



CUÍDATE

Guía Básica de Autocuidado para Personas Cuidadoras

Cada vez más cerca de las personas



Cruz Roja Española

1. Introducción

Los cuidadores no profesionales de personas dependientes suponen un capital social de enorme importancia. Gracias a ellos, en España más de 1.500.000 personas en situación de dependencia o con discapacidades reciben ayuda para poder satisfacer sus necesidades y realizar las actividades que necesitan realizarse.

Este capital social que suponen los cuidadores, permite que estas personas en dependencia puedan disfrutar de un nivel de vida adecuado y que puedan disfrutar de derechos ampliamente extendidos como son el derecho a la salud, a condiciones de vida dignas, el de participación social, etc. Con ello, podemos decir que los cuidadores son una parte fundamental de nuestra estructura social y un valor significativo para el adecuado funcionamiento de nuestro sistema social.

La llamada Ley de Dependencia reconoce el importante papel que suponen los cuidadores tanto en su texto como en los servicios y prestaciones que establece. De este modo el cuidador recibe un salario por sus labores de cuidado así como mayores apoyos en la forma de servicios sociales y sanitarios para cuidar al familiar en mejores condiciones y con mayores garantías de calidad.

Sin embargo, a pesar de las novedades que en materia de servicios y prestaciones que incorpora la Ley de Dependencia y el aumento en el número de servicios dirigidos a los cuidadores desde otros ámbitos distintos al público, el mayor apoyo del que pueden disfrutar los cuidadores es el de ellos mismos.

Cuidar a un familiar que lo necesita puede ser una de las experiencias más gratificantes. Sin embargo, esta tarea no está libre de dificultades y problemas. El autocuidado del cuidador, entonces, surge como un recurso de vital importancia para el cuidador y su bienestar, así como para el familiar en necesidad de cuidados. De un adecuado autocuidado se

derivará una mejor calidad de vida diaria para el cuidador, la capacidad de prestar los cuidados de forma serena y con sensación de control, el aumento de las capacidades para atender mejor al familiar. En definitiva, de afrontar con éxito las tareas del cuidado.

Esta Guía pretende proporcionar una base a los cuidadores para comenzar a adoptar estrategias de autocuidado. En ella encontrará nociones básicas sobre la problemática asociada a las tareas del cuidado continuado y cómo afrontarlas.

Huelga decir que la adquisición de las destrezas y la información necesarias para afrontar el cuidado de uno mismo excede la finalidad y extensión de esta Guía. Para ello existen multitud de recursos de los que el cuidador puede aprovecharse tanto desde las Administraciones Públicas como recursos de naturaleza privada y otros que surgen desde el tercer sector. Deseamos que con esta Guía, el lector cuidador tome conciencia de todo lo que puede hacer por sí mismo y profundice en el campo del autocuidado, pues inevitablemente éste se presenta crucial para alcanzar el mayor bienestar posible del cuidador y del familiar con dependencia.

2. Quiénes son los cuidadores

Los cuidadores familiares de personas con dependencia son aquellos familiares que ante la aparición de una situación de dependencia en un familiar asumen las tareas de cuidarlo, proveer sus necesidades y apoyarlo en las actividades de la vida diaria. El cuidador presta estos cuidados de forma desinteresada y, generalmente, asume la responsabilidad principal de este cometido, pudiendo, sin embargo, recibir apoyos de otros familiares o de servicios provistos por un tercero.

De aproximadamente un millón de cuidadores familiares que hay en España, la gran mayoría son mujeres, suelen cuidar a sus padres o

madres, maridos o suegras y tienen entre 45 y 65 años de edad. Estos datos son importantes porque muestran cómo la composición familiar en nuestro país y nuestros valores compartidos determinan que en la mayoría de los casos sea una mujer quien deba hacer frente a las responsabilidades de los cuidados.

