

Atender a una persona que se encuentra enferma, desprotegida o vulnerable puede ser una gran fuente de satisfacción, especialmente si se trata de un ser querido que aprecia y agradece los cuidados. Sin embargo, tener la responsabilidad total del bienestar de otra persona también puede vivirse como una pesada carga que afecta la salud física y emocional.

Un cuidador es cualquier persona, hombre o mujer, niño o adulto, que por alguna circunstancia toma o se le adjudica la responsabilidad del cuidado de otro. Las situaciones en las que una persona requiere de un cuidador son diversas, ya sea que tenga alguna discapacidad o que sea de edad avanzada y necesite cuidados especiales; también requieren cuidados los menores de edad o las personas que tienen alguna enfermedad crónica degenerativa.

La maestra Ena Eréndira Niño Calixto, de la Facultad de Psicología de la UNAM, explica que "cuando una persona acepta, por convicción, la responsabilidad del bienestar de otro, llega a experimentar mal humor, estrés y cansancio, pero se siente satisfecho cuando ve que su familiar mejora. El problema surge cuando este cuidado le es impuesto a una persona; en estas circunstancias, se presenta muy pronto el llamado *síndrome del cuidador*".



Cuidar a un adulto mayor puede tomar hasta **17 horas al día**, de acuerdo con el grado de dependencia que presente o si tiene enfermedades que demanden un cuidado especial. Esa cantidad de horas obliga al cuidador a desatender otras esferas de su vida personal.

De los cuidados que requiere un adulto mayor, **88% los provee la familia** y sólo **12% lo hacen instituciones de salud del Estado**.

El síndrome del cuidador

Cuidar a alguien de tiempo completo puede resultar muy desgastante, tanto física como emocionalmente. Con el tiempo, algunas personas terminan cansadas, deprimidas y aisladas.

Cansancio y hartazgo



"La persona que sufre el síndrome del cuidador experimenta cansancio físico, fatiga emocional y mental, y una sensación de hartazgo por atender o cuidar a alguien, porque es una obligación de la cual no se puede librar", comenta la psicóloga.

Muchos sienten que es una tarea que los rebasa y que su vida está dedicada a atender a otra persona. No es extraño que perciban que no tienen tiempo ni ganas para tener amigos ni convivir con otras personas; además, se sienten frustrados porque no tienen espacio para su propio proyecto de vida, que se pone en pausa o en algunos casos se detiene para siempre.

"Parte de este síndrome es el *maltrato en el cuidado*, fenómeno que se presenta como una respuesta de insatisfacción, y que se manifiesta en pequeñas agresiones, tales como omitir la toma de alguna medicina; no cambiar el pañal cuando se necesita; servir la comida caliente para que el paciente se queме al comerla; o hablarle de modo brusco o agresivo. Todas estas acciones son una forma de expresar 'ya me cansé de cuidar a esta persona'", señala la especialista.

Uno de los factores relevantes para que aparezca el síndrome es la temporalidad. "No es lo mismo cuidar a una persona aunque sea 24 horas al día, por espacio de una semana o meses, que hacerlo durante años", agrega.



Primero cuidate a ti mismo

Para disminuir el estrés agudo e intenso que experimentan muchos cuidadores, la maestra Ena Eréndira Niño Calixto recomienda establecer tiempos de separación que den un respiro al cuidador.

El propósito de disfrutar estos periodos lejos de la persona que se cuida es satisfacer las propias necesidades básicas, como comer y dormir, pero también tener la oportunidad de realizar actividades recreativas, como dar un paseo, hacer ejercicio, leer un libro u otras actividades que alimenten el espíritu del cuidador y le ayuden a relajarse y mitigar el cansancio y el hartazgo.

Es común que los cuidadores sientan culpa por tomar tiempo para ellos y disfrutar su vida, pero deben reflexionar que es la única forma de que cobren nuevas fuerzas para volver a proveer cuidados de