

Quiero cuidarme mejor

Qué significa ser una cuidadora y cuidador

¿Quiénes son los cuidadores de las personas en situación de dependencia?

Los cuidadores no profesionales de personas en situación de dependencia son aquellas personas (familiares o amigos) que prestan a una persona con dependencia los apoyos necesarios para satisfacer sus necesidades básicas y aquellas otras necesidades derivadas de su condición de dependencia.

Aunque todos los miembros de una familia pueden prestar los apoyos de forma que se reparten tareas y responsabilidades, lo común es que exista la figura del Cuidador Principal: aquel miembro de la familia que se ocupa mayoritariamente del cuidado del familiar con dependencia, asumiendo un mayor grado de responsabilidad en los cuidados, en el tiempo y esfuerzo invertido y en la toma de decisiones.

Por lo general, los apoyos que prestan los cuidadores se dirigen a la realización de las Actividades Básicas e Instrumentales de la Vida Diaria.

¿En qué consisten las actividades de la vida diaria?

Son aquellas actividades que realizamos diariamente o prácticamente a diario y que nos permiten el disfrute de una vida en condiciones de dignidad suficiente.

Incluyen la satisfacción de nuestras necesidades más básicas como la comida, el aseo y la seguridad, así como la gestión económica, administrativa, la comunicación con los demás y todo aquello que conforma el desenvolvimiento en el contexto que la persona habita.

El perfil de las y los cuidadores en España

El perfil de las cuidadoras y los cuidadores familiares en España, según datos del Instituto Nacional de Estadística, es:

Actividades básicas de la vida diaria

- Vestirse
- Asearse
- Comer
- Uso del WC y control de esfínteres
- Desplazarse dentro del domicilio

Actividades instrumentales de la vida diaria

- Tomar la medicación
- Hablar por teléfono
- Desplazarse fuera del hogar y en medios de transporte
- Subir escalones
- Realizar actividades domésticas (limpiar, recoger, etc.)
- Administrar el propio dinero
- Visitar al médico
- Realizar gestiones
- Comprar bienes necesarios
- Relacionarse con otras personas

- Más del 80% de los cuidadores familiares son mujeres.
- La edad media de las y los cuidadores es superior a 52 años.
- Comparten el domicilio con la persona cuidada.
- La mayoría de los cuidadores prestan unos cuidados diarios a la persona dependiente.
- No tienen ocupación laboral remunerada.
- No reciben ayuda de otras personas.
- Comparten el rol de cuidador con otros roles familiares.

El hecho de que la mayoría de cuidadores sean mujeres se explica por el rol que las mujeres han venido adoptando tradicionalmente en nuestra sociedad y en el seno de las familias. Es general que, ante la aparición de la dependencia en un familiar, sea una mujer la que se convierta en la cuidadora principal.

Sin embargo, muchas actitudes frente al papel de las mujeres en los cuidados se está transformando. La incorporación de las mujeres al mercado laboral y el cambio de roles que, aunque lentamente, se está sucediendo, han venido a generar lo

que se llama Crisis del Apoyo Informal. Esta situación dibuja un presente en el que el número potencial de cuidadoras no profesionales se encuentra en disminución, de forma que se proyecta que no existirán en el futuro cuidadoras suficientes para atender en el entorno familiar a las personas en situación de dependencia.

¿En qué consiste cuidar a un familiar?

Las tareas y las responsabilidades más comunes que realizan y adoptan los cuidadores son:

- Prestar apoyos para la satisfacción de las necesidades básicas del familiar.
- Prestar apoyos para la realización de Actividades Básicas e Instrumentales de la Vida Diaria.
- Proporcionar afecto a la persona cuidada.
- Gestionar el funcionamiento del hogar en el que vive la persona cuidada (por lo general, la misma vivienda del cuidador) para asegurar los suministros necesarios.
- Procurar las condiciones de seguridad necesarias para el familiar con dependencia.
- Promover la autonomía de la persona cuidada.

Si hablamos del apoyo a la realización de las Actividades de la Vida Diaria de nuestro familiar, las tareas más comunes incluyen:

- Ayuda para las actividades cotidianas del hogar (cocina, limpieza, lavado, etc.).
- Ayuda para el desplazamientos en el interior y exterior del domicilio.
- Ayuda para la higiene y el aseo personal de la persona cuidada.
- Supervisión y ayuda para la toma de medicamentos.
- Tareas de enfermería.

¿Cómo es la experiencia de cuidar a un familiar?

- Ayuda en la gestión del dinero.
- Facilitar y ayudar para la comunicación con los demás.
- Apoyar pequeñas tareas de asistencia (manejar el televisor, traer un vaso de agua, encender la luz, etc.).

En la realización de todas ellas, es importante que los cuidadores tengan presente:

- Tratar de identificar qué tareas puede el familiar realizar por sí mismo.
- Posibilitar la realización de estas tareas.
- No hacer por la persona dependiente nada que pueda hacer por sí mismo.
- Mantener rutinas siempre que se pueda.
- Tener en cuenta las preferencias de la persona dependiente.
- Procurar evitar cambios bruscos en el ambiente y la rutina.
- Cuidar la seguridad de la persona con dependencia.
- Adaptar la vivienda.
- Procurar productos de apoyo (ayudas técnicas) cuando esté indicado
- Promover la autoestima.
- Respetar la intimidad de la persona cuidada.

Cuidar a un familiar en situación de dependencia es una realidad que muchas personas experimentan en sus vidas.

Para cada uno de los cuidadores, la experiencia de cuidar es distinta, ya que en ella incide a quién se cuida, por qué motivos, cuál era nuestra relación anterior con la persona cuidada, qué grado de dependencia tiene, con cuántos apoyos contamos, etc.

Sin embargo, un aspecto en el que coinciden la mayoría de cuidadores al hablar de su experiencia como tales es que **cuidar es una de las experiencias vitales más satisfactorias y conmovedoras que se han encontrado.**

Cuidar a un familiar permite estrechar la relación con él o ella, permite descubrir cosas de nosotros mismos que desconocíamos (actitudes, aptitudes, habilidades), nos hace sentirnos queridos y útiles para nuestro familiar y así hasta un largo etcétera.

Del mismo modo, debe destacarse que cuidar no es una experiencia sencilla. Está llena de problemas y dificultades que hay que afrontar con determinación. En esta Guía podremos ver cuáles son los problemas más comunes que afectan a los cuidadores y cómo encararlos. De la forma en que enfrentemos las dificultades dependerá también el grado de satisfacción con nuestro rol y la posibilidad de convertir el cuidar a un familiar en una emotiva experiencia.