Considerando este factor, es importante destacar que la imposición social que se lega a las mujeres para cuidar a los familiares que caen en situación de discapacidad, provoca asimismo que estas mujeres deban enfrentarse a situaciones complejas y con dificultades. En ausencia de los apoyos adecuados y de un buen autocuidado por parte del cuidador, los cuidadores de hoy, mujeres en su mayoría, pueden llegar a ser los dependientes de mañana.

3. En qué consiste cuidar

Los cuidados que el cuidador presta al familiar, difieren de una situación a otra. Especialmente, si consideramos lo distintas que pueden ser las enfermedades y problemas discapacitantes, así como los distintos grados de dependencia que existen.

Aún así, existen características que son comunes a la mayoría de situaciones en las que se prestan cuidados:

- + Los cuidados implican una dedicación elevada de tiempo y energía.
- + Generalmente, las tareas que el cuidador realiza no son sencillas ni agradables.
- + Cuando sobreviene el tener que cuidar a un familiar, es habitual que la situación no se haya previsto y el cuidador no se haya preparado para ella.
- + Los cuidadores se enfrentan a más problemas de salud que la población no cuidadora: tanto físicos como psicológicos.

- + Aunque cuidar sea una experiencia positiva, emotiva y gratificante, al mismo tiempo provoca sensaciones ingratas, por dar más el cuidador de lo que recibe.

Las tareas más comunes:

- + Ayudar y apoyar para la realización de actividades de la vida diaria (comer, aseo personal, etc.).
- + Ayudar y apoyar para actividades instrumentales de la vida diaria (visitas médicas, mantenimiento del hogar, administración del dinero, etc.).
- + Ayudar y apoyar para el desplazamiento tanto dentro del domicilio como fuera.
- + Supervisar la toma de medicamentos y el cuidado de la salud del familiar.
- + Realizar pequeñas labores de enfermería.

Cuidar a un familiar implica una responsabilidad con éste. Una de las cuestiones principales en los cuidados y beneficiosa para el cuidador y el familiar con dependencia es respetar la autonomía y la libertad de decisión del familiar. Escuchar y comunicarse es, de este modo, una de las claves en la relación de cuidados.

4. Por qué cuidar es difícil

Cuidar a un familiar implica multitud de cambios para el cuidador cuando comienza esta situación.

Así, por la cantidad de tiempo y energías que exigen los cuidados de un familiar con dependencia, las personas cuidadores generalmente experimentan los siguientes cambios:

+ Cambios en las relaciones familiares

La nueva situación derivada de la aparición de la dependencia en un familiar afecta a la vida cotidiana de todo el núcleo familiar. Por ello, es posible la aparición de tensiones y discusiones por los desacuerdos existentes en relación con los nuevos cambios, el reparto de tareas y decisiones adoptadas.

+ Cambios en el trabajo

Con frecuencia, los cuidadores que trabajaban antes de comenzar a cuidar del familiar, se ven obligados a reducir su jornada laboral y, en ocasiones, a abandonar el trabajo para prestar cuidados a tiempo completo. Esto tiene consecuencias en la vida del cuidador, tanto económicas, como personales.

+ Cambios en el tiempo libre

El tiempo libre del que dispone una persona cuidadora es menor del que disponía antes de convertirse en cuidador. Así, el poder dedicarse a sus aficiones, las relaciones sociales amistosas, el poder viajar o relajarse se vuelve más difícil de disfrutar por las atenciones que requiere el familiar.

También, algunos de los cambios más importantes que experimenta el cuidador lo encontramos en su estado de salud física y mental.

+ Cambios en la salud

Los cuidadores de personas dependientes experimentan en mayor medida el cansancio, las dificultades para dormir y problemas físicos derivados de las tareas del cuidado. Por lo general, los cuidadores gozan de peor salud que las personas que no tienen esta responsabilidad.

