

DECÁLOGO DE PAUTAS DE AUTOCAUIDADO PARA CUIDADORES/AS



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha





Cuidar puede suponer una situación de estrés para las personas cuidadoras debido a las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que la experiencia tiene en la persona que ejerce de cuidador/a principal. A las demandas y necesidades de la persona dependiente se añaden la incertidumbre sobre su futuro, la preocupación constante por la persona en situación de dependencia, la falta de preparación sobre la enfermedad y su manejo y el cambio de roles dentro de la familia, lo cual puede llegar a desbordar los recursos de afrontamiento al sobrecargarse de responsabilidades excesivas, sentimientos de culpabilidad, dependencia de la persona a la que se cuida e incluso un cambio de vida en la que se dejan de atender necesidades propias por girar la vida en torno a las rutinas de cuidado de la persona en situación de dependencia.

En el Día Internacional de las personas cuidadoras, que se conmemora cada 5 de noviembre, se muestra y reconoce la gran labor de aquellas personas que dedican sus esfuerzos diarios en la ayuda y soporte de las personas a las que cuidan. Sin embargo, es importante que las personas cuidadoras conozcan la importancia de cuidarse a sí mismos/as para poder afrontar de manera más eficaz los retos de la tarea de cuidar a otra u otras personas.

Desde el Colegio Oficial de Psicología de Castilla- La Mancha queremos sensibilizar a las personas cuidadoras en la importancia que tiene autocuidarse para poder seguir realizando tan importante labor. Pero al resto de la sociedad es importante dar a conocer y transmitir un mensaje de reconocimiento y agradecimiento a todas aquellas personas que realizan en solitario y desde el silencio, esta difícil tarea.

Para ello, y para conmemorar este 5 de noviembre, resaltamos estas claves de autocuidado referidas a la salud psicológica de las personas cuidadoras.



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGÍA
de Castilla-La Mancha

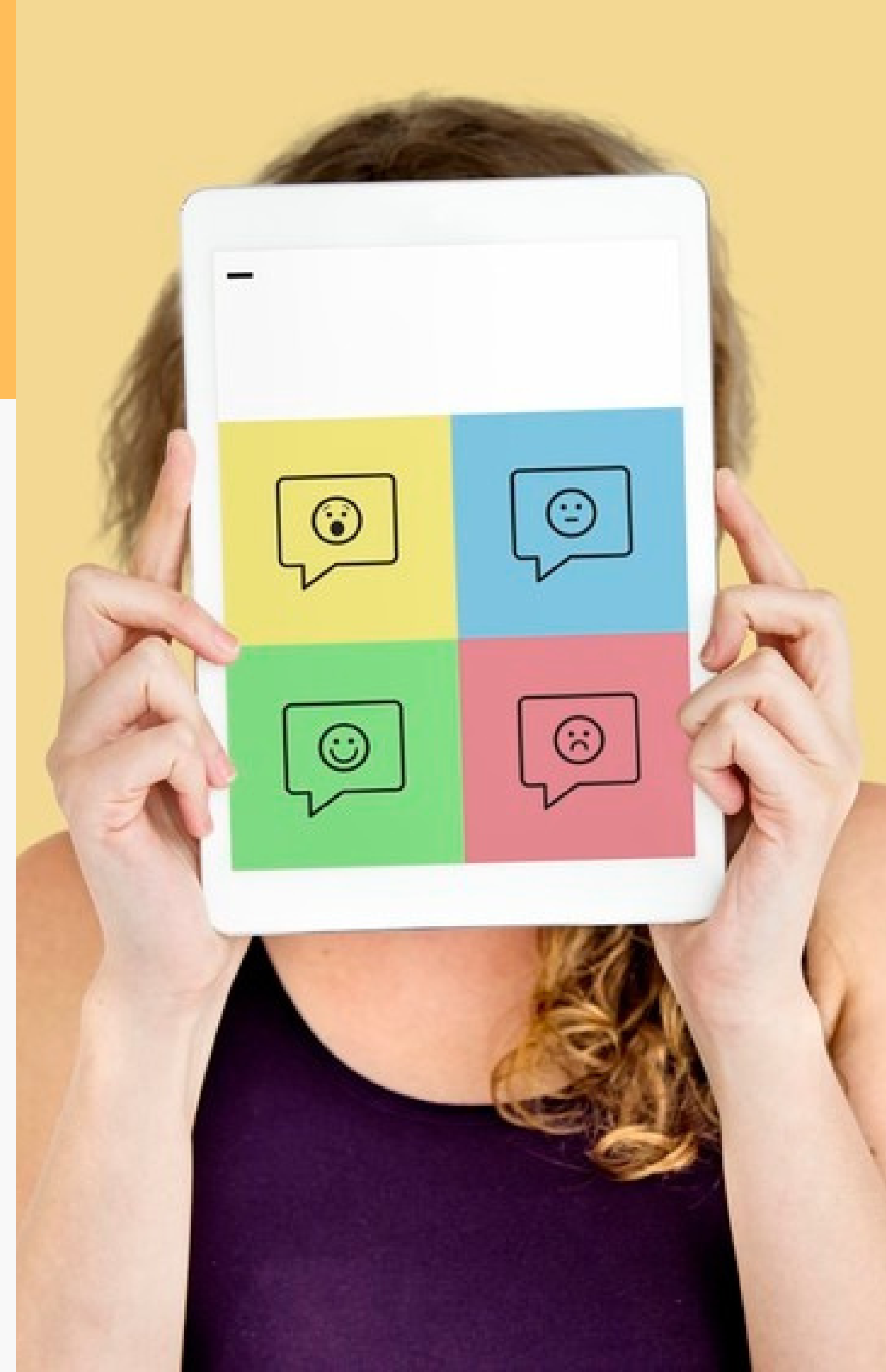
CONSEJOS Y PAUTAS

1. ACEPTAR LA NECESIDAD DE AYUDA Y DELEGAR O PEDIR APOYO

Aceptar que hay situaciones de cuidado que nos pueden desbordar y sobre las que no tenemos todo el control.

Puede ser que en estas situaciones necesitemos pedir ayuda de recursos sociales, familiares o voluntarios, que puedan proporcionarnos momentos de respiro y descanso. A veces, por no tener los conocimientos, recursos o medios suficientes o por estar sobrepasados física o emocionalmente, debemos aprender a delegar algunas responsabilidades en otras personas y, en el caso de necesitarlo, pedir ayuda profesional, tanto para afrontar la situación de cuidado de la persona en situación de dependencia como para el cuidado de la propia salud psicológica.

Debemos saber reconocer en nuestro cuerpo y en nuestro estado emocional síntomas como dolores, contracturas musculares, problemas en las articulaciones, así como sensaciones de ahogo, irritabilidad, apatía o estado de ánimo bajo. Son sin duda señales de que algo está cambiando y necesitamos detectar que la situación de cuidados nos está afectando o nos estamos viendo sobrepasados/as.



2. REEVALUAR LAS NECESIDADES

Las necesidades en el cuidado van cambiando y, es posible que lo que ayer servía, hoy no sea así y la persona necesite más apoyos o apoyos diferentes.

Es importante darnos cuenta de este aspecto y volver a pedir ayuda si es necesario. En todo el proceso de cuidado es importante conocer nuestras propias necesidades, de modo que siempre debemos estar atentos/as a las mismas, debiendo alimentarnos de forma adecuada, vigilar nuestro patrón de sueño para solicitar ayuda de forma precoz y solicitar ayuda si fuera preciso, hacer algo de deporte o actividad física y cuidar nuestras relaciones sociales.

Es muy importante que el entorno de la persona cuidadora principal identifique y reconozca los síntomas de estrés y también reconozca y valore la capacidad de sacrificio y entrega que supone la realización de los cuidados, de modo que pueda ayudar a la persona a detectar sus necesidades personales y le ayude a poderlas satisfacer.



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha





3.FAVORECER LA AUTONOMÍA Y DETECTAR LOS ASPECTOS POSITIVOS DE LA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA.

Uno de los factores que más estrés puede generar es la cantidad de ayuda que la persona mayor puede necesitar.

Por tanto, en la medida de lo posible, la persona cuidadora debe intentar que la persona en situación de dependencia pueda ser lo más autónoma que sea posible, dejándole hacer sola las rutinas que pueda y acompañándole, ayudándole, supervisándole o corrigiendo aquellas en que necesite de nuestra atención. De esta manera también cuidará su autoestima y redundará en una mayor calidad de vida y adaptación.

En algunas ocasiones, la presencia de problemas conductuales en personas con demencia puede volverse un estrés crónico que puede deteriorar la relación con la persona que se cuida. No olvidar que es una persona con sus propias emociones y sentimientos y en su propio proceso de aceptación de su condición de persona en situación de dependencia y que para él/ella también es difícil esta situación. Es importante ser reforzantes, valorar las conductas positivas y fomentarlas para retrasar o en su caso controlar el máximo tiempo posible el deterioro cognitivo y conductual.





4. UNA BUENA GESTIÓN DEL TIEMPO

Saber priorizar las tareas y organizarse en rutinas para la persona dependiente y uno mismo que faciliten poder tener momentos de respiro.

Normalmente las personas cuidadoras sienten sobrecarga porque el cuidado de la persona dependiente deben compaginarlo con otras responsabilidades laborales o familiares. Aceptar que haya cosas que no nos dé tiempo a hacer y que en una situación de dependencia todo es importante, puede ayudarnos a reflexionar sobre la importancia de priorizar las necesidades más importantes, pero siempre incluyendo entre ellas alguna que corresponda al propio autocuidado.



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha



5. CUIDAR NUESTRAS EMOCIONES

Hablar de lo que sentimos y aprender a regular nuestras emociones.

Este autocuidado implica:

- Identificar las emociones. Es normal que la situación de cuidado nos altere a nivel emocional y, en algunos momentos, nos sintamos desbordados por una intensa emoción, ya sea de impotencia, tristeza, ira... Detectar esas emociones en nuestro cuerpo y los pensamientos que ocurren simultáneamente, así como nuestra forma de comportarnos en esas situaciones, es el primer paso para poder controlarlas, no dejarnos llevar por ellas, y canalizarlas de forma adecuada.
- Evitar el desbordamiento emocional. Una vez identificadas, antes de que su intensidad sea tan elevada que nos cueste controlarlas, es importante sustituir los pensamientos inadecuados que nos están viniendo a la cabeza por otros alternativos. Así, se generarán emociones diferentes, de menor intensidad.
- Canalizar las emociones de forma correcta. A veces, el desbordamiento emocional viene porque huimos del malestar que nos producen las emociones. No hay emociones positivas o negativas, todas son válidas y tienen su función adaptativa. Si nos sentimos tristes, es normal llorar, por lo que sería adecuado buscar un momento y un lugar en el que poder hacerlo de manera tranquila. Hacer algo de ejercicio, nos ayudará a canalizar emociones como la ira o la impotencia. Escribir nuestros sentimientos y pensamientos al respecto, también es una excelente técnica de ventilación emocional.

Es importante no aislarnos y normalizar los síntomas que experimentamos y poder aprender a gestionar las situaciones de tensión y a regular nuestras emociones. Acude a un/a profesional colegiado/a si deseas aprender a gestionar mejor tus emociones.



6. NO OLVIDARNOS DE LLEVAR UN ADECUADO CONTROL DE NUESTRAS RUTINAS BÁSICAS

Cuidar nuestras necesidades más básicas es necesario para mantener el adecuado equilibrio para seguir cuidando.

Una alimentación saludable, un descanso adecuado, intentando gestionar el tiempo según las necesidades de la persona dependiente y hacer ejercicio físico de manera regular nos ayudarán a sentirnos equilibrados física y mentalmente. Este punto guarda mucha relación con el punto 2, en el que como recordarás, hemos hablado de la reevaluación continua de las necesidades, no solo de la persona que cuidamos, sino de nosotros mismos/as.

La mayor parte de las personas cuidadoras desean continuar cuidando de la persona en su domicilio, pero únicamente si toman conciencia de su situación personal, y dedican esfuerzos al autocuidado, podrán continuar con fortalezas físicas y psicológicas para continuar haciéndolo.



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha



7. REALIZAR ACTIVIDADES AGRADABLES

No podemos olvidar introducir en nuestra rutina la realización de actividades agradables.

No es necesario que sea gran cosa como un viaje (aunque si es posible, por supuesto que sería bueno hacerlo), sino pequeñas actividades agradables que podemos hacer en el día a día, como un baño relajante, escuchar música que nos guste, una conversación telefónica, un café con un amigo, etc.

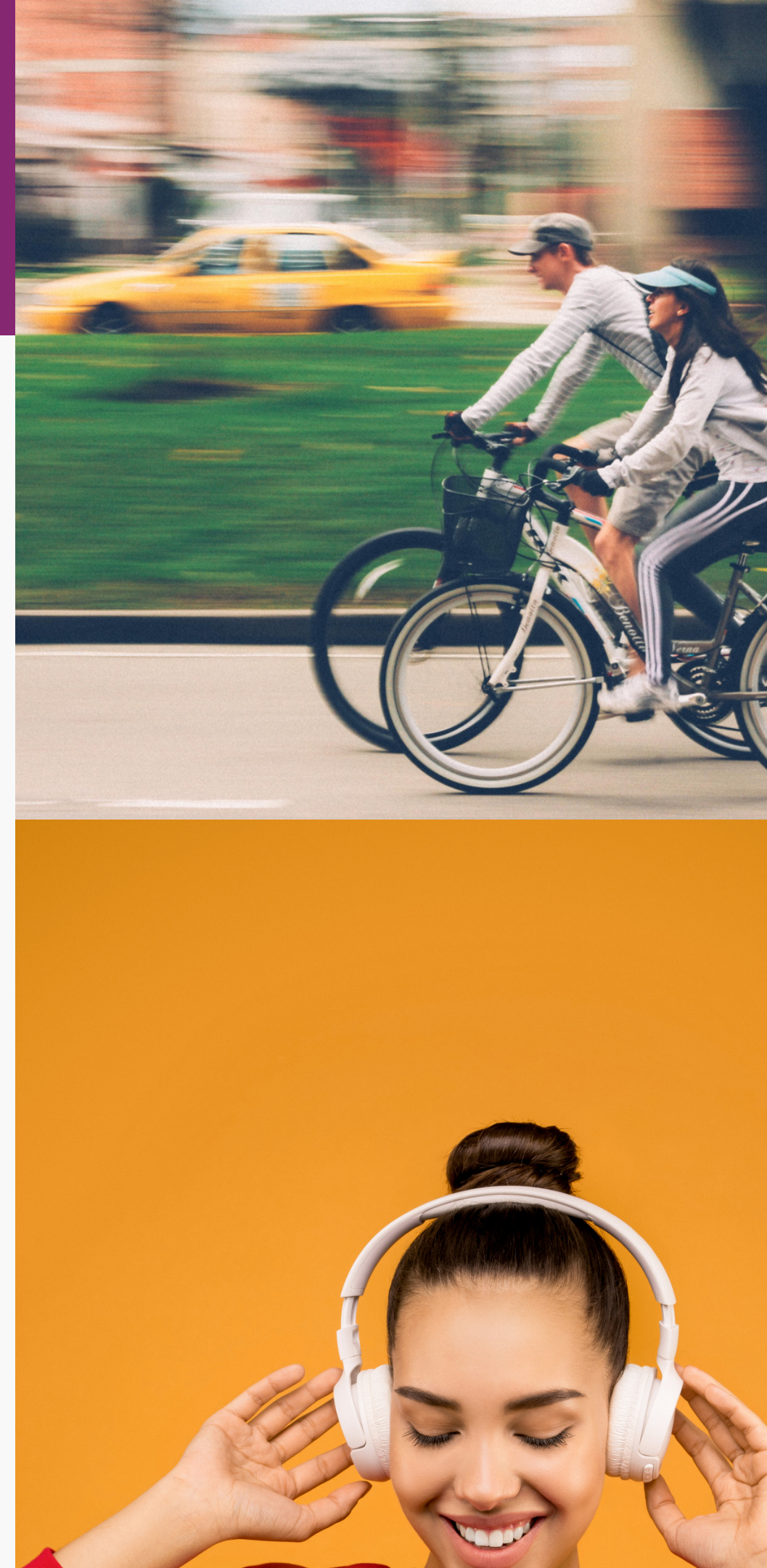
Todas las personas deben buscar sucesos reforzantes y aumentar la frecuencia de los mismos, para favorecer un correcto desarrollo personal. Pero en el caso de personas que sufren una situación prolongada de estrés, en el que la incertidumbre sobre la evolución de nuestro familiar es lo más habitual, debemos ser conscientes de que tenemos que buscar momentos agradables y de desarrollo del bienestar psicológico.

