

O autocoidado do coidador

A entrega que moitos coidadores realizan aos cuidados do seu familiar con dependencia lévaos en ocasións a asumir situacións e riscos excesivos que pouco xogan en favor do seu benestar e do éxito nos cuidados. Estas situacións e riscos adoitan concretarse en:

- Asumir un conxunto de tarefas e responsabilidades excesiva, por encima das súas capacidades.
- Non aproveitar toda a axuda dispoñible.
- Realizar accións e tomar decisións que xogan en contra do seu estado de saúde e benestar.
- Non realizar accións en favor do seu estado de saúde e benestar, especialmente as referidas á prevención de enfermidades.
- Descoidar as accións e as estratexias para adoptar a medio e longo prazo.
- Restar tempo de descanso por atender as necesidades do noso familiar.
- Descoidar a alimentación.
- Non practicar exercicio.
- Descoidar e restar importancia aos problemas de saúde que poidamos ter.

Os cuidados que nos provemos a nós mesmos son tan importantes como os cuidados que o noso familiar necesita. De feito, e como vimos repetindo nesta guía, coidar de nós mesmos é a mellor maneira de estar preparado e obter e mellorar as nosas capacidades para coidar apropiadamente das necesidades do noso familiar.

O coidarse a un mesmo é o que chamamos o **AUTOCOIDADO**.

Á hora de comprender e tomar unha actitude activa ante o autocoidado, debemos ter en conta:

- Coidar de nós mesmos é coidar mellor do noso familiar.
- O maior valor e apoio que ten o noso familiar con dependencia son os seus coidadores.
- Ninguén mellor ca nós sabe como sentimos e que é o que nos sucede. Por iso, somos o axente principal do noso cuidado.
- Pero non podemos facelo sós. Coidarnos a nós mesmos implica aceptar toda a axuda que teñamos dispoñible.
- Delegar tarefas e responsabilidades nos cuidados ao noso familiar axúdanos e, así mesmo, permite que outros familiares e amigos sentan protagonistas do cuidado dun ser querido.
- Se coidamos o noso familiar porque lle queremos, coidémonos a nós mesmos, xa que tamén nos queremos.

- Temos as nosas limitacións. Coñecemos e asumimos libranos de malos momentos e frustracións.
- Ás veces hai que poñerlles límites aos cuidados que prestamos.
- A prevención de enfermidades e a promoción da nosa saúde son armas moi importantes que temos na nosa man.

O autocuidado permitiranos:

- Atoparnos en mellor disposición física e mental para realizar as tarefas do cuidado.
- Ter fortaleza e capacidade para afrontar os moitos problemas que supón coidar a un familiar.
- Realizar os esforzos físicos e emocionais que precisan algunhas tarefas.
- Ter sensación de control da nosa vida e realidade cotiá.
- Ter elevados dotes resolutivos.
- Manter un estado de serenidade e benestar en todo momento.
- Con todo, é posible que atopemos moitas barreiras para coidar de nós mesmos. Un dos principais obstáculos serán as crenzas ou pensamentos erróneos.

Estes son algúns dos pensamentos equivocados que poderán aparecer durante os cuidados con respecto a coidar de nós mesmos:

- É egoísta coidar de min mesmo e atender as miñas necesidades.
- Non me fai falta pedir axuda para coidar. Eu podo con todo.
- Eu son o único responsable do benestar do meu familiar con dependencia.
- Se eu non fago as tarefas que hai que facer, ninguén as fará.
- Ninguén coida tan ben do meu familiar coma min mesmo.

Estes pensamentos son erróneos e inadecuados polos seguintes motivos:

- Non é egoísta coidar dun mesmo. Coidarse significa tamén coidar mellor o noso familiar e non comprometer o noso futuro ás consecuencias problemáticas que implican as tarefas propias dos coidadores.
- O coidador principal non ten por que afrontar só todos os problemas que aparecerán como consecuencia dos cuidados ao familiar. Ninguén é un superhome ou supermuller e toda a axuda que poidamos aproveitar só comportará beneficios para todos os implicados nun contexto de cuidados.
- Un conxunto excesivo de responsabilidades non é saudable nin asumible a longo.

prazo. Distribuír as responsabilidades sobre todos os aspectos que implica coidar a un familiar é necesario e positivo

- De seguro que o benestar do seu familiar en situación de dependencia impórtalle a moita xente. Seguramente, estas persoas estean felices de axudarlle nos cuidados e sentirse tamén protagonistas do benestar do seu familiar.

Avaliar os nosos pensamentos e crenzas e confrontalos coa realidade pode ser unha boa ferramenta para comprobar se estamos na mellor situación para abordar o cuidado do noso familiar e de nós mesmos.

Pedir axuda

Toda axuda que o coidador poida recibir é necesaria. Xa sexa axuda nos cuidados do noso familiar como apoio dirixido aos propios coidadores, ambas teñen un enorme valor e son un elemento esencial para lograr unha situación de cuidados exitosa. Existen multitude de fontes e recursos para lograr axudas e apoios, xa sexa de forma profesional como informal.

As axudas máis comúns ás que podemos acceder son:

- Axuda de familiares ou amigos.
- Axudas profesionais dirixidas a atender o noso familiar que alivian a nosa carga.
- Axudas profesionais dirixidas especificamente ao apoio de coidadores e as súas necesidades.
- Axudas técnicas e adaptacións no fogar.
- Novas tecnoloxías e domótica.

Os beneficios que se derivan de aceptar e buscar axudas e apoios son moi elevados para o coidador e o seu familiar. Á obvia liberación da carga de cuidados, úneselle a distribución das responsabilidades do cuidado, algo que quizais familiares e amigos agradezan, pois eles tamén se interesan polo estado e benestar do familiar.

A axuda profesional, pola súa banda, garante uns cuidados e atencións de calidade, pco que se logra que as necesidades do noso familiar se

vexan satisfeitas mediante accións e intervencións plenamente indicadas para a patoloxía concreta que presenta a persoa en situación de dependencia e as súas necesidades particulares.

Cando falamos especialmente da axuda de familiares e amigos non é pouco común que moitos coidadores rexéitenas. As causas son varias, como vimos. Estes son algúns dos motivos para rexeitar ou non aproveitar as axudas ás que podemos acceder:

- Non desexamos trasladar a carga que supoñen os coidados a outras persoas.
- Pensamos que ninguén vai coidar do noso familiar tan ben e coa dedicación coa que nós o facemos.
- Sentimos que pedir e aceptar axuda é un signo de debilidade que non queremos mostrar.

É importante contrastar estes pensamentos e opinións coas necesidades reais que presenta o familiar con dependencia e nós, os coidadores.

Á hora de pedir axuda recomendamos seguir estes consellos e ter en conta os seguintes aspectos:

- Expresar claramente as nosas necesidades a quen lle solicito axuda.
- Lembre que, excepto nos servizos que por dereito correspóndenlle e nas asociacións que están obrigadas a prestarlle axuda, ninguén está obrigado a prestala. Acepte un non con naturalidade, xa que é unha posibilidade.
- Debemos usar as nosas habilidades de comunicación á hora de pedir axuda: empatizar coa persoa á que lla solicitamos, non mostrar inhibición ou inseguridade, explicar claramente o que desexamos desa persoa e por que o desexamos etc.
- Ante unha resposta negativa, non insistir pedindo de novo a axuda.
- Lembrar que solicitar non é esixir.
- Recibir axuda non implica que esteamos en débeda coa persoa que nos apoia.
- Cando acordamos que alguén nos vai a axudar, definir claramente o contido desa axuda: grao de implicación, tempo investido e que responsabilidades acéptanse.

Optimizar as axudas das que podemos dispoñer permitíranos facer un bo uso delas e extraer o mellor da nova situación:

- Identifiquemos que é o que o noso familiar pode facer en por si. En función

do grao de dependencia del ou ela poderá efectuar algunhas tarefas sen necesidade do noso apoio. Así mesmo, manter e potenciar a súa autonomía é un dos nosos principais deberes como coidadores.

- No plan de coidados podemos identificar quen e cando pode axudarnos a realizar tarefas de forma illada. Na avaliación e reelaboración do plan poderemos axustar este a a axuda que logremos obter.
- Dependendo do grao de dependencia do familiar e das súas dificultades concretas existen axudas públicas que supoñen un dereito que podemos e debemos exercer. Infórmese sobre elas.
- O catálogo de servizos privados dirixidos á dependencia é elevado. Vexa cales deles adáptanse ás súas necesidades e posibilidades.
- As organizacións de coidadores, persoas con dependencia ou afectados son un dos maiores valores e recursos de axuda. Diríxase a eles.
- Non esqueza que en España existen moitos coidadores de persoas con dependencia. Eles poden ser de moita axuda para compartir experiencias e coñecementos, para desafogar as nosas emocións etc.
- Os seus familiares e amigos a recado desexarán axudarnos. Non vacile en expresar os seus sentimentos e necesidades con eles.
- Existen multitude de produtos de apoio que nos poden facilitar as tarefas de coidado. Pódense adquirir ou solicitar a súa cesión gratuíta. Infórmese tamén.

A depresión

A depresión é un problema que afecta unha parte importante das persoas coidadoras.

Segundo a definición que podemos atopar en Wikipedia:

A depresión é unha enfermidade mental que consiste nun trastorno do estado de ánimo. O seu síntoma habitual é un estado de abatemento e infelicidade que pode ser transitorio ou permanente.

O termo médico fai referencia a unha síndrome ou conxunto de síntomas que afectan principalmente a esfera afectiva: a tristeza patolóxica, o decaemento, a irritabilidade ou un trastorno do humor que pode diminuír o rendemento no traballo ou limitar a actividade vital habitual, independentemente de que a súa causa sexa coñecida ou descoñecida. Aínda que ese é o núcleo principal de síntomas, a depresión tamén pode expresarse a través de afeccións de tipo cognitivo, nos nosos desexos ou mesmo de tipo somático. A persoa afectada de depresión pode non vivenciar tristeza, senón perda de interese e incapacidade para gozar as actividades lúdicas habituais, así como unha vivencia pouco motivadora e máis lenta do transcurso do tempo.

Ao tratarse dunha enfermidade, solucionar e enfrontar un episodio ou un estado permanente de depresión pasa por poñerse en man dos profesionais adecuados: terapeutas psicolóxicos e psiquiátricos.

As consecuencias dun episodio ou estado depresivo para os coidadores son de especial importancia para nosa propia saúde e para os coidados que prestamos. Se padecemos un estado depresivo:

- Estaremos en peor situación para coidar apropiadamente do noso familiar.
- Non seremos capaces de atopar espazos nin momentos de gozo persoal.
- Teremos unha percepción errónea sobre nós mesmos como persoas e como coidadores.
- O noso estado de saúde física e social verase afectado negativamente.
- Estaremos en peor situación para avaliar as situacións e tomar as decisións adecuadas.
- Tenderemos a abandonar o noso propio coidado.

A mellor estratexia preventiva que podemos levar a cabo ante a depresión é ser conscientes de que estes problemas poden aparecer e estar atentos ante unha posible presenza dos seguintes síntomas:

- Cansazo intenso e prolongado.
- Cambios no soño: pasamos a durmir poucas horas ou moitas horas.
- Perda ou subida de peso por cambiar os hábitos alimentarios.
- Falta de motivación e interese en realizar actividades.
- Falta de motivación e interese para manter relacións sociais.
- Ansiedade e preocupación polo futuro.
- Anticipación recorrente de problemas que aínda non sucederon.
- Baixa autoestima.
- Abandono dun mesmo: especialmente de imaxe e a hixiene.
- Valoración negativa de todo o que facemos.
- Pranto frecuente sen motivo aparente.
- Pensamentos e desexos de morrerse ou suicidarse.

É necesario destacar que a depresión ten un tratamento sinxelo e efectivo na maioría dos casos. Ante os primeiros síntomas, é recomendable alertar ao noso médico de cabeceira e que este nos derive aos especialistas adecuados ou buscar apoio psicolóxico e psiquiátrico pola nosa conta, xa que existen multitude de profesionais privados.

Actuar con prontitude será unha das nosas mellores armas á hora de enfrontar a depresión. Se pola contra non actuamos cedo, o tempo xoga en contra da solución do problema, esixindo un tratamento de maior duración e posibilitando que a depresión se volva crónica.

Unha actitude positiva e a predisposición a un cambio de pensamento e actitudes pola nosa banda é un elemento esencial do tratamento e a recuperación dun problema de depresión. Por iso, seguir estes consellos resultaranos de utilidade durante a recuperación:

- Estimarnos e querernos a nós mesmos. Tratémonos do mesmo xeito que tratamos a aqueles aos que queremos.
- Todo o apoio que podamos recibir é importante. Non se peche á axuda de familiares e amigos.
- O exercicio é fundamental. Manter unha actividade física regular axudaranos moito na superación das actitudes negativas.

- O tempo de respiro, afastado da carga dos coidados é moi importante. Xa sexan unhas horas ao día ou unha ou dúas veces ao ano para poder coller vacacións, infórmese dos servizos de respiro aos que pode acceder.
- Racionalizar os pensamentos e sentimentos negativos. Atendendo á realidade da situación, pregúntese se eses pensamentos e sentimentos son proporcionados.
- Fixar metas realistas para nós e para os nosos coidados. Fixar metas inalcanzables provocaranos sentimentos elevados de frustración.
- Coidar o tempo dedicado ao descanso e a nós mesmos. É tan importante como os coidados ao familiar.
- Non abandonar a nosa hixiene e o noso aspecto. Isto, levaranos a sentirnos mellor e facilitaranos adoptar unha actitude positiva.
- Estar activos. A inactividade leva a máis inactividade. Ademais, canto máis activos mostrémonos menos ocuparemos a mente en pensamentos contraproducentes.
- Ser conscientes de que imos mellorar.

O illamento

Outro dos problemas que comunmente afectan os coidadores é a falta de contactos sociais e o illamento.

Os motivos para iso poden parecer obvios: o tempo que nos esixen os coidados réstanos tempo para pasar con familiares e amigos e saír de casa; o cansazo que nos producen os coidados lévanos a permanecer en casa nos nosos intres libres; as preocupacións poden quitarnos as ganas de saír de casa e relacionarnos etc.

Con todo é frecuente que existan ademais outras razóns polas que os coidadores se illan que teñen que ver con os pensamentos erróneos:

- Sentimos culpabilidade por gozar das relacións sociais.
- Sentimos culpabilidade por non estar a coidar do noso familiar se estamos a nos relacionar con amizades.
- Non queremos ser unha preocupación nin unha molestia para os nosos amigos e familiares contándolles os nosos problemas.

O illamento, xa sexa provocado por unha manifesta carencia de tempo ou por unha decisión consciente derivada de pensamentos inadecuados, prívanos dunha das necesidades esenciais de toda persoa: a compañía dos demais e o gozo das amizades. Do mesmo xeito, é na nosa condición de coidadores cando máis

necesitamos do apoio dos demais e da gratificación da compañía e afectos sociais.

As relacións sociais son esenciais para manter un grao suficiente de benestar, para lograr un bo estado de saúde, para gozar e aproveitar o tempo libre, para desenvolvernos como persoas e para dar e recibir afectos.

Podemos identificar que nos relacionamos menos do que o desexamos ou, por baixo do noso grao de necesidade se experimentamos estes pensamentos:

- Teño ganas de pasar tempo con amigos e familiares pero non me apetece saír de casa para iso.
- Hai máis tempo que non vexo aos meus familiares e amigos do que era habitual.
- Saír e gozar das relacións sociais xérame sentimentos de culpabilidade.
- Non quero ver á xente porque eles non teñen por que escoitar os meus problemas.

Considerando as dificultades que atopan os coidadores para relacionarse socialmente na medida en que o facían antes de adoptar este rol, o descenso na frecuencia de actividades sociais non é un feito polo que o coidador deba sentir culpabilidade. Ao contrario, debe ser consciente do necesarias que son estas e que o illamento é un xerador

de problemas e dificultades que pouco axudan a que sexamos mellores coidadores.

É o propio coidador quen debe tomar conciencia do necesarias que son as relacións sociais. Se non pode relacionarse todo o que lle gustaría ou, se se relaciona menos que antes de converterse en coidador, pense e lembre no gratificante que lle supoñían as relacións sociais cando as gozaba plenamente.

Ante unha manifesta falta de tempo para relacionarnos na forma en que o faciamos antes de converternos en coidadores, pero comprendendo a necesidade de relacionarnos socialmente, é aconsellable optimizar o tempo que dedicamos ás relacións sociais. Unha boa forma de optimizar as relacións é centrarnos especialmente naquelas que nos resultan máis satisfactorias.

As relacións sociais satisfactorias caracterízanse por:

- Proporcionánnos diversión e entretemento.
- Son as que implican a persoas que nos comprenden e que empatizan connosco e a nosa situación.
- Supoñen unha canle de apoio e desafogo emocional.
- Significan un alivio á carga dos coidados.
- Favorecen o noso benestar emocional.
- Permítenos dar e recibir afectos.

Cando o déficit nas nosas relacións é provocado por pensamentos erróneos como os que enumeramos ou, simplemente, non nos relacionamos porque o noso estado de ánimo é baixo e iso suponnos un esforzo, debemos lembrar:

- A saúde social é unha parte esencial do noso estado de saúde. Non podemos ter un estado de saúde bo se descoidamos a parte social.
- Coidarnos a nós mesmos significa coidar mellor do noso familiar.

Relacionarnos socialmente de forma satisfactoria é un dos mellores apoios para o noso propio coidado.

Igualmente, lembrar que á hora de establecer e elaborar o Plan de coidados, é conveniente optimizar a frecuencia e os tempos das tarefas de coidado para que, o mesmo plan, reflecta os momentos nos que poderemos facer uso do tempo libre que podamos dedicar a estar con compañía.

A ansiedade

O excesivo peso dos coidados, a falta de apoios, os problemas comúns que aparecen con os coidados e demais elementos presentes na vida do coidador poden levar frecuentemente a estes a padecer estados elevados de ansiedade.

A ansiedade pode xogar ao noso favor, cando nos posibilita reaccionar ante un suceso ou ante unha necesidade e actuar adecuadamente e con eficacia. Con todo, se os estados ansiosos duran moito ou se aparecen sen que ningún suceso externo espertouno, podemos estar a falar do padecemento de trastornos de ansiedade.

A ansiedade pode xerar no coidador:

- Problemas graves de saúde
- Dificultade para levar a cabo as nosas tarefas
- Malestar emocional permanente
- Toma de decisións inadecuadas
- Comportamentos compulsivos
- Cansazo crónico
- Depresión

Como sempre, a mellor forma de afrontar a aparición de estados prolongados de ansiedade ou trastornos ansiosos é actuar con prontitude. Para iso, é recomendable estar atentos aos seguintes síntomas propios destas situacións:

- Aparición de medos infundados.
- Aparición de preocupacións excesivas.
- Atopámonos moi tensos e nerviosos.
- Sentimos inquietude e impaciencia.
- Non somos capaces de relaxarnos.
- Atopámonos moi cansos.
- Temos palpitacións.
- Dores de cabeza frecuentes.
- Sensación de afogo.
- Náuseas.
- Debilidade.
- Irritabilidade.

Os problemas de ansiedade son moi comúns nos nosos días e teñen un tratamento sinxelo. Debe acudirse ao médico de cabeceira ante a aparición dos síntomas para que nos indique o tratamento para seguir ou nos derive a un especialista.

Namentres, unha actitude positiva ante os nosos estados ansiosos será un dos nosos mellores aliados para vencer esta problemática.

A actitude positiva á hora de afrontar unha elevada ansiedade ou un trastorno ansioso implica:

- Non anticipar os acontecementos, o que teña que suceder sucederá.
- Tentar controlar as reaccións que nos provocan malestar ante situacións concretas.
- Antes de actuar, se nos atopamos ansiosos, tomar distancia da situación que nos xerou ese aumento na ansiedade.
- Respirar profundamente.
- Aplicar técnicas de relaxación. O noso médico de cabeceira poderá ensinarnos esas técnicas.
- Non ter reparos en expresar como sentimos e buscar confidentes que nos escoiten.

Manexar a tensión

Os cuidadores tenden a sufrir niveis elevados de tensións. A tensión é unha doenza moi común nos nosos días, e existen multitude de formas efectivas de afrontalo.

A tensión é unha reacción fisiolóxica mediante a que o corpo responde dunha determinada forma ante unha situación que se interpreta como ameazante ou que require esforzo adicional. Neste sentido, a tensión é necesario para actuar ante as situacións cotiás da vida. Con todo, cando as respostas tensas son constantes e danse en exceso, a tensión pode ter graves consecuencias para a saúde.

É a nosa valoración subxectiva dun estímulo a que determina a forma en que respondemos a este. Debido á sobrecarga que padecen moitos cuidadores e as dificultades que afrontan diariamente, poden aparecer valoracións equivocadas ante algunhas ou moitas situacións, de forma que nos provoquen frecuentes e excesivas respostas tensas.

As consecuencias que a tensión ten en os cuidadores son, entre outras:

- Elevada ansiedade.
- Dores e tensión muscular.
- Caída do cabelo.
- Diminución da autoestima.
- Cambios nas relacións sociais.
- Dificultade para tomar decisións.
- Maiores probabilidades de enfermarse e padecer problemas de saúde.

Por iso, o primeiro consello para afrontar a tensión é identificar se a nosa resposta ante unha situación é adecuada e coherente coa realidade. Igualmente, é recomendable identificar que situacións provócanos esa tensión e xéranos respostas inadecuadas.

Nos coidadores converxen varios factores que poden influír negativamente no grao de tensión que a persoa padeza:

- Se o coidado é voluntario ou non. Se non tivemos a oportunidade de escoller converternos en coidadores, senón que nos foi imposto, a tensión tende a ser maior.
- O grao de satisfacción coa forma en que realizamos as tarefas: a avaliación que facemos de nós mesmos como coidadores. Canto máis negativa sexa esta valoración, maiores posibilidades teremos de padecer tensións.
- O tipo de relación que manteñamos co noso familiar con dependencia. Se a relación non é satisfactoria, adoita aumentar a tensión. Así mesmo, as nosas expectativas sobre a relación ou sobre cal debe ser o comportamento do noso familiar xogan un papel importante.
- A nosa capacidade ao longo de toda a nosa vida de afrontar as situacións estresantes. Se antes de ser coidadores manexabamos mal a tensión que xerabamos, seguramente suceda o mesmo ante as situacións xeradas polos coidados.

- O noso estado de saúde. Se o noso estado de saúde é pobre, a capacidade de afrontar con éxito a tensión será baixa.
- A falta de apoios para coidar eleva a carga obxectiva e subxectiva dos coidados e propicia a xeración de tensión.
- Existen situacións illadas e concretas que nos estresan moi por encima doutras situacións.

Como sempre, a mellor opción para abordar o autocuidado no referente á tensión é estar atento á aparición dos primeiros síntomas. Se temos unha tensión elevada é posible que padezamos os seguintes síntomas:

FÍSICOS:

- Cansazo elevado
- Opresión no peito
- Dificultade para respirar
- Palpitacións
- Suores frecuentes
- Dificultade para tragar
- Tremores

EMOCIONAIS:

- Angustia e temores
- Pranto frecuente
- Enfados e irritabilidade frecuente
- Cambios de humor.
- Diminución das capacidades cognitivas: capacidade para concentrarnos, para tomar decisións, para avaliar adecuadamente as situacións etc.

- Sensacións de medo ou pánico infundadas
- Depresión
- Sensación de que os coidados nos superan

CONDUTUAIS:

- Inquietude e hiperactividade
- Durmir máis que anteriormente ou ter dificultades para conciliar o soño
- Tomar medicamentos sen control médico
- Fumar ou beber máis do habitual
- Comportamentos compulsivos
- Comer en exceso ou comer pouco

Para afrontar e solucionar unha situación de tensión elevada, é imprescindible actuar do xeito máis temperán posible. Se identificamos os síntomas da tensión ou se nos foi diagnosticado, actuar para cambiar as cousas non só implica dirixirnos cara a unha mellora, permítenos tomar o control da situación, o cal ten consecuencias positivas na percepción que temos de nós como coidadores.

Consellos para manexar adecuadamente a tensión:

- Recoñecer os signos de alerta e os síntomas. Acudir ao médico de cabeceira ante a súa aparición.
- Identificar aquelas situacións que nos provocan tensións.
- Avaliar como respondemos ante esas situacións e medir a coherencia da nosa resposta coa realidade.
- De todas estas situacións que nos estresan, identificar cales podemos cambiar e cales non. Só podemos modificar aquelas que están ou poden estar baixo o noso control. Para aquelas situacións que non podemos cambiar, debemos adaptarnos a elas. Todo isto supón unha experiencia satisfactoria en termos de autoavaliación e autoestima.
- Afrontar os cambios dun nun.
- O descanso é moi importante. Se os descansos non son reparadores identificar as causas para modificalos. Se non é posible e non gozamos dun descanso reparador, acudir a un profesional.
- Expresar como sentimos é moi importante.
- O exercicio axuda a reducir os niveis de tensións.
- Evitar a toma de medicamentos sen control médico. As actitudes impulsivas e compulsivas xéranos aínda mais tensións.

Poñer límites aos coidados

Canto maiores son as esixencias e a carga dos coidados, máis necesario resulta debuxar a liña que separa coidar adecuadamente dun familiar de prestar os coidados comprometendo con iso nosa saúde e o noso futuro.

En ocasións, os coidadores comezan a establecer límites aos coidados cando a carga é elevada e xa apareceron algúns dos problemas e consecuencias negativas do coidado que vimos: tensión, problemas emocionais, problemas de saúde, illamento etc.

Por iso é recomendable fixar límites aos coidados que imos prover desde o primeiro momento, avaliando a nosa capacidade de esforzo e de soportar a carga que, prevemos, supoñerán os coidados.

Poñer estes límites é unha parte esencial do autocuidado. Grazas a iso, estaremos en mellores condicións físicas, e emocionais para asumir as tarefas e responsabilidades necesarias, de forma que todo o contexto de coidados vese beneficiado: o noso familiar con dependencia, nós os coidadores e o noso núcleo familiar e social.

Moitos coidadores cárganse excesivamente de forma voluntaria por amor ao familiar, por celo no seu labor, ou por outros motivos. Non facemos un favor a ninguén soportando unha carga

excesiva, senón todo o contrario: as nosas probabilidades de enfermarse e de prestar coidados de peor calidade ven reforzadas.

Ao mesmo tempo que nos expomos a fixar límites aos coidados, pode suceder que o noso familiar realícenos demandas excesivas. Estas demandas son excesivas cando:

- O familiar con dependencia culpa ao coidador por erros involuntarios.
- Finxe atoparse peor do que está.
- Non atende ás nosas propostas para poñer límites.
- Rexeita axudas (axudas técnicas, servizos) que faciliten os coidados.
- Négase a achegar o seu diñeiro para aqueles gastos derivados de coidarlle.
- En ocasións, maltrata o seu coidador.

Consellos para poñer límites aos coidados:

- Identificar aquelas tarefas que pode facer o familiar en por si.
- Fomentar a súa autonomía é facer o familiar con dependencia partícipe e responsable dos seus propios coidados.
- Valorar que tarefas non podemos levar a cabo ou non podemos levar a cabo sen axudas.
- Para aquelas tarefas que non podemos realizar, hai que sopesar: grao de importancia, que alternativas existen a estas tarefas e quen podería levalas a cabo. As respostas a estas preguntas deben reflectirse no plan de coidado.
- Pedir axuda e apoios.
- Manter a longo prazo as decisións adoptadas sobre os límites.
- Cando os coidados convértense en cotiáns, adquirimos costumes, rutinas e habilidades que nos fan máis levadía a carga que cando ao comezo do noso rol como coidadores. Chegado este momento, pode avaliarse de novo nosa capacidade de asumir esforzos e responsabilidades e reconfigurar os límites que fixamos anteriormente aos coidados.

Os sentimentos de culpa

Os sentimentos de culpa son moi frecuentes entre os coidadores, aínda que en cada un deles poden aparecer por motivos distintos.

Podemos ter sentimentos de culpa porque:

- Cremos que podemos dar máis do que estamos a dar.
- Cremos que o noso familiar merece máis atencións das que prestamos.
- Cando dedicamos tempo a nós mesmos.
- Por decisións que adoptásemos.
- Por querer fuxir dos coidados e do noso papel como coidadores.
- Por reaccionar mal ante algunha situación.
- Por discusións e conflitos que sucedesen co familiar coidado ou na contorna familiar.
- Por descoidar outras obrigas para prestar os coidados ao familiar.
- Porque o noso familiar con dependencia esíxenos demasiado.

O malestar emocional e os problemas de saúde son outras consecuencias inmediatas da culpa. O gasto de enerxía focalizado en sentimentos de culpabilidade que experimenta unha persoa con estes sentimentos é moi elevado. É, efectivamente, un sentimento moi daniño e destrutivo

que non nos permite apreciar a nosa calidade e capacidades como coidadores, non permite ver a melloría que pode experimentar o noso familiar como consecuencia dos nosos coidados e non nos permite sentirnos satisfeitos co labor que estamos a realizar.

Consellos para entender e afrontar os sentimentos de culpa:

- É recomendable aceptar os nosos sentimentos. É común que experimentemos culpa e aceptalo con serenidade é o primeiro paso para poder realizar modificacións nas situacións que nola provocan.
- Aceptar a culpa con serenidade implica recoñecer que é un sentimento que non nos fai ben e que pode ter consecuencias no noso estado emocional e psicolóxico.
- É recomendable identificar por que sentimos culpables e ante que situacións. En ocasións, a culpa é só o envoltorio baixo o que se atopan multitude de sentimentos máis profundos. Coñecelos é coñecernos mellor a nós mesmos e estar máis preparados para actuar ante eles.
- Preste atención a como expresa e experimenta as súas responsabilidades cos coidados. Preste atención a como emprega as palabras “debo”, “podería facer”, “debería facer” etc. quizais nosa autoesixencia sexa demasiado elevada.
- Se determinadas situacións ou comportamentos nos xeran culpa, debemos ver se podemos modificalos. Modificalos implica determinación por mellorar e outorgaranos un maior grao de control sobre estas situacións.
- Contrastar o noso rol ideal de coidadores co coidador que somos e somos capaces de ser. Quizais o noso ideal sexa inalcanzable.
- Expresar como sentimos é un bálsamo para o noso estado emocional. Os familiares e amizades son un bo apoio.
- Ser comprensivo cun mesmo é importante. En moitas ocasións somos o noso peor xuíz.
- Se nos resulta imposible vencer os sentimentos de culpa, podemos acudir a un profesional.