+ Cambios en el estado de ánimo

En el campo psicológico, también se ven afectadas las personas cuidadoras. De este modo, es común que aparezcan sentimientos de tristeza y decaimiento, elevada incertidumbre por el futuro, enfado e irritabili-

dad frecuentes, preocupaciones, ansiedad, sentimientos de culpa, insatisfacción con la forma en que prestamos cuidados, etc.

5. El éxito en el cuidado del familiar

Desde que el cuidador comienza las tareas del cuidado, experimenta distintas situaciones que pueden dividirse en distintas fases:

En un primer momento, es común que el cuidador no asuma adecuadamente la dimensión del estado del familiar y de las tareas que tenemos por delante. A esta fase inicial le acompañan sentimientos de enfado y frustración, provocados por no poseer un control de la situación y por la incertidumbre que provoca la nueva etapa que comienza.

En un segundo momento, tras comenzar los cuidados y volverse cotidianos, el cuidador toma una conciencia real de cuáles son las dificultades que afronta el familiar y él mismo, y de las exigencias que va a traer consigo el adoptar el rol del cuidador. Ello permite que los cuidadores comiencen a adoptar estrategias (de afrontamiento personal, de planificación del tiempo, de delegación de responsabilidades, de búsqueda de información y formación, de búsqueda de servicios de apoyo, etc.) para cuidar al familiar de la mejor manera posible. De nuevo, los sentimientos difíciles siguen presentes en esta fase.

Un tercer momento supone la fase en la que se encuentran muchos cuidadores. Así, gracias a la cotidianidad de los cuidados, el cuidador consigue un notable grado de control de la situación. Ello implica que se han adquirido destrezas para cuidar apropiadamente al familiar y para afrontar los problemas que afectan al propio cuidador. Sin embargo, esta fase no supone un contexto de cuidados exitoso, puesto que la carga que experimenta el cuidador es elevada y supone una merma gradual de su estado de salud mental y psicológica.

Superada esta tercera fase, podemos hablar de una situación de prestación de cuidados exitosa. En ella, el cuidador tiene un control total de la situación, lo que permite prestar unos cuidados de elevada calidad, afrontar la problemática de los cuidadores apropiadamente, tomar decisiones sobre el familiar, uno mismo y el núcleo familiar, disfrutar del tiempo libre y aficiones, etc. En esta fase, se encuentran muchos cuidadores, pero como hemos dicho, no todos.

El objetivo de todos los servicios y prestaciones dirigidos a cuidadores es que puedan situarse en esta fase final.

6. Organizar los cuidados del familiar

Organizar las tareas del cuidado es una de las mejores cosas que puede hacer un cuidador para favorecer el buen cuidado de un familiar y el cuidado de sí mismo. Organizar las tareas y el tiempo dedicado a éstas permitirá al cuidador poder dosificar las energías, tener mayor sensación de control y relajamiento, poder disponer de tiempo para uno mismo, etc.

Ya necesite nuestro familiar con dependencia cuidados a tiempo completo o cuidados durante sólo unas horas diarias, organizar el tiempo de las tareas es una de las cuestiones importantes de las que depende afrontar los cuidados con éxito.

Organizando las tareas:

- + Pensar en profundidad sobre las tareas que tenemos que llevar a cabo, y el tiempo y energía que conlleva cada una de ellas.
- + Escribir sobre el papel un horario o planning de tareas. Este horario debe ser respetado en la medida de lo posible.
- + Identificar si cada una de esas tareas podemos hacerlas solos o si necesitaremos ayuda de algún familiar. En el segundo caso, debe contarse con ese familiar para establecer los horarios de las tareas.



- + Identificar qué tareas puede hacer el familiar con dependencia por sí mismo. De esta forma, esas tareas significarán tiempo para que podamos descansar o realizar una actividad de nuestro gusto.
- + Evaluar el horario según lo vamos aplicando. Si no hemos conseguido una mejor gestión del tiempo y de la energía, quizás no estemos aplicando el horario adecuado. Identificar en qué nos hemos equivocado, nos ayudará a establecer un nuevo horario más acertado.

