Manual de autocuidado para cuidadores de pacientes dismovilizados

Interna Enfermería Inacap La serena
Jeanette Esquivel Rojas
Supervisora docente Amalia Velásquez
Supervisora de clinica
EU. Ana Contreras Cortés
EU. Nitza Vergara Silva

Fecha de entrega: 6 Julio 2015



INDICE

INTRODUCCIÓN	2
TOME CONCIENCIA DE CÓMO REPERCUTE EL CUIDADO EN SU VIDA	3
ESCUCHE LAS SEÑALES DE ALARMA	4
REFLEXIONE SOBRE LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE.	4
PRACTIQUE EJERCICIOS DE AUTOCONTROL	5
ORGANICE MEJOR SU TIEMPO	6
PRIORICE ACTIVIDADES.	6
SEA REALISTA	7
DELEGUE TAREAS.	7
PONGA LÍMITES A LA PERSONA DEPENDIENTE	8
DIGA "NO" A LAS DEMANDAS EXCESIVAS DE LA PERSONA DEPENDIENTE	9
NO CAIGA EN MANIPULACIONES	. 10
FOMENTE LA AUTONOMÍA DE LA PERSONA DEPENDIENTE	. 10
COMPÓRTESE DE MODO QUE EL TRATO FAVOREZCA LA AUTONOMÍA	. 11
PIDA CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO	. 12
PIDA AYUDA Y/O APOYO	. 13
APRENDA A PEDIR AYUDA DE OTRAS PERSONAS FAMILIARES Y AMISTADES	. 13
ORGANICE REUNIONES PARA DISTRIBUIR RESPONSABILIDADES	. 15
CONTACTE LUGARES QUE PUEDAN AYUDARLE	. 15
REALICE ACTIVIDADES AGRADABLES	. 15
ESCOJA SUS PROPIAS ACTIVIDADES AGRADABLES	. 16
APRENDA A CONTROLAR LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS	. 16
NORMALICE SUS SENTIMIENTOS NEGATIVOS	. 16
IDENTIFIQUE LAS FUENTES DE TENSIÓN RELACIONADAS CON EL CUIDADO	. 16
IDENTIFIQUE PENSAMIENTOS FUENTE DE TENSIÓN:	. 17
EVITE LAS SITUACIONES QUE LE PRODUZCAN MALESTAR	. 17
CAMBIE LAS SITUACIONES FUENTE DE TENSIÓN	. 17
UTILICE LA TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	. 17
EVITE EL AISLAMIENTO	. 19
MANTENGA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA	. 19
HAGA EJERCICIO FÍSICO DIARIO	. 20
SATISFAGA SU NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO	. 20
BIBLIOGRAFIA	. 23

INTRODUCCIÓN

El término "cuidador familiar" se utiliza para describir a aquellas personas que habitualmente se encargan de ayudar en las Actividades Básicas de la Vida Diaria a personas (mayores, enfermas o discapacitadas) que no pueden desempeñar estas funciones por sí mismas.

Normalmente, se trata de un familiar cercano (la inmensa mayoría mujeres, que por lo general son hijas, nueras o hermanas del paciente desmovilizado) que, además de proporcionar los cuidados necesarios que aseguren a la persona en situación de dependencia una calidad de vida adecuada, debe continuar realizando las labores propias del mantenimiento del hogar.

La tarea de cuidar no se puede definir en el tiempo, ya que en ocasiones sólo se trata de unos pocos meses, pero en otras, de largos años que afectarán lógicamente a todo el entorno del cuidador. Por eso, no hay que olvidar que cuidarse a sí mismo es tan importante como cuidar.

A veces la situación de dependencia llega de manera repentina y otras veces el cuidador va viendo poco a poco cómo su familiar cada día precisa más ayuda para moverse. Cualquiera de las dos situaciones supone un desgaste físico y psicológico que puede afectar seriamente a su salud. Por esto es importante aprender a identificar los factores que pueden alterar su bienestar general y así poder evitar la sobrecarga. A continuación se dará a conocer una serie de consejos de autocuidado además de aprender a pedir ayuda, organizar tiempos, realizar actividades agradables y enfrentar malas emociones negativas

El autocuidado nos permitirá:

- Encontrarnos en mejor disposición física y mental para realizar las tareas del cuidado.
- Tener sensación de control de nuestra vida y realidad cotidiana.
- Mantener un estado de serenidad y bienestar en todo momento.

TOME CONCIENCIA DE CÓMO REPERCUTE EL CUIDADO EN SU VIDA.

De forma repentina o gradualmente, se ha encontrado con la necesidad de reorganizar su vida para incluir el cuidado continuado de su familiar mayor dependiente dentro de sus actividades cotidianas. Una parte importante de su tiempo, ése que antes tenía ocupado con otras actividades, ha tenido que dedicarlo a prestar ayuda a su ser querido en aquellas tareas que ya no puede realizar por sí mismo.

Debido al cuidado, su vida ha podido dar un giro de 180º. El cuidado ha repercutido tanto en su persona como en las de su entorno, y puede haber provocado cambios importantes en diferentes ámbitos:

- Relaciones familiares: Puede haberse peleado con otros miembros de su familia por las tensiones que conlleva el cuidado, o por las diferencias de opinión entre unos y otros.
- Trabajo y economía: Quizás le haya sido cada vez más complicado compaginar el cuidado con su trabajo, haya tenido la sensación de estar incumpliendo con éste o de estar abandonando a su familiar mayor dependiente al ir a trabajar, o puede que, finalmente, haya tenido que dejar el trabajo o reducir la jornada laboral. Sus ingresos habrán disminuido en ese caso a la par que los gastos derivados del cuidado habrán podido aumentar.
- Ocio: Se ha podido reducir una parte sustancial del tiempo que antes dedicaba al ocio y a las amistades.
- **Salud:** Es probable que haya sentido cansancio físico y fatiga mental, que haya aumentado su vulnerabilidad a padecer enfermedades y, que haya tenido la sensación de que su salud ha empeorado desde que inició el cuidado.
- Estado de ánimo: También ha podido experimentar un buen número de emociones y sentimientos. Algunos negativos, como los sentimientos de tristeza, desesperación, impotencia, desesperanza, enfado, irritabilidad, preocupación, ansiedad y culpabilidad. Otros positivos, como la satisfacción por contribuir al bienestar de su ser querido, por el agradecimiento recibido de éste, por "descubrirse" cualidades, aptitudes o talentos que, de otra forma hubieran pasado desapercibidas, por haber establecido una relación más cercana con la persona cuidada o con otros familiares y, conocer en ellos y ellas facetas interesantes anteriormente ocultas para usted, o por ser útil a sus familiares más próximos.

Seguro que éstas son mayoritariamente las consecuencias significativas que ha tenido para usted ser la persona cuidadora principal de su familiar dependiente. No obstante, por supuesto, cada persona que cuida vive el cuidar de forma diferente, dependiendo de muchas circunstancias:

por qué se cuida, a quién, la relación previa con la persona cuidada, la causa y el grado de dependencia del familiar, la ayuda que prestan otras personas de la familia, las exigencias que se marquen las personas cuidadoras...

ESCUCHE LAS SEÑALES DE ALARMA.

Cuando usted se exige demasiado y se olvida de sus necesidades personales, su propio organismo tiene "mecanismos de alarma" que le indican que está demasiado cansada/o o superada/o por alguna situación, que su cuerpo no puede más y que es el momento de empezar a cuidarse mejor. Conviene aprender a escuchar estas señales de alarma y a tomarlas como indicadores de que debe prestarse usted más atención.



Señales de alarma

Marque con una cruz si últimamente le ocurre

- "muchas veces" alguna de ellas:
 - Problemas del sueño.Cansancio continuado.
 - Aislamiento.
 - Enfadarse fácilmente.
- o Consumo excesivo de medicamentos, bebidas con cafeína, alcohol o tabaco
- Problemas físicos: dolores de espalda o de cabeza, palpitaciones temblores, molestias digestivas
- o Problemas de memoria y dificultad para concentrarse
- Desinterés por las cosas
- o Aumento o disminución del apetito
- o Actos rutinarios repetitivos, como limpiar continuamente
- o Dar demasiada importancia a pequeñas cosas
- o Cambios frecuentes de humor o de estado de animo
- o Propensión a sufrir accidentes
- o Dificultad para superar la depresión o nerviosismo
- No admitir la existencia de síntomas físicos o psicológicos que justifican mediante otras causas ajenas al cuidado
- o Tatar a otras personas con menor consideración que habitualmente

REFLEXIONE SOBRE LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE.

Si durante un breve período de tiempo (por ejemplo durante la hospitalización de un ser querido), pone un esfuerzo máximo en el cuidado y deja en un segundo plano sus propios deseos y necesidades, es como si estuviese haciendo un "sprint" o carrera rápida y llegará a la meta con cansancio pero sin dificultades. Pero si el cuidado se prolonga en el tiempo, como es el caso, y en vez de hacer un "sprint o carrera rápida" tiene que correr una "maratón". ¿Qué cree que ocurrirá si se enfrenta a ella de la misma forma? Le faltará energía, sufrirá calambres y finalmente tendrá que abandonar la carrera porque "ya no puede más". De esta forma, si cuida sin cuidarse durante mucho tiempo, tendrá serias repercusiones que afectarán a su propio bienestar y al de la persona cuidada porque ¿acaso hace las cosas y trata a otras personas de la misma forma cuando está alegre que cuando está triste, cuando tiene energía que cuando está con cansancio, etc.? Es importante que intente equilibrar el cuidar y el cuidarse, atendiendo al familiar, pero sin olvidarse de usted. Más que dedicar su vida a cuidar, que cuidar ocupe una parte del tiempo de las cosas que hace.

PRACTIQUE EJERCICIOS DE AUTOCONTROL

Hay una relación entre la tensión interior y la tensión exterior o corporal. Cuando usted está nerviosa o nervioso su cuerpo también está tenso. Quizás note como un nudo en el estómago, o una opresión en el pecho que casi no le deja respirar, o tenga tensa la mandíbula o las cervicales, o su cara enrojezca, etc. Piénselo bien, ¿Dónde nota usted en su cuerpo que se encuentra



Nerviosa/o?:_____

De la misma forma, cuando su cuerpo está relajado también usted se siente así. Por ello, conviene que aprenda y practique un MÉTODO SENCILLO DE CONTROL DE LA RESPIRACIÓN, compuesto por tres ejercicios diferentes, que puede usar para relajarse cuando observe alguna de las señales de tensión en su cuerpo, puesto que:

- > Consigue una respiración profunda abdominal (ventral o estomacal) que utiliza los pulmones en toda su capacidad funcional.
- Regula el ritmo de inspiración (toma de aire) / espiración (expulsión de aire).
- Proporciona una respuesta contraria a la tensión, ya que provoca un estado de hipoactivación (disminución del ritmo cardíaco, de la expulsión de CO2...).
- Consigue una sensación subjetiva de relajación y bienestar.

Además de los ejercicios descritos a continuación, usted puede seguir aplicando también todas aquellas estrategias o métodos que habitualmente le ayudan a reducir su nerviosismo y tensión, ya sean escuchar música, pensar en algo agradable, dar un paseo, hacer ejercicio, manualidades, leer, actividades que sean de su agrado.

SIGA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DEL CONTROL DE RESPIRACIÓN.

- Sólo cuando consiga dominar un ejercicio debe pasar al siguiente.
- Cuando vaya a practicar un ejercicio de control de la respiración pónganse lo más cómoda/o posible (sentado en un sofá, tumbado en la cama, etc.). Desabróchese el pantalón o la falda si nota que le oprimen. Las primeras veces conviene practicar el ejercicio tumbado, pues así resulta más sencillo. Luego se puede practicar sentado o de pie (como más cómodo se encuentre uno).
- ➤ Es mejor que inicialmente practique este método cuando se sienta bien para que aprenda la técnica adecuadamente y pueda luego aplicarla al notar tensión o nerviosismo. En los momentos de nerviosismo se hace más difícil aprender cosas nuevas.

ORGANICE MEJOR SU TIEMPO

Un día tiene 24 horas y usted múltiples obligaciones y tareas que debería y/o le gustaría realizar. Si fuese un "súper-hombre" o una "súper-mujer" sería capaz de hacer todas y cada una de ellas en tiempo "record", pero como los "súper-hombres" y "súper-mujeres" sólo existen en las películas y no en el mundo real, puede que una de sus mayores preocupaciones, fuente de tensión y estrés, sea la falta de tiempo:



Para sus propias necesidades (comer, dormir, etc.)

- · Para cuidar a su familiar dependiente
- Para atender a otras personas de la familia
- Para sus responsabilidades laborales
- Para estar con amigos
- Etc.

Realice un plan de actividades

PRIORICE ACTIVIDADES.

- Haga una lista, diaria o semanal, de todas las tareas que tenga que realizar.
- Ordene, con puntuaciones del 1 (nada importante) al 10 (imprescindible), las tareas de la lista según la importancia que tengan para usted. Estime el tiempo necesario para realizar cada tarea.
- Haga otra lista de actividades que le gustaría realizar y anote también, para cada actividad, el tiempo aproximado que necesita para realizarla.



- Haga finalmente una única lista con las tareas que debe realizar y las que le gustaría realizar según orden de importancia y teniendo en cuenta el tiempo estimado.
- Empiece con las primeras actividades de la lista (las más importantes). Si hay algo más de tiempo, continúe con las demás.
- Si no hay tiempo para todas las tareas y actividades que ha anotado, posponga para otro momento las que están en los últimos lugares de la lista y, cuando disponga de tiempo extra, dedíqueselo a ellas.
- Realice evaluaciones periódicas de la forma en que se está organizando el tiempo y analice si es necesario realizar cambios.

SEA REALISTA.



Las actividades diarias que usted programe no pueden superar las 24 horas que tiene un día.

- Tiene que incluir como prioritarias sus propias necesidades personales de alimentación, sueño, tiempo para sí mismo, etc. Si no lo hace, enfermará.
- No olvide la diferencia entre una tarea imprescindible y una que puede aplazase.

Para establecer la diferencia, puede ayudarle preguntarse "¿hasta qué punto es necesario hacer esto?", "¿qué graves consecuencias tendría si no lo hago?".

• No todas las tareas se tienen que realizar diariamente. Las hay que pueden llevarse a cabo cada dos días, semanalmente, quincenalmente, etc. Que hasta el momento usted siempre haya realizado a diario una determinada tarea no implica que este hecho no pueda cambiarse. Desde este punto de vista, el que antes limpiara el polvo a diario no significa que ahora no pueda empezar a hacerlo cada dos días para dar prioridad a otras tareas. Aunque inicialmente el cambio le produzca malestar, se habituará a ello.

DELEGUE TAREAS.

- Es imposible que, sin ayuda, usted pueda llevar a cabo la cantidad de tareas que realizaba antes de cuidar a su familiar, y de la misma forma.
- Es imposible que, sin ayuda, sea capaz de satisfacer todas las necesidades de su familiar dependiente y de las demás personas de su familia.



- Que hasta el momento usted siempre se haya encargado de determinadas tareas no significa que este hecho no pueda cambiarse. Analice qué tareas de su lista podría realizar la persona dependiente y las demás personas familiares por sí mismas, y qué servicios ofrecidos por la comunidad pueden serle de ayuda, tanto relacionados con el cuidado (Servicio de Ayuda a Domicilio, Centros de Día, Servicios de Acompañamiento, etc.) como con otras tareas a realizar (Servicios de compra y envío de comida a domicilio, realización de gestiones por Internet, etc.)
- Otras personas pueden aprender a realizar tareas que hasta el momento no realizaban.

[&]quot;Nadie nace enseñado".

PONGA LÍMITES A LA PERSONA DEPENDIENTE.

Es posible que su familiar dependiente, debido al mal afrontamiento de su enfermedad, exija más ayuda de la que realmente necesita o "pague" su frustración con usted, por ser la persona más cercana.



Si éste es el caso, será frecuente que:

- Le pida ayuda para tareas que es capaz de realizar por sí misma.
- Le culpe a usted por errores que ella misma comete de forma involuntaria.
- Finja síntomas para captar más atención.
- Le reproche cuando usted pone límites razonables a sus peticiones.
- Culpe a otras personas de problemas causados por ella.
- Rechace ayudas que facilitarían las tareas de cuidado (silla de ruedas, etc.)
- Le empuje o golpee a usted o a otras personas que le atienden.
- Origine un gasto económico injustificado a la familia (por ejemplo, en llamadas de teléfono).
- Se niegue a gastar su dinero en servicios necesarios (por ejemplo, contratar a una persona para que la cuide).

Ante esto, es importante que diga que "no" a las demandas excesivas de su familiar, fomente su autonomía y le pida cambios de comportamiento hacia usted porque:

- No es mejor persona cuidadora si hace todo lo que la persona dependiente quiere. Al contrario, si cuida "demasiado", si hace las cosas por ella aún cuando es capaz de hacerlas, aunque sea lentamente y con alguna dificultad, contribuye a que la persona mayor deje de practicar algunas habilidades y que, debido a este desuso, cada vez le resulte más difícil e incluso imposible llevarlas a cabo. Es decir, hará a su familiar más dependiente de lo que es.
- Usted, como cualquier persona tiene sus limitaciones. Si piensa que hay que ayudarle en todo, usted se está imponiendo una regla que resulta difícil de cumplir, y al no poder hacerlo se sentirá culpable por no estar dando todo lo que 'debería'. Diferencie entre: "me gustaría poder ayudarle lo mejor posible" y "tengo que...".
- Cuantas más tareas realice la persona, menos esfuerzo pondrá usted en el cuidado.
- Tiene derecho a decir "no" a peticiones poco razonables y a peticiones que, aunque sean razonables, no guiera acceder a ellas.
- Merece el mismo respeto que la persona dependiente.

DIGA "NO" A LAS DEMANDAS EXCESIVAS DE LA PERSONA DEPENDIENTE.

¡Y dígalo de forma adecuada!

Si lo hace de forma pasiva: si rechaza la petición de manera poco clara y directa, con excusas ("ahora no puedo"), con vacilaciones, o derivando ("si no es que no te quiera, es que...") la persona dependiente seguirá insistiendo pues no encuentra un rechazo claro a su demanda o encuentra excusas: "dime cuando puedes porque necesito que me ayudes", "¿cómo que no es que no quieres?, si quisieras, lo harías".



➤ Si lo hace de forma agresiva: si rechaza la petición gritando y enfadándose ("me tienes harta", "todo el día igual", "¿no lo puedes hacer tú?", "¿te crees que no tengo otra cosa que hacer?") la persona dependiente puede responder también de manera agresiva, ("¡no se te puede pedir nada!" o tratando de culpabilizar ("pero ¿qué te hecho?, te pido ayuda, que yo no puedo solo y tú lo sabes y reaccionas contra mí").

- Escuche lo que la persona quiere de usted. Antes de rechazar cualquier petición hay que asegurarse de que entiende lo que le pide: "Dime, ¿en qué quieres que te ayude?".
- Exprese la negativa de forma clara, breve y amable: "No", "Lo he decidido..." y no dé demasiados rodeos ni hable más de la cuenta.
- Adecue el lenguaje no verbal: tranquilo, coherente, firme, sereno.
- ➤ Si quiere, dé alguna razón: "Puedes hacerlo sola". Nunca una excusa. Estás dando una razón cuando si ésta cambiase cambiaría la respuesta. La excusa se pueden convertir en una trampa. Por ejemplo, si pone la excusa "ahora no puedo" para rechazar una demanda, su familiar podría preguntar "¿cuándo puedes?".
- Exprese sus sentimientos para que la otra persona no se sienta herida: "No me resulta agradable decirte que no, pero sé que tu puedes y que es lo mejor".
- > Póngase en el lugar de la otra persona: "Entiendo que tu prefieres... pero...".
- > Busque alternativas y compromiso: "Yo puedo ayudarte a empezar pero después terminas tú". "La próxima vez lo harás sin ninguna ayuda ¿de acuerdo?".
- > Termine de forma positiva: "Me alegro de que lo entiendas".
- > Si la persona dependiente insiste demasiado:
 - Repita lo mismo cuantas veces sea necesario, de manera cada vez más amable y cortés: "No voy a ayudarte, intenta hacerlo sólo, se que puedes con un poco de esfuerzo".
 - Déjele clara su negativa: "No quiero hacerlo". "No voy a hacerlo". "Te agradeceré que no me lo vuelvas a pedir".
 - Ignore la demanda.

NO CAIGA EN MANIPULACIONES.

Es muy probable que ante su negativa su familiar trate de conseguir lo que quiere a través de las siguientes manipulaciones:

- > Halago: "Yo siempre creí que eras una buena persona...".
- Crítica: "Pero, siempre tienes algún problema para...".
- > Provocar pena: "Si te lo pido es porque yo no puedo...".
- > Hacerlo como excepción: "Nunca te había pedido nada hasta ahora... ni te lo volveré a pedir jamás".
- Última vez: "Esta es la última vez que te lo pido".
- Hacerle sentir culpable: "Con todo lo que yo he hecho por ti...".



FOMENTE LA AUTONOMÍA DE LA PERSONA DEPENDIENTE.

Para ello, debe responder afirmativamente a las siguientes cuestiones:

Prepare el entorno.

- > ¿Es un entorno seguro? (por ejemplo, existencia de elementos antideslizantes en la bañera).
- > ¿Le resulta fácil a la persona acceder a los instrumentos que necesita? (por ejemplo, saber si alcanza a descolgar la ropa de su armario).
- > ¿Se han eliminado los obstáculos y riesgos, y facilitado la tarea? (por ejemplo, dejar abjerto el champú si no es capaz de abrirlo).
- > ¿Aprovecha la persona los productos de apoyo que existen? (por ejemplo, barras asideras en el baño, cuchillos-tenedores, etc.).



Observe qué actividades puede hacer la persona por sí misma y cuáles no.

- En el baño: ¿es capaz de... preparar la bañera, desvestirse (qué prendas puede y cuáles no), meterse en la bañera, enjabonarse (qué partes del cuerpo puede y cuáles no), aclararse (qué partes del cuerpo puede y cuáles no), salir de la bañera, secarse (qué partes del cuerpo puede y cuáles no), vestirse (qué prendas puede y cuáles no), recoger el baño?
- Al vestirse/desvestirse: ¿qué prendas puede quitarse sola y cuáles no?, ¿puede abrochar botones?, ¿y desabrocharlos?, qué prendas puede ponerse sola y cuáles no? ¿Puede ponerse solo una manga?, ¿puede meter la pierna en el pantalón?, etc.
- Al comer: ¿puede cortar los alimentos con el cuchillo?, ¿cuáles sí puede?, ¿puede llenar sola la cuchara?, ¿y llevársela a la boca?, ¿puede limpiarse solo?, ¿y servirse agua de una jarra?, etc.

NO HAGA POR LA PERSONA LO QUE ÉSTA PUEDA HACER POR SÍ MISMA, AUNQUE SEA CON LENTITUD O ESCASA AGILIDAD.

- ¿Está haciendo sin ayuda todo aquello que puede hacer por sí misma?.
- Cuando necesita ayuda para algo, ¿se le está dando sólo la ayuda necesaria?: mediante instrucciones verbales ("mete primero una manga"), mostrándole cómo se hace la tarea, proporcionándole una ligera ayuda física, colaborando con la persona para hacer la actividad o haciéndola por la persona.

COMPÓRTESE DE MODO QUE EL TRATO FAVOREZCA LA AUTONOMÍA.

- ¿Se le anima a realizar actividades de forma autónoma, si tiene capacidad física para ello?
- ¿Se ha dividido la tarea que se quiere promover en pasos sencillos para estimular y fomentar cada uno de ellos?
- ¿Se le presta atención y se le recompensa con elogios, muestras de satisfacción, etc. Cuando hace las cosas por sí misma? ("lo estás haciendo muy bien").
- ¿No se le reprocha o critica cuando hace tareas para las que está capacitada?.
- ¿No se le presta atención ante conductas dependientes, por ejemplo ante una queja o demanda excesiva o tratando de hacerle sentir culpable a usted?.

SI LA PERSONA RESPONDE CON OBJECIONES Y DIFICULTADES A LOS INTENTOS PARA FAVORECER SU AUTONOMÍA...

- Conteste con frases que muestren confianza en sus posibilidades. "Sé que puedes hacerlo".
- Propóngale la actividad como algo que se pone a prueba. "Venga, vamos a probar lo que puedes hacer. Yo te ayudaré".
- Sea persistente e inténtelo otras veces, cuando se sienta preparado, u en otros momentos que sean más favorables.



PIDA CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO.

¡Y pídalos de forma adecuada!.

- Si lo hace de forma pasiva: si lo hace dando rodeos, no yendo "al grano", con vacilaciones y anticipando una respuesta desagradable de la otra persona ("Quería decirte algo..., pero vamos, que tampoco pasa nada..., si llegas tan tarde..., vamos, pero no es muy importante"... la persona dependiente puede ignorar su crítica puesto que no pide un cambio de conducta claro.
- Si lo hace de forma agresiva: Si lo hace personalizando, generalizando, con la voz elevada y gestos amenazantes ("estoy harta de que siempre llegues tarde, eres un impresentable")...la otra persona puede ofenderse y reaccionar de manera negativa no aceptando la crítica: "yo sí que estoy harto de tus humos, eres una exagerada y no es cierto lo que dices". Esto puede iniciar una escalada simétrica en la que cada interlocutor incrementa aún más el volumen y el contenido negativo de los que dice. Por ejemplo ante la respuesta anterior el que inició la crítica puede decir: "pero bueno, encima eres un mentiroso" y así sucesivamente.



- > Hágalo en privado: ¿Puedo hablar contigo un momento?
- > Señale el comportamiento que le molesta (qué cómo, cuándo, dónde): "tengo un problema, cuando...", "me molesta que...".
- Explíquele las consecuencias negativas que tiene en usted, si las hay: "porque eso hace que yo no pueda...".
- "Me siento...": exprese los pensamientos y sentimientos sobre la conducta: "Eso hace que me sienta mal y qué...".
- ➤ Haga una pausa para escuchar el punto de vista de la persona.
- ➤ Pida un cambio de comportamiento específico (pequeño, observable y realista): "Quisiera que...".
- ➤ "Porque..." "si lo haces...": describa como se sentiría si el cambio de conducta tuviera lugar o las consecuencias positivas de su cambio (o negativas de no cambiar): "Te estaría muy agradecida si lo tuvieses en cuenta. De esta forma yo podría...".
- Termine de forma positiva: "Me alegra que lo hayamos hablado".
- > NO se guarde nada, diga lo que guiere decir
- NO impida que la otra persona explique por qué lo hace
- ➤ NO etiquete ("eres un desastre...")
- ➤ NO generalice, evite las palabras prohibidas: ("siempre, nunca, todo, nada...") no concretan qué nos molesta, no invitan al cambio.



PIDA AYUDA Y/O APOYO

Compartir cuidados es una de las mejores formas de prevenir y aliviar la sobrecarga ya que le permitirá disponer de algún tiempo a la semana, fin de semana o vacaciones.

Existen diferentes alternativas:

- El grupo familiar.
- Los diferentes tipos de servicios públicos (sociales, de ayuda a

domicilio, de salud).

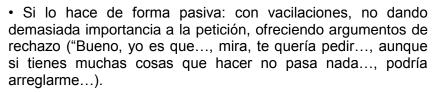
- · Asociaciones de autoayuda.
- Grupos de voluntariado.
- Contratar a alguien unas horas, las noches, unos días...

No obstante, es muy posible que usted no esté pidiendo ayuda a nadie ni que espontáneamente se la estén ofreciendo.

"Sea consciente de su situación real en relación al reparto de las tareas y responsabilidades del cuidado".

APRENDA A PEDIR AYUDA DE OTRAS PERSONAS FAMILIARES Y AMISTADES.

¡Y hágalo de forma adecuada!. Saber pedir ayuda es más complejo de lo que parece. Puede pedir ayuda de muchas formas y no todas estas formas son igual de eficaces para conseguir la ayuda que necesita.





- ... la otra persona puede rechazar su petición puesto que le facilita los argumentos para ello.
- Si lo hace de forma agresiva, sin tomar en cuenta a la otra persona e imponiéndose... ... la otra persona puede rechazar su petición o ponerse a la defensiva.

- Antes de que realice una petición, conviene que analice lo que quiere conseguir, a quien, la situación...tratando de prever cómo puede reaccionar y qué consecuencias puede tener para usted a corto y largo plazo.
- Procure que su petición sea razonable y elija un momento oportuno para hacerla.
- No pida más de una cosa a la vez
- · Solicite autorización: "¿puedo hablarte un momento?"-

Manual de autocuidadado para cuidadores de pacientes desmovilizados

- Vaya "al grano" y sea concreto/a: "me gustaría que...".
- Ofrezca razones (no excusas) de lo que pide: "de esta forma yo podré...".
- Compruebe que la otra persona está realmente de acuerdo en responder a la demanda:
- "si no puedes dímelo, no me voy a enfadar".
- Repita lo mismo cuantas veces sea necesario, cada vez más amable y cortés: "para mi es importante que... así podré... sería muy amable por tu parte que ..., yo necesito ...".
- Manifieste sentimientos, pensamientos o comportamientos propios y en primera persona): "últimamente estoy agotada y me vendría muy bien que te quedaras".
- Ofrezca compromiso: "¿te viene mal? ¿Qué te parece el sábado? Dime qué día puedes tú".
- Cuide el contacto visual, el tono de voz normal y mantenga una posición corporal digna.
- Termine efusivamente: "muchas gracias. Es un alivio que me ayudes. Menos mal que cuento contigo".

AUMENTA LA PROBABILIDAD DE QUE LOS DEMÁS ACCEDAN SI...

- Es persistente.
- · Es flexible.
- Predispone a la otra persona a su favor, desarmándola con un cumplido o un reconocimiento de su labor, de su persona o de su tarea, para después pasar a expresar lo que necesita.

SI LA OTRA PERSONA, EN PRINCIPIO SE NIEGA...

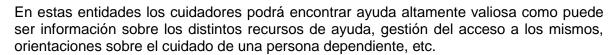
- Inténtelo de nuevo haciendo ver la importancia que tiene para usted.
- Sugiérale que se tome un tiempo para pensarlo.
- Piense qué otras personas podrían ayudar.

- Dígale a la otra persona lo que tiene que hacer y cómo suele realizarlo usted.
- Evite discrepancias sobre cómo cuidar: Es importante respetar las diversas formas de realizar los cuidados. Nadie hace las cosas igual y las diferentes maneras de cuidar pueden ser útiles.
- Evite corregir a la persona que le ha ayudado una vez prestada la ayuda: "Tendrías que haberlo hecho así". Puede provocar una respuesta similar a "Pues si lo he hecho tan mal no volveré a hacerlo", "Encima que me molesto en ayudarte...".
- Agradezca a la persona su ayuda y apoyo.

ORGANICE REUNIONES PARA DISTRIBUIR RESPONSABILIDADES.

- ¿Qué personas están dispuestas a participar en el cuidado?,
- ¿Hasta qué grado de compromiso, teniendo en cuenta sus circunstancias?
- ¿Quién se va a ocupar de qué?
- ¿En qué días?





Cuando le atiendan:

- Intente explicar el problema o necesidad de manera ordenada y clara, intentando ser concreto/a y preciso/a (qué quiere, por qué, para qué y cuándo lo quiere).
- Si no consigue el objetivo, pregunte cómo (en qué servicio y a través de qué medios) se podría conseguir.

REALICE ACTIVIDADES AGRADABLES

Todo aquello que usted hace contribuye a que se sienta de una manera o de otra. Está comprobado que un medio para mejorar el estado de ánimo es realizar actividades agradables. ¡Y no tienen por qué ser actividades extraordinarias, como irse de vacaciones!

Usted puede realizar pequeñas actividades agradables cada día: ¿Le gusta tomarse un café con leche o escuchar las noticias en la radio por la mañana?, ¿Le gusta jugar a las cartas o charlar con una amiga o amigo por teléfono?

A medida que haga más actividades agradables, propuestas o espontáneas, se sentirá mejor. Sin embargo, no siempre será perfecto; algunos días, incluso haciendo actividades, su estado de ánimo no será muy alto; otros días, tal vez sólo haya hecho una actividad, pero le habrá llenado mucho. No sólo importa la «cantidad», sino la «calidad» de las satisfacciones.

No espere resultados a corto plazo, en realidad empezar a realizar actividades agradables tiene un efecto acumulativo, y a medida que pasan los días y las semanas, empezará a notar sus efectos.

A continuación se señala cómo puede establecer un Programa de Actividades Agradables.



ESCOJA SUS PROPIAS ACTIVIDADES AGRADABLES.

Conviene que, a la hora de realizar la elección, se plantee actividades que:

- Sean realistas: por ejemplo, dar un paseo por el parque en vez de viajar a Australia.
- Actualmente las realice pero pueda hacerlas con más frecuencia aún: cuesta menos hacer más veces lo que ya se hace, que empezar a hacer algo nuevo.
- No le cuesten mucho esfuerzo y le sean a usted altamente satisfactorias: esto es, que la dificultad para realizarlas sea baja, pero le resulten placenteras.

Teniendo en cuenta estas sugerencias, la pregunta más importante es: ¿QUÉ LE GUSTA HACER AUSTED? Cada persona tiene sus propias actividades agradables.

APRENDA A CONTROLAR LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS

NORMALICE SUS SENTIMIENTOS NEGATIVOS.

Tener sentimientos negativos es normal y debe ser consciente de que existen, reconocerlos y aceptarlos como algo lógico, ya que el cuidado es una tarea complicada. Tiene derecho a sentir cualquier tipo de sentimientos: positivos y negativos.

Sentir, tensión, tristeza, desánimo, irritabilidad... son sentimientos muy comunes entre las personas cuidadoras. Es natural que se sienta así. En sí mismos estos sentimientos no son negativos.

Si no sintiese sería como una mesa o como una silla que «ni siente, ni padece». Estos sentimientos resultan negativos cuando son: más intensos de lo normal; más duraderos de lo habitual; más frecuentes de lo corriente. Es entonces, cuando tiene que ocuparse de ellos.

IDENTIFIQUE LAS FUENTES DE TENSIÓN RELACIONADAS CON EL CUIDADO.

En cómo usted se siente influyen:

• Las situaciones que vive: aquello que le ocurre. ¡Está claro que no va a sentirse de la misma forma si le toca la lotería que si le ponen una multa!

Situaciones negativas producen sentimientos negativos.

• Los pensamientos que tiene: aquello que usted se dice sobre lo que le ha ocurrido, el cómo lo ha interpretado. Son palabras o imágenes visuales, incluidos los recuerdos, que pasan por su cabeza. Puede que haya experimentado como ante una misma situación unas veces usted se ha sentido de una forma (por ejemplo, enfado) y, en cambio, otras veces no ha tenido ese sentimiento. También habrá observado como dos personas ante un mismo hecho se han sentido de forma diferente (¡mira que bien lo lleva!. Ya me gustaría a mí tomármelo de esa forma). Cuando los pensamientos que usted tiene son realistas, no causan problemas pero sí lo hacen cuando no se ajustan a la realidad, son exagerados, etc.

• Las conductas que realiza: aquello que hace tras la situación. No siente lo mismo si ante una situación problemática no hace nada, o busca ayuda o trata de dar pasos para solucionarlo.

En cómo se siente influyen, pues, varios elementos: la situación, lo que piensa sobre lo que le ocurre y lo que hace. Se puede decir, por tanto, que la situación influye, pero el poder está en usted: puede cambiar las ideas sobre las cosas que le pasan y puede escoger qué hacer.

IDENTIFIQUE PENSAMIENTOS FUENTE DE TENSIÓN:

Muchas veces surgen de manera espontánea y son tan rápidos que apenas es consciente de ellos.

Para descubrir y describir sus pensamientos ante una determinada situación puede preguntarse:

- ¿Qué estaba pasando por su mente justo antes de empezar a sentirse como se sintió y a hacer lo que hizo? (Es la pregunta más importante)
- ¿Qué es lo que la situación dice de usted?
- ¿Qué teme que pueda ocurrir?
- ¿Qué es lo peor que podría ocurrir si fuera verdad?
- ¿Qué trasluce acerca de lo que las otras personas sienten o piensan respecto de usted?
- ¿Qué significado tiene sobre las otras personas o los demás en general?
- ¿Qué imágenes o recuerdos tiene de esa situación?

No todas estas preguntas ayudan a identificar los pensamientos en cada situación, pero si se las hace a uno mismo aumentará la probabilidad de captar la mayoría de los pensamientos.

EVITE LAS SITUACIONES QUE LE PRODUZCAN MALESTAR.

Hay situaciones que escapan a su control y no puede evitar pero quizás haya otras que le producen un gran malestar y sean evitables. Plantéese por tanto si las situaciones fuente de tensión que tiene son o no evitables.

CAMBIE LAS SITUACIONES FUENTE DE TENSIÓN.

Si no puede evitar las situaciones, quizás pueda cambiarlas y buscar soluciones.

El cuidado que presta a su familiar dependiente puede generar con frecuencia multitud de situaciones problemáticas para las que no siempre le resulte fácil encontrar estrategias adecuadas de solución. Por ese motivo es importante que conozca la técnica de entrenamiento en solución de problemas.

UTILICE LA TÉCNICA DE ENTRENAMIENTO EN SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Le ayudará a analizar objetivamente la situación problemática para llegar a estrategias de afrontamiento adecuadas a cada situación.

Como en todas las anteriores propuestas de autocuidado, la solución de problemas será tanto más eficaz cuanto más se practique. Para facilitar su aprendizaje conviene comenzar por problemas no muy relevantes o con situaciones que se anticipan y pueden generar problemas, para pasar después a cualquier tipo de situación-problema.

Aplicar la técnica supone que:

• DEFINA Y FORMULE EL PROBLEMA:

Cuando un problema está bien definido y delimitado, su importancia disminuye, al igual que la angustia que genera. Es cierto, si define correctamente el problema tiene ya la mitad del problema resuelto, puesto que, además, esto le permite generar más y mejores alternativas.

Si dice «Hoy papá está imposible» poco o nada puede hacer, salvo «soportar» la situación.

Sólo si lo define mejor, si especifica lo que sucede, habrá lugar para una solución.

De forma sencilla, tenga en cuenta los siguientes pasos:

- Recoja información acerca del problema: ¿quién está implicado?, ¿qué está sucediendo?, ¿dónde?, ¿por qué?
- Cambie los conceptos vagos o ambiguos por otros específicos y concretos. Así separa la información relevante de la irrelevante, evitando todo tipo de suposiciones, inferencias...
- ➤ Establezca una meta (qué es lo que quiere conseguir o alcanzar al resolver el problema) en términos específicos, realistas y concretos. Nada de metas inalcanzables, sino objetivos posibles y adecuados a las circunstancias.

GENERE SOLUCIONES ALTERNATIVAS:

Lo mejor es que, una vez definido el problema, tenga varias posibilidades de actuación, puesto que le va a ayudar a elegir la que más se ajuste en ese momento concreto. El objetivo aquí es identificar o generar el mayor número posible de alternativas para solucionar la situación-problema.

Apunte con lápiz y papel todas las soluciones que se le ocurran, por descabelladas, tontas o irrealizables que puedan parecer, sin emitir ningún juicio de valor. De momento «todo vale».

Se trata de generar el mayor número de soluciones posibles partiendo del supuesto de que cuantas más soluciones tenga, más probabilidades habrá de que la mejor solución posible se encuentre entre ellas.

• TOME DECISIONES:

Una vez que tenga creadas todas las alternativas, va a evaluar, a comparar, a juzgar las disponibles y a seleccionar la mejor.

- Descarte las alternativas de solución obviamente negativas, que, de llevarse a cabo, generarían problemas aún mayores.

- Pregúntese para cada una de las restantes alternativas:

¿Qué ventajas obtendré con cada una?, ¿Qué costes a corto y a largo plazo me generará?, Qué inconvenientes?.

• ELIJA, PONGA EN PRÁCTICA Y VERIFIQUE LA SOLUCIÓN:

- ➤ Elija la alternativa: Tiene que situarse como si ahora mismo fuera a dar solución a su problema. Va a imaginarlo: ya ha elegido la mejor alternativa y va a pensar qué ocurre al ponerla en práctica ¿Le parece la más apropiada?. Si es así, esa será nuestra opción.
- Programe y planifique cómo, cuándo y dónde se llevará a cabo, estableciendo además un período de tiempo durante el cual se pondrá en práctica (por ejemplo, entre 7 y 15 días). Conviene que este período sea relativamente largo, de forma que permita su aplicación continuada y la constatación de su eficacia al cabo de cierto tiempo.
- Durante ese tiempo no puede volver a cuestionar la solución al problema; la decisión tomada ha de mantenerse (es probable que las dificultades iniciales vayan desapareciendo con el paso de los días).
- ➤ Evalue hasta qué punto la medida ha sido eficaz (es decir, ha conseguido la solución efectiva de la situación). Si se han alcanzado las metas como se fijaron, se habrá solucionado el problema o estará en vías de solución; si, por el contrario, no es así, habrá que revisar el proceso de solución de problemas.

EVITE EL AISLAMIENTO.

- Salga de la casa y desconecte
- Relaciónese con los demás lo más posible y comparta sus experiencias
- Busque nuevas actividades para renovar amistades



MANTENGA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

- Pescado: 2-3/semana
- Carnes magras: 3-4/semana
- ➤ Huevos: 3-4 semana
- ➤ Legumbres: 2-4 semana
- Frutos secos: 3-7 semana
- Leche, yogur, queso: 2-4/día
- > Aceite de oliva: 3-6/día
- Verduras y hortalizas:2/día
- > Frutas: 3/día

- Pan, cereales, arroz, pasta, patatas: 4-6/día
- > Agua: 4-8/día
- Vino/cerveza: un vaso en cada comida
- Ocasionalmente: grasas (margarina, mantequilla), dulces, bollería, caramelos, pasteles, bebidas azucaradas, helados, carnes grasas y embutidos



HAGA EJERCICIO FÍSICO DIARIO.

- Programe una hora específica cada día para hacer ejercicio.
- Elija un tipo de ejercicio con el que disfrute
- Mejor ejercicio suave y regular que fuerte y esporádico
- Señale un objetivo fácil de alcanzar: "Caminaré 5 min. 2 veces al día" y aumente gradualmente a 30 minutos
- Si no puede hablar y hacer ejercicio al mismo tiempo se está extenuado. Si puede cantar y hacer ejercicio, no se está esforzando lo suficiente.
- Comience lentamente durante los primeros 5 min. y aminore durante los últimos 5 min. No se detenga repentinamente
- · Levante pesas al hablar por teléfono
- Cada vez que haya un anuncio en TV, levántese y muévase.
- Adquiera o tome prestados videos de ejercicios de estiramiento, posturales, de tonificación y relajación.

SATISFAGA SU NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO.

- Dedique algunos momentos al día a descansar, aprovechando aquellos en los que la persona cuidada descansa.
- Duerma entre 7-8 horas al día.
- Utilice la habitación sólo para dormir, sin realizar otras actividades en la misma durante el día.
- Habitación oscura, tranquila, bien ventilada y cor temperatura confortable.
- Acuéstese solo cuando se tenga sueño. Si pasan 5 ó 10 min. y está despierto/a, no permanezca en la cama. Debe levantarse e ir a otra habitación hasta que vuelva a tener sueño.
- Levántese y acuéstese a la misma hora, aunque no haya dormido.
- Evite el consumo de chocolate, café, té, tabaco y bebidas alcohólicas, sobre todo antes de acostarse.
- Tome un vaso de leche caliente.
- Realice ejercicio regular diario, pero por la noche relájese (ducha, relajación, música suave, leer...).
- Cene ligeramente. No se acueste hambriento/a ni saciado/a.
- No mire el reloj por la noche.



Manual de autocuidadado para cuidadores de pacientes desmovilizados

- Consulte con el médico si, después de 2 semanas de intentar estos cambios, no nota una mejora significativa.
- Si la persona dependiente necesita ser atendida por la noche:
- En el caso de que vivan otras personas en casa, se pueden hacer turnos
- Contrate, si es posible, los servicios de profesionales durante algunos días a la semana.

EVITE EL CONSUMO DE FÁRMACOS Y OTRAS SUSTANCIAS ADICTIVAS COMO EL ALCOHOL, EL TABACO, EL CAFÉ O EL TÉ.

Auto medicarse y consumir alcohol, tabaco, café o té pueden perjudicar su situación en vez de mejorarla.

RECUERDE USTED TAMBIÉN TIENE DERECHOS

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.

BIBLIOGRAFIA

- Avances en Enfermería 2010; 28 (1): 116-128.
- Barrera L, Pinto N, Sánchez B, Carrillo G, Chaparro L. El enfermo crónico y su cuidador familiar. En: Cuidando a los
- cuidadores familiares de personas con enfermedad crónica. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2010, p. 15-16.
- Franco M, Suárez A, Bustamante A, Gil E. Enfermedad de Alzheimer. Medicine 2011; 10 (76): 5129-37.
- http://eligevivirsano.gob.cl/
- http://www.elrincondelcuidador.es/
- http://www.fundacioncaser.es/
- MINISTERIO DE SALUD. GUÍA CLÍNICA DIABETES MELLITUS TIPO 2. SANTIAGO: Minsal, 2010.
- MINISTERIO DE SALUD. GUÍA CLÍNICA HIPERTENSIÓN ARTERIAL PRIMARIA O ESENCIAL EN PERSONAS DE 15 AÑOS Y MÁS. Santiago: Minsal, 2010.
- MINSAL,Orientaciones metodologicas para el desarrollo de las estrategias de rehabilitación en a.p.s. 2010 -2014
- Servicio Nacional del adulto Mayor. Estudio Nacional de la Dependencia en las Personas Mayores. [Internet] Santiago, Chile: INTA; 2010. p. 10-15.
- Vargas L, Pinto N. Calidad de vida de los cuidadores familiares de los pacientes con enfermedad de Alzheimer. Revista