

APRENDIENDO
A CUIDAR DE
MI.
PARA PODER
CUIDAR DE TI

NANCY

CASTRILLÓN



GUÍA

PRÁCTICA

Para personas que
cuidan familiares
con Alzheimer



phrònesis
el arte de saber vivir

**APRENDIENDO A CUIDAR DE MI,
PARA PODER CUIDAR DE TI**

**UNA GUÍA PRÁCTICA PARA
PERSONAS QUE CUIDAN
FAMILIARES CON
ALZHEIMER**

NANCY CASTRILLÓN

Primera Edición: Noviembre de 2016

ISBN:

Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares.

© Nancy Castrillón, 2014

© Phronesis SAS, 2014

<http://www.elartedesabervivir.com>

info@phronesisvirtual.com

¿QUÉ SE ENTIENDE POR CUIDADOR FAMILIAR?

El cuidador familiar es aquella persona que tiene un vínculo familiar y afectivo con una persona enferma de Alzheimer. Es quien dedica la mayor parte de su tiempo a cuidar, atender y asistir en las actividades de la vida diaria al enfermo, además le proporciona un espacio confortable y seguro.

¿QUÉ CARACTERIZA A LOS CUIDADORES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER?

- En la mayoría de las ocasiones, los cuidadores familiares son mujeres (esposas o hijas), con edades y niveles educativos, laborales y socioeconómicos variados, que se hacen responsables del cuidado de sus padres, maridos o suegros afectados por la enfermedad de Alzheimer.
- Son quienes asumen la responsabilidad y la tarea principal de cuidar del enfermo, y no reciben ningún tipo de remuneración económica por las actividades que realizan.
- Su papel como cuidador es percibido, asumido y aceptado como tal por el resto de los integrantes de la familia; y la

mayoría de las actividades del cuidado las realiza en el domicilio familiar del enfermo.

- Su papel se puede llegar se prolongar de forma indefinida en el tiempo.
- En la mayoría de los casos, lleva a cabo las actividades del cuidado en solitario, ya que no cuenta con la ayuda secundaria o permanente de un familiar u otra persona externa.
- Suelen tener diversos problemas de salud por la sobrecarga que implica el cuidar y atender al familiar enfermo.

DIFICULTADES MÁS HABITUALES CON LAS QUE SE SUELEN ENCONTRAR LOS CUIDADORES

- Ser testigo del deterioro físico y mental del familiar enfermo.
- Vivir en primera persona que el enfermo no sepa quién es el cuidador, a pesar de que está a su lado cuidándolo y acompañándolo las 24 horas del día.
- Padecer los cambios de humor y de comportamiento del enfermo de Alzheimer, y en muchas ocasiones ser el blanco de sus agresiones físicas o verbales.

- Padecer la incomprensión de algunos miembros de su familia por diversas actitudes y sentimientos que le generan las actividades del cuidado.
- Aceptar que su vida no volverá a ser la misma que tenía antes de asumir su rol de cuidador familiar.
- Asumir y aceptar el cambio de roles en el vínculo afectivo que tiene con el enfermo ya que, por ejemplo, llegará a convertirse en madre o padre de sus propios padres. Muchos enfermos no son capaces de aceptar esta situación y les genera bastante malestar e irritabilidad, hasta el punto de que llegan a agredir de forma física o verbal a los cuidadores.
- Enfrentar el sufrimiento que le genera ver que la persona que quiere y cuida se va deteriorando con el tiempo, hasta el punto de llegar a olvidar quién es el cuidador y quién es él mismo.
- Enfrentar la soledad que conlleva el ser cuidador ya que, en la mayoría de las ocasiones, el resto de los miembros de la familia no se comprometen con el cuidado del enfermo.

- Enfrentar diversos sentimientos como la culpa, la rabia y la negatividad que provoca cuidar por tanto tiempo y de forma permanente al familiar.
- Soportar que los miembros de la familia no valoren la labor que realiza.
- Padecer el estrés y la carga que conlleva cuidar de un enfermo de Alzheimer.
- Padecer serios problemas de salud físicos, mentales y emocionales si no asume que también debe cuidar de sí mismo.
- Enfrentar y adaptarse a los cambios en las tareas del cuidado que trae y exige la evolución de la enfermedad.

REFERENCIAS

De la Torre, A. (2010). *Nutrición y genes*. Revista Alimentación. Nutrición y Salud. Edi. Instituto Danone. Vol.17, nº 2, p. 45-54.

López G. M y otros. (2009). *El rol de Cuidador de personas dependiente y sus repercusiones sobre su calidad de vida y su salud*. Revista Clínica de Medicina de Familia. Vol. 2 nº 7.

Peinado P. A. y otros. (1998). *Burnout en cuidadores principales de pacientes con Alzheimer: Síndrome del asistente desasistido*. *Anales de psicología*. Universidad de Murcia. Vol. 14, nº 1. p. 83-93.

Woods R. (1992). *La enfermedad de Alzheimer*. Madrid: Instituto Nacional de Servicios Sociales.