

20.7. Cuidar del cuidador

El **cuidador** es la persona que asume por largo tiempo las necesidades de alguien que no se vale por sí mismo. La causa suele ser la edad, problemas de salud o minusvalías. Es más frecuente que el cuidador sea una mujer, pero cada vez hay más hombres.

Esta responsabilidad con frecuencia implica perder poco a poco la independencia y un progresivo agotamiento físico y psíquico, que sin duda debe evitarse.

Los **síntomas de sobrecarga** se pueden manifestar en forma de:

- Problemas de sueño, cansancio o temblor. Necesidad de tomar pastillas para dormir o consumo excesivo de bebidas o café.
- Problemas físicos (dolor de cabeza, espalda, abdominal, etc.).
- Trastornos de la memoria.
- Alteraciones del apetito.
- Tristeza, cambios frecuentes de humor, enfados fáciles. Pérdida del interés por otras personas y actividades.
- Sentimiento de soledad.
- Puede llegar a sentir frialdad por la persona cuidada y a la vez tener remordimientos por no cuidarlo correctamente.

¿Qué puede hacer?

- **No pretenda soportar solo toda la carga.** Pida ayuda a familiares, amigos y vecinos. Organícese con la familia para **distribuir responsabilidades** personales, materiales y económicas. Aprenda a dejar sitio y ser relevado para que otros colaboren. Apoyarse en los demás no significa debilidad.
- **Cuide también de sí mismo.** Por su bien y por el de la persona que cuida. Recuerde que el bienestar del enfermo depende directamente del suyo.
- A veces puede sentirse triste, enfadado, confundido, vacío, incluso culpable. En ocasiones sentirá que ni el paciente ni la familia reconocen su esfuerzo. Son sentimientos normales. Compártalos con personas de su confianza.
- **Aprenda a ser tolerante consigo mismo**, a «recargar las pilas». Disfrute diariamente de algún momento de ocio o descanso. También usted necesita la compañía, el afecto y el apoyo de sus amigos y familiares.
- La risa, el amor y la alegría son fundamentales para su bienestar y para su vida con el enfermo. Si se siente bien no se avergüence de ello.
- Solicite ayuda a través del **trabajador social** del centro de salud o los **servicios sociales** del ayuntamiento. Le informarán de las posibilidades de ayudas externas, de los recursos disponibles en su zona, de la posibilidad de efectuar un ingreso del enfermo en centros de día o de fin de semana o en centros temporales para su descanso o respiro familiar.
- Hay **asociaciones y grupos de ayuda para cuidadores**. Solicite información. Puede compartir sus dudas y preocupaciones, recibir información y recursos personales y materiales. **No se aíle.**

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene dudas sobre la enfermedad, su evolución y los cuidados que precisa su familiar. Haga una lista de las preguntas que quiere hacer para que no se le olviden.
- Si tiene algún problema de salud debido a su labor como cuidador: dolor de espalda, problemas articulares, ansiedad, etc.
- Si se siente desbordado o no se ve en condiciones de cuidar al enfermo.

¿Dónde conseguir más información?

- www.sepyrna.com/articulos/ser-cuidador-ejercicio-cuidar/
- www.urv.cat/dinfern/media/upload//arxius/guia%20cuidados%20infermeria.pdf
- www.farmacueticonline.com/es/familia/480-cuidemos-a-los-cuidadores-informales
- <http://andarrat.free.fr/cap1.htm>