Consejos para establecer el horario:

- + Identificar aquellas tareas más importantes. Éstas son prioritarias y deben realizarse siempre.
- + Las tareas menos importantes quizás no exijan realizarlas diariamente. Evaluar la importancia real de estas tareas.

- + Los descansos pueden ser tan importantes como las tareas que hay que realizar. Establecer descansos suficientes en función de la carga de las tareas.
- + Incluir en el horario actividades de tiempo libre. Además de los descansos, poder dedicar tiempo a nuestras aficiones o a relacionarnos con familiares y amigos es necesario para elaborar un adecuado horario.
- + La familia está para ayudar. Es aconsejable consensuar el horario con ellos e implicarles en las tareas de cuidado del familiar.

7. Cómo afrontar los pensamientos y sentimientos erróneos

Por pensamientos erróneos, entendemos aquéllos que no son positivos para nuestro bienestar ni para poder prestar los cuidados de la manera más adecuada. Aunque su aparición es lógica, no debemos dejar de tener en cuenta que esos pensamientos y sentimientos no siempre se relacionan con la realidad de los problemas y situaciones que vivimos.

Estos pensamientos y sentimientos incluyen:

- + Aislamiento de amigos y familiares.
- + Excesivo cansancio.
- + Preocupaciones intensas y recurrentes.
- + Mal humor frecuente.
- + Abandono del disfrute de aficiones y del tiempo para uno mismo.
- + Enfados sin motivo aparente.
- + Irritabilidad.
- + Insatisfacción con nuestra labor como cuidadores.

Cómo manejar estos pensamientos y sentimientos:

- + Estar alerta a su aparición. Observarse a uno mismo.
- + Intentar comprender por qué nos sentimos así.
- + Contrastar los pensamientos y sentimientos con la realidad de la situación.
- + No ser excesivamente exigentes con nosotros mismos. Entender que tenemos nuestras limitaciones.
- + Buscar vías para poder expresarnos: amistades, familiares o profesionales.

8. Cómo afrontar la soledad y el aislamiento

La enorme cantidad de tiempo que exige cuidar a un familiar implica que tengamos que reducirlo de alguna actividad a la que antes dedicábamos más tiempo. Asimismo, las dificultades propias de ser cuidador implican que no siempre nos encontremos con ganas de pasar tiempo con los demás.

Hay que tener presente que la salud social es un muy importante para nuestro bienestar. Igual que la salud física y la salud mental, la salud social es un pilar fundamental de nuestro estado de salud.

En ocasiones, aislarnos socialmente no es una decisión consciente, sino que poco a poco vamos perdiendo la iniciativa para disfrutar del tiempo con amigos y familiares. Por ello, es recomendable que el cuidador esté alerta a los siguientes síntomas:

- + Tengo ganas de ver a amigos y familiares pero no me apetece salir de casa para ello.
- + Hace más tiempo que no veo a familiares y amigos del que siempre ha sido habitual.
- + Salir y disfrutar me crea cargo de conciencia.
- + No quiero ver a la gente porque no tienen por qué escuchar mis problemas.



Aún entendiendo los problemas de tiempo que el cuidador tiene para poder disfrutar de las relaciones sociales, el cuidador debe perseguir dentro de esta limitación relaciones sociales positivas. Las diversiones sociales positivas, son aquellas que se caracterizan por:

- + Proporcionarnos diversión y entretenimiento.
- + Implicar a personas que nos comprenden y que empatizan con nosotros y nuestra situación.
- + Suponer un canal de apoyo emocional.
- + Significar un alivio a la carga que suponen los cuidados.
- + Favorecer nuestro bienestar emocional.