La mayoría de los/las cuidadores/as renuncian a actividades e intereses personales por cuidar de su familiar, lo que puede suponer un coste emocional muy elevado.

Por todo ello, hay que buscar ayuda para hacer lo más compatible posible el cuidado del familiar con el mantenimiento de un nivel aceptable de actividad personal y social.



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha





8. MANTENER EL CONTACTO SOCIAL

Seguir en contacto con personas de nuestro entorno como familiares y amigos, es crucial para nuestro bienestar psicológico.

Tener una buena red de apoyo social, con los que compartir y organizar las tareas de cuidado, sería ideal. Pero también seguir participando, en la medida de lo posible, en reuniones familiares y de amigos.

Debemos manejar de forma más adaptativa emociones como la culpabilidad a la hora de realizar una actividad de disfrute personal y pensar de forma alternativa y más adaptativa, en el sentido de que realizando actividades de autocuidado personal estaremos más fuertes y preparados/as mentalmente para poder seguir ejerciendo los cuidados, alejándonos de pensamientos de que estamos “abandonando” a nuestro familiar.



9. EVALUAR Y MEJORAR NUESTROS RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

Es igualmente importante la forma en que respondemos y hacemos frente a la amenaza provocada por la situación estresante.

Aunque las experiencias previas y la propia personalidad son importantes a la hora de afrontar los problemas, es cierto que dependiendo de la evolución de la dependencia de nuestro familiar, el tipo de enfermedad o las demandas de la situación de cuidado, pondremos en marcha diferentes estrategias para intentar manejar la situación de estrés.

La utilización de un tipo de estrategias u otras dependerá de si la persona que cuida percibe que la situación puede cambiar.

- Por ejemplo, si como cuidador/a pienso que la situación es posible que cambie, utilizaremos estrategias más centradas en la solución de problemas, como la planificación, la búsqueda de apoyos de otras personas o intentar directamente mejorar los cuidados o directamente buscar un recurso de apoyo formal.
- Cuando la situación no es controlable por nosotros, por ejemplo cuando una demencia es muy severa o la situación de dependencia muy grave, que es una situación irreversible y no modificable, es más adaptativo centrarnos en la aceptación de las emociones negativas para adaptarnos mejor a la situación actual y real que presenta nuestro familiar, y no aferrarnos a la que nos gustaría que tuviera.



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGÍA
de Castilla-La Mancha



10. VALORAR TAMBIÉN LOS ASPECTOS POSITIVOS DEL CUIDADO

Según investigadores como Bazo, Fernández-Lansac o Crespo, si las personas cuidadoras cuentan con buenos mecanismos de adaptación y con recursos suficientes para el cuidado efectivo, la experiencia de cuidado puede ser altamente satisfactoria.

Para muchas personas cuidadoras, cuidar a un familiar supone un incremento de su bienestar psicológico.

De hecho, muchas personas cuidadoras sienten que el vínculo con la persona que cuidan es más profundo y significativo.

Además, cuidar puede suponer conocerse mejor a sí mismo/a, valorar las cosas importantes dejando atrás lo menos trascendental, o mejorar el conocimiento general sobre las personas y su proceso de envejecimiento, lo que puede traducirse en que la persona que cuida presenta una importante maduración personal.

Otra de las consecuencias positivas que los/as cuidadores/as resaltan es la percepción de su propia competencia. Es decir, están realizando una labor muy compleja que quizá pensaban que nunca podrían realizar, lo que refuerza su sentimiento de valía personal.

Es posible que la situación de estrés crónico que viven las personas cuidadoras les aleje de la posibilidad de pensar de forma más habitual en todos estos aspectos, ya que solemos por naturaleza estar más conectados y pendientes de las emociones y experiencias negativas.



COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha





COLEGIO OFICIAL
DE LA PSICOLOGIA
de Castilla-La Mancha

DECÁLOGO DE PAUTAS DE AUTOCUIDADO PARA CUIDADORES/AS