

Impactos dos coidados nas persoas coidadoras

Converternos en cuidadores pode acontecer de forma inesperada ou aos poucos. Depende de como o noso familiar que imos coidar entra na situación de dependencia: por unha enfermidade ou accidente repentino ou, por un proceso dexenerativo progresivo.

En calquera dos casos, numerosos estudos determinan que a maioría dos cuidadores que comezan a selo, non están adecuadamente preparados para iso. Presentan poucos coñecementos respecto diso de todas as implicacións que coidar terá na súa vida cotiá, non adquiriron as destrezas suficientes para coidar do seu familiar e de si mesmo e tenden a subestimar os problemas e responsabilidades aos que terán que facer fronte.

As carencias máis comúns que presentan os cuidadores cando se converten en tales son:

- Descoñecemento acerca da doenza que afecta o noso familiar e a forma en que se deben prestar os coidados que vai necesitar.
- Ausencia de coñecementos e habilidades desenvoltas para minimizar o impacto dos coidados na nosa saúde e benestar.
- Falta de destrezas desenvoltas para apoiar nas actividades da vida diaria e nas necesidades concretas do noso familiar.
- Descoñecemento do alcance dos coidados que deben prestarse e da responsabilidade que se adopta, así como dos posibles impactos que iso terá na nosa vida e na da nosa familia.

Deste xeito, a busca de información é un elemento esencial nos inicios do noso labor como cuidadores. Entre moitos aspectos necesarios, permitíranos coñecer cales son as dificultades propias dunha situación de coidados, como nos afectan e como podemos enfrontalas apropiadamente.

Para iso non debemos dubidar en consultar información por Internet – como www.sercuidador.org –, consultar co noso médico de cabeceira, consultar a amizades e familiares e contactar con organizacións de afectados ou outros cuidadores.

Cambios nas relacións familiares

A aparición dunha situación de dependencia ante a que hai que prestar cuidados afecta a todos os membros que compoñen o núcleo familiar que son todos os implicados na situación de cuidados: o familiar con dependencia, o cuidador principal e os restantes membros da familia. Aínda existindo a figura do cuidador principal, a implicación que esixe coidar a un familiar con dependencia para todos os membros da familia pode provocar que aparezan tensións e dificultades nas relacións e na comunicación.

A implicación de cada membro nos propios cuidados, os novos roles e responsabilidades que se van adoptar na nova situación e os cambios profundos que se producen adoitan ser motivo de aparición de conflitos. Para evitar estes é recomendable:

- Definir claramente os roles que debe adoptar cada membro do núcleo familiar no que respecta aos cuidados do familiar.
- Valorar por igual todas as opinións dos membros da familia en todo o relativo aos cuidados do familiar: toma de decisións, cambios que hai que adoptar por todo o núcleo familiar etc.
- Fomentar que todos os membros do núcleo familiar se expresen e comuniquen como se senten coa nova situación.
- Acordar no maior grao posible as decisións que se deben adoptar.

Outro aspecto importante é o cambio de roles que lles afecta principalmente á persoa con dependencia e ao cuidador.

Se, por exemplo, o cuidado que se presta é a un esposo ou a unha esposa, o cambio no tipo de relación que ata o momento foi habitual é considerable, pasando un a depender do outro e alterando a relación de apoio mutuo que ata entón existía.

Se pola contra, quen entra nun estado de dependencia é o pai ou a nai do cuidador principal, de novo, quen antes podía ser unha figura de autoridade, apoio e toma de decisións pasa a depender da súa cuidador –filla ou fillo– e é este quen adopta moitos dos papeis e responsabilidade que ata entón recaían no pai ou a nai.

O cambio de roles é especialmente difícil para a persoa que entra nunha situación de dependencia: o descenso no grao de autonomía, a necesidade de apoio doutros para realizar tarefas básicas, o delegar a toma de decisións etc. supón un cambio de rol con impactos moi profundos na vida cotiá e con limitacións moi marcadas con respecto ao que a persoa era capaz de facer anteriormente á situación de dependencia.

Cambios no traballo e na situación económica

Coidar a un familiar esixe un enorme investimento de tempo e esforzo. Por este motivo, moitos cuidadores vense obrigados a reducir a súa xornada laboral ou abandonar o posto de traballo para dedicar ese tempo e esforzo a prestar os cuidados que o familiar necesita.

Os cambios que propician a redución da xornada laboral ou o abandono do posto de traballo implican:

- Romper coa rutina habitual e deixar de facer algo que levamos facendo moito tempo.
- Se o noso traballo nos gusta, implica a redución ou desaparición dun elemento fundamental para o noso desenvolvemento persoal.
- Reelaborar o noso proxecto de vida de acordo á nova situación.
- Un descenso importante nas relacións sociais e en as oportunidades para practicalas.
- Un menor volume de ingresos económicos.

É posible que ante a formulación de abandonar ou reducir a xornada laboral aparezan os seguintes pensamentos:

- Non desexo deixar de traballar, pero iso xérame sentimentos de culpa por non dedicar o tempo necesario ao meu familiar.
- Se abandono ou reduzo o tempo de traballo sentireime incompleto e insatisfeito.
- Compaxinar os cuidados coa miña xornada laboral supónme unha tarefa excesiva.
- Se ingreso menos diñeiro, pasaremos máis necesidades eu e a miña familia.

Estes pensamentos deben ser valorados en a súa xusta medida. Non existe unha solución máxica para resolver as dúbidas que nos xera unha decisión tan importante como a relativa a que facer co noso traballo. Cada contexto de cuidados é distinto e, o que nuns casos é necesario ou conveniente, non o é noutros.

Por iso, unha decisión tan importante como deixar o noso traballo ou reducir considerablemente a xornada laboral non debe tomarse a treto. O traballo é un aspecto moi importante das nosas vidas, polo que é recomendable tomar unha decisión unha vez analizado:

- O grao de apoios real que necesita o noso familiar.
- As tarefas que o noso familiar pode realizar por si só.

- Os apoios para prestar os cuidados dos que dispoñemos: familiares e amigos.
- Os servizos profesionais de apoio dos que podemos dispoñer nós e o noso familiar.
- As implicacións reais da redución do volume de ingresos.

Unha vez analizados estes aspectos, recomendamos seguir os seguintes consellos para a toma dunha decisión:

- Analizar con detemento ao plan de cuidados. Ver de que forma podemos organizalo co traballo e, tras iso, decidir se abandonar o traballo, reducir a duración da xornada ou continuar nel. Poderemos xogar coa organización das tarefas para poder permanecer máis tempo fóra de casa.
- Falar cos nosos superiores e compañeiros do traballo. Explicarlles a nosa nova situación. Seguramente, poderán achegar solucións satisfactorias para todos.
- Considerar todos os recursos de apoio económico a cuidadores á hora de calcular o impacto da redución de ingresos.
- Reelaborar un plan de gastos do núcleo familiar.

Cambios en o tempo libre

Do mesmo xeito que pode suceder co tempo que dedicamos ao traballo, o tempo libre do que dispoñeremos cando coidemos o noso familiar será menor do que dispoñiamos antes de comezar os cuidados. Igualmente, pode darse a situación de que todo o tempo libre do que antes contabamos, deba ser investido agora nos cuidados, deixándonos sen a posibilidade de gozar deste tempo na forma en que desexamos e necesitamos.

O tempo libre é un elemento importantísimo na vida de todas as persoas:

- Permite realizar tarefas que nos divirten e son do noso agrado.
- Posibilita descansar e relaxar o corpo e a mente.
- Xoga un papel fundamental no noso desenvolvemento persoal.
- Do seu gozo depende en boa medida o noso estado de saúde.

En ocasións, é común que algúns cuidadores non poidan gozar plenamente do seu tempo libre aínda dispoñendo deste. Os sentimentos de culpa son un dos maiores obstáculos para que os cuidadores aproveiten os seus intres de tempo libre:

- Disfrutar do tempo libre é desatender o meu familiar.
- Podo investir o meu tempo libre en coidar mellor o meu familiar.

- Sinto culpabilidade por gozar.
- Non debo deixar o meu familiar ao cuidado doutros porque non o cuidan tan ben como o fago eu.

É recomendable ter en conta estes aspectos á hora de abordar a organización e xestión do noso tempo libre:

- O tempo libre é esencial, non podemos prescindir del.
- Os pensamentos equivocados que nos dificultan o seu uso e gozo deben ser relativizados.
- O plan de cuidados que realicemos ha de contemplar momentos para gozar do tempo libre.
- O apoio de familiares ou terceiros é crucial para poder dispoñer de tempo libre.
- Outras persoas (amizades, amigos, veciños ou profesionais) están capacitadas para coidar a o noso familiar. Aproveitémolo para investir os seus cuidados en tempo para nós.
- Usar o tempo libre para relacionarse con amigos ou familiares é unha excelente elección.

Cambios no estado de saúde

Segundo establece a Organización Mundial de a Saúde, a saúde é un estado de completo benestar físico, mental e social, e non soamente a ausencia de afeccións ou enfermidades.

Os cuidadores familiares de persoas con dependencia tenden a mostrar un peor estado de saúde que as persoas non cuidadoras nestas tres áreas.

Igualmente, moitos cuidadores presentan peor estado de saúde que outros cuidadores que contan con maiores apoios para realizar o seu labor.

Os motivos polos que os cuidadores familiares adoitan contar cun peor estado de saúde son:

- Realizan notables esforzos físicos e emocionais de forma constante.
- O tempo que dedican aos cuidados é moi elevado.
- Comunmente, experimentan moitas dúbidas, conflitos internos, sentimentos intensos de culpa, pensamentos erróneos, sensación de desesperanza etc. Iso ten un impacto negativo moi elevado no estado psicolóxico e emocional.
- Os cuidadores tenden a descoidar o seu estado de saúde e a subestimar a importancia deste.
- Os apoios cos que conta o cuidador case sempre adoitan ser menos dos que realmente necesita.
- A frecuencia dos contactos e as relacións sociais é menor entre os cuidadores.

Os problemas de saúde máis comúns nos cuidadores son:

- Maiores niveis de depresión.
- Maiores niveis de ansiedade.
- Maiores niveis de tensións e frustración.
- Fatiga frecuente.
- Dores musculares.
- Dores de cabeza frecuentes.
- Molestias estomacais e gástricas.
- Peor estado de saúde percibido (como percibimos a nosa saúde, independentemente do que mostran os indicadores médicos).
- Maior probabilidade de sufrir obesidade.
- Maior vulnerabilidade ás infeccións.
- Maior risco de problemas coronarios derivados da tensión.
- Maior risco de padecer diabetes.
- Perdas na capacidade de coidar adecuadamente da propia saúde.

É imprescindible destacar que dun bo estado de saúde e benestar do cuidador se deriva a calidade e a efectividade dos cuidados que lle provemos ao noso familiar. Un cuidador coa saúde física, social e emocional afectada necesariamente atoparase en peores condicións para prestar os cuidados que o seu familiar necesita.

Coidar ben o noso familiar con dependencia implica un reforzo positivo para nós que incide positivamente no noso estado de benestar. Atoparnos ben e coidar de nós mesmos, significa, á súa vez, estar mellor capacitados para coidar mellor do noso familiar. Ambos os elementos son necesarios para lograr uns cuidados exitosos e aliméntanse entre si. Por iso, debemos lembrar que coidar de nós mesmos é unha de nosas máis importantes responsabilidades cando somos cuidadores.

Consellos básicos para coidar mellor da nosa saúde

- Considerar que o noso estado de saúde non é menos importante que o do noso familiar ao que prestamos os cuidados.
- Observar como sentimos. En moitas ocasións, problemas emocionais, elevada tensión e tristeza repercuten en problemas físicos. Non hai unha saúde máis importante que outra, a saúde é física, psicolóxica e social.
- Ante os primeiros síntomas, acudir ao médico. Demorar consultar ao especialista no caso concreto dos cuidadores está especialmente contraindicado.
- A alimentación é esencial. Non descoide nunca unha dieta sa e permita que outros familiares axúdenlle en a preparación de comidas e en visitas ao supermercado.
- Facer exercicio pode evitar a aparición de moitos problemas. Se nos falta tempo, pódense facer multitude de exercicios saudables dentro de casa.
- Descansar adecuadamente. Descansar é unha parte moi importante en todos os traballos e tarefas que debemos realizar.
- Administrar adecuadamente os descansos e que estes sexan efectivos é tan importante como realizar as tarefas do cuidado.
- As preocupacións excesivas non son un bo aliado. Preocuparse polo estado do noso familiar é importante, pero se estas preocupacións xogan en contra do noso estado de saúde, procure afrontalas e contrastalas coa gravidade real da situación.
- Os familiares son un dos nosos maiores apoios. Conte con eles para que tamén coiden de vostede.
- As afeccións e as relacións cos demais axudarannos a estar máis satisfeitos e a manter un mellor estado de saúde. Non as abandone.
- Os profesionais dos servizos sociais e sanitarios coñecen perfectamente os problemas aos que se enfrenta. Non dubide en consultalos.
- A información é un grande aliado. Existen moitas fontes de información sobre como coidarnos, como manter o noso estado de saúde, como previr enfermidades etc. Consúlteas ou pida ao seu médico onde poder informarse mellor.
- Na súa localidade existen programas de promoción da saúde. Consulte co seu médico de cabeceira sobre eles.

Cambios nos estados de ánimo e aparición de pensamentos erróneos

A nosa actitude ante os cuidados e a nosa determinación para prestar estes adecuadamente ao tempo que cuidamos do noso benestar supoñen un dos alicerces sobre os que se asentan os cuidados exitosos. Unha actitude positiva, disposta a resolver os problemas e a afrontar as dificultades, así como a determinación de ser bos cuidadores do noso familiar e de nós mesmos son as posturas e actitudes recomendadas para afrontar as tarefas e as dificultades propias dos cuidados.

Con todo, non sempre é fácil manter esta actitude e pensamentos positivos. É frecuente que entre os cuidadores aparezan pensamentos que xogan en contra do seu benestar e da súa saúde, á vez que dificulta realizar adecuadamente as tarefas propias dos cuidados.

Cando aparecen pensamentos que non se corresponden coa realidade obxectiva e, ademais, aparecen de forma constante ou obsesiva estamos a falar de pensamentos erróneos. Os pensamentos erróneos son aqueles pensamentos que, non aínda que non se correspondan coa realidade nos provocan un elevado malestar e non nos colocan nunha situación idónea para tomar decisións e actuar adecuadamente.

Os factores que inflúen na aparición de pensamentos erróneos son:

- A propia dificultade e esixencia dos cuidados.
- A autoesixencia sobre a calidade dos cuidados.
- As preocupacións polo futuro do noso familiar e o noso.
- A incerteza.
- Baixos estados de ánimo.
- Falta de apoios para prestar os cuidados.
- Sobrecarga e esixencia excesiva.

Os síntomas que provoca a aparición de pensamentos erróneos inclúen:

- Tristeza.
- Preocupacións intensas e recorrentes.
- Estados frecuentes de mal humor prolongado.
- Enfados sen motivo aparente.
- Sensibilidade elevada ante problemas pouco importantes.
- Sentimentos de culpa.
- Insatisfacción co noso labor de cuidadores.

Consellos para afrontar os pensamentos erróneos:

- O exercicio físico e a actividade é moi importante para afrontar estados desta natureza.
- Descansar adecuadamente.
- Estar alerta ante como sentimos. Se sabemos que poden aparecer, detectarámoslos con prontitude cando cheguen.
- Toda axuda que poidamos recibir é necesaria. Non deixe de pedir se cre que a necesita.
- Expresar como sentimos axuda a aliviar a intensidade destes problemas. Poderemos facelo con amigos, familiares ou profesionais.
- En ocasións, ante un sentimento provocado por unha situación concreta, afastarnos da situación permitiranos relativizala e avaliar a importancia real desta.
- Contrastar os pensamentos e sentimentos coa realidade da situación.
- Ser excesivamente esixentes con nós mesmos xoga na nosa contra.
Esixámonos na medida que podamos responder. Abandonemos as demandas excesivas.
- Por que nos sentimos culpables?
Non estamos a coidar ben o noso familiar? Entón sintámonos contentos e satisfeitos polo gran labor que estamos a realizar.
- Canto máis apoio recibamos nas nosas tarefas, menores serán os sentimentos e pensamentos negativos e mellor o noso estado de ánimo. Todo apoio que poidamos recibir é imprescindible.