



Los avances en la medicina prolongan la supervivencia de los pacientes diagnosticados de enfermedades graves e incapacitantes. A pesar de ello, existen enfermedades para las que la esperanza de vida es corta y también requieren cuidados.

Es importante que el bienestar acompañe al tiempo de vida ganado.

La enfermedad conlleva un grado de dependencia variable. La dependencia es un estado en que se encuentran las personas que por razón de la disminución o pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual tienen necesidad de ayuda y/o asistencia importante para la realización de su vida diaria.

Los cuidados a la persona dependiente evolucionan conforme la dependencia progresa. Quienes cuidan a estas personas, desarrollan una inestimable labor proporcionando las atenciones que precisan.

El hecho de cuidar requiere tiempo, conocimientos y preparación para afrontar la nueva situación.

Este documento facilita información a la persona cuidadora para cuidar de si misma.

acompañamos a
quien cuida



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

comunidad.madrid/publicamadrid



Servicio Madrileño de Salud

Comunidad de Madrid

Las personas que cuidan

Son las personas que acompañan y se responsabilizan diariamente de la mayoría de los cuidados.

Para proteger la salud de las personas cuidadoras es muy importante que otros familiares o allegados se corresponsabilicen del cuidado de las personas dependientes.

¿Qué implica?

- Proporcionar cuidado y supervisión a la persona cuidada.
- Asumir las responsabilidades derivadas de la nueva situación: médicas, representación legal,...
- Tomar decisiones de forma individual y conjunta con el resto de familiares respecto a la persona dependiente.
- Conocer y aplicar los cuidados específicos para el manejo de la persona a quien se cuida.
- Cambios en la organización de la vida personal: relaciones familiares y sociales, actividad laboral, ocio, distribución del tiempo.
- Compatibilizar la labor del cuidado con el resto de actividades de la vida diaria.

El bienestar del cuidador mejora si...

- Cuida de su propia salud.
- Recibe apoyo, reconocimiento y comprensión de la familia y aprende a delegar.
- Cuenta con ayuda profesional (enfermería, medicina, trabajo social) y participa en actividades formativas.
- Dispone de apoyo institucional (centros de día, ayuda a domicilio, residencias de respiro, escuelas de cuidadores, grupos de educación para la salud en su centro sanitario...) y del voluntariado.
- Adquiere habilidades para afrontar y resolver los problemas derivados del cuidado.
- Tiene conocimientos sobre cuidados específicos para atender a la persona cuidada.

el cuidado de las personas que cuidan

Impacto en salud

La persona que cuida puede presentar cambios físicos, psicológicos, sociales y existenciales.

1. Al asumir una labor para la que no se está preparada puede aparecer:

- Sensación de cansancio, molestias musculares (espalda, brazos), dolor de cabeza, alteraciones digestivas,...
- Empeoramiento de problemas de salud previos.
- Alteraciones del estado de ánimo, ansiedad, problemas de sueño, sentimientos contradictorios (amor, rabia, enfado, culpa) y preocupación.
- Modificación de las relaciones personales y familiares: problemas de pareja, tendencia al aislamiento, asunción de roles diferentes y conflictos de intereses.
- Menor atención en el cuidado de uno mismo.
- Reflexión sobre las propias creencias y valores de la vida.

2. Cuando la labor del cuidado es bien entendida, estos cambios proporcionan efectos beneficiosos como:

- Dar valor a las pequeñas cosas de la vida.
- Incrementar la autoestima al ayudar a otros.
- Compartir el tiempo con la persona querida y disfrutar de su compañía.
- Adquirir habilidades para cuidarse mejor.
- Transmitir el aprendizaje de los cuidados a otras personas cuidadoras.
- Experimentar emociones positivas: satisfacción, ternura y aceptación.
- Admitir el apoyo de las personas del entorno cercano (familia, amigos, vecinos).

Señales de alarma

Pida cita a los profesionales del Equipo de Atención Primaria de su Centro de Salud si experimenta alguna de estas señales:

- Consumo excesivo de sustancias excitantes (café, té,...).
- Inicio y/o incremento en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Consumo de medicamentos o sustancias no indicadas por un profesional sanitario.
- Sensación de cansancio todo el día, dificultad para dormir, sueño poco reparador o alteraciones del apetito.
- Cambios frecuentes del humor y del estado de ánimo (desgana, irritabilidad, tristeza, no disfrutar de cosas que antes nos agradaban).
- Dejar de salir y de relacionarse con otras personas.

Organismos y recursos de apoyo institucional

- Escuela de cuidadores del Hospital de Guadarrama www.madrid.org/sanidad.
- Centros de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid: www.madrid.es/.
- Programa del Ayuntamiento de Madrid "Cuidar al cuidador": <http://www.lavozdelaexperiencia.es/>.
- Asociaciones de pacientes y grupos de ayuda mutua www.madrid.org/sanidad y los cursos que desarrollan.
- Teléfono de Atención al ciudadano 012.
- Unidad de trabajo social en Atención Primaria y Hospitalaria.