Especial atención requiere para el cuidador el hecho de sentir culpabilidad por disfrutar del tiempo libre, ya sea éste dedicado a las relaciones sociales o a uno mismo. Estos sentimientos de culpabilidad son frecuentes

entre los cuidadores. Sin embargo, es recomendable contrastar estos pensamientos y sentimientos con:

- + El dedicar tiempo a uno mismo no implica un comportamiento inadecuado.
- + El familiar no se encuentra menos desatendido por no disponer de nosotros todo el tiempo.
- + Dedicar tiempo a nosotros y a las relaciones sociales es muy positivo para nuestro bienestar. Nuestro bienestar, inevitablemente, repercute en poder prestar mejores cuidados al familiar.

9. Cuidar la salud física

La energía mental y física que exige cuidar a un familiar con dependencia tiene en muchas ocasiones repercusiones importantes en nuestro estado de salud física. Como hemos dicho, los cuidadores de familiares dependientes tienden a tener peor estado de salud que las personas no cuidadoras. Los síntomas más comunes son:

- + Fatiga.
- + Dolores musculares.
- + Dolores de cabeza frecuentes.
- + Temblores frecuentes.
- + Molestias estomacales.

Cuidar de nuestra propia salud no sólo es imperativo a todas las personas. Una aproximación fundamental a los cuidados familiares implican que el cuidador no debe convertirse en el futuro en una persona en situación de dependencia por el hecho de haber sido cuidador durante un tiempo prolongado.

Así, estar alerta ante nuestros problemas de salud, llevar una vida sana, consultar a profesionales médicos y adoptar estrategias de prevención de problemas de salud son parte esencial del autocuidado.

Para cuidar mejor nuestra salud:

- + Informarnos acerca de los problemas de salud que afectan a los cuidadores y sobre los problemas que padecemos.
- + Estar alerta ante la aparición de problemas de salud.
- + Acudir al médico sin demora ante la aparición de un problema de salud.
- + Cuidar la alimentación.
- + Hacer ejercicio.
- + Descansar adecuadamente.
- + Afrontar el malestar provocado por los pensamientos y sentimientos erróneos.
- + Dedicar tiempo a uno mismo y a relacionarnos con los demás.

10. La ansiedad

La ansiedad está presente en todos los seres humanos. Es un elemento beneficioso porque en la mayoría de ocasiones nos lleva a actuar para conseguir algo beneficioso para nosotros. Sin embargo, la ansiedad puede tornarse en un problema cuando el individuo la genera en exceso, provocando el efecto contrario. Si los estados ansiosos duran mucho o si aparecen sin motivo aparente, estamos ante una situación que puede volverse en contra de nuestro bienestar y nuestra capacidad para cuidar bien de nuestro familiar.

Los síntomas de estados elevados de ansiedad son:

- + Miedos infundados.
- + Preocupaciones excesivas.
- + Tensión y nerviosismo elevados.
- + Cansancio.
- + Palpitaciones.
- + Dolores de cabeza.

- + Sensación de ahogo.
- + Náuseas.
- + Debilidad.
- + Irritabilidad.

Cómo manejar la ansiedad:

- + No anticipar los acontecimientos.
- + Intentar controlar las reacciones.
- + Antes de actuar, tomar distancia de la situación que nos genera ansiedad.
- + Respirar profundamente.
- + Evadir los sentimientos de culpa.
- + Aplicar técnicas de relajación.
- + Expresar cómo nos sentimos.
- + Pedir ayuda profesional si no conseguimos dominarla.

11. La depresión

La depresión, desgraciadamente, es una enfermedad muy común en nuestros días. Los cuidadores de personas con dependencia tienen, además, mayores probabilidades de estar expuestos a situaciones que pueden generar depresión.

La depresión no es una enfermedad difícil de solucionar si se aborda desde su aparición. Mantenerse alerta ante los siguientes síntomas es la mejor actitud de prevención:

- + Sentimientos de tristeza sin motivo aparente.
- + Escasez de motivación, ganas de hacer cosas e iniciativa.
- + Cansancio permanente.
- + Aparición frecuente e incontrolable de pensamientos negativos.

- + Llorar con frecuencia sin motivo aparente.
- + Abandono de uno mismo.

La depresión, en tanto que es una enfermedad, implica que ante su aparición la mejor alternativa es siempre acudir a un profesional: psicólogo o psiquiatra. Sin embargo, para una situación de depresión aún con ayuda profesional, nosotros seremos quienes juguemos el papel más importante. Por ello debemos:

- + Descansar adecuadamente.
- + Racionalizar los pensamientos negativos. Contrastarlos con la realidad de la situación.
- + Pedir ayuda y apoyo a amigos y familiares.
- + Fijar metas realistas para nosotros y para los cuidados que prestamos.
- + Exigirnos a nosotros mismos dentro de nuestras capacidades. Nunca exigirnos más de lo que podemos hacer.
- + Cuidar el tiempo dedicado a nosotros mismos.
- + Mantener los contactos sociales.
- + Hacer esfuerzos por no abandonar nuestra higiene y aspecto.

12. Recursos de ayuda

Hoy en día existen multitud de recursos que nos pueden apoyar en nuestras tareas como cuidadores. Estos recursos pueden tomar varias formas:

- + Apoyo en las tareas de cuidado al familiar.
- + Cuidados al familiar que nos permiten descansar y pasar épocas de respiro.
- + Servicios dirigidos directamente a los cuidadores
- + Formación específica a cuidadores
- + Redes de apoyo emocional



- + Multitud de canales de información
- + Plataformas digitales y virtuales de apoyo y contacto social

En la web [sercuidador \(www.sercuidador.org\)](http://www.sercuidador.org) encontrará información centralizada sobre estos distintos recursos.

Para solicitar ayuda, tenga en cuenta:

- + Piense que toda ayuda que se le preste beneficiará no sólo a Ud., sino a su familiar en situación de dependencia y a su núcleo familiar.
- + Dedique tiempo a informarse acerca de las distintas ayudas que puede conseguir.
- + Los Servicios Públicos están para ayudarle. Consúlteles si tiene alguna duda.
- + Las Organizaciones no Lucrativas y las empresas privadas también tienen servicios que pueden satisfacer sus necesidades.
- + La Ley de Dependencia reconoce el derecho a recibir servicios y prestaciones a las personas dependientes y sus cuidadores. Infórmese.



- + Los grupos de ayuda y apoyo mutuo son uno de los recursos más eficientes dirigidos a cuidadores.
- + Existen muchos cuidadores como Ud. en su misma situación. Procure establecer contacto y amistad con ellos mediante las redes existentes.
- + Existen multitud de Productos de Apoyo (conocidos también como Ayudas Técnicas) que pueden facilitar su vida cotidiana y la de su familiar. Infórmese sobre ellos y sobre cómo conseguirlos. Como conseguirlos varía en cada Comunidad Autónoma.
- + La tecnología es un aliado. No tenga reparos en aprender cosas nuevas.
- + Las asociaciones de afectados son un lugar muy importante de apoyo. Contacte con ellas.

13. Derechos del cuidador

Recuerde que los cuidadores tienen los mismos derechos que los demás ciudadanos, pero, además, tienen derechos que se derivan de su situación de cuidadores:

- + A dedicar tiempo a ellos mismos sin tener sentimientos de culpa.
- + A experimentar sentimientos negativos por ver a su familiar enfermo.
- + A solicitar información sobre todo aquello que no comprendan.
- + A buscar soluciones a problemas que se ajustan a sus necesidades y a las de sus familiares.
- + A ser tratados con respeto por aquellos a quienes se les solicita ayuda
- + A equivocarse.
- + A ser reconocidos como miembros valiosos de la familia.
- + A ser reconocidos como miembros valiosos de la sociedad.
- + A aprender y a disfrutar del tiempo para aprender.
- + A expresar sus sentimientos.
- + A poner límites a las demandas excesivas.
- + A cuidar de su futuro.



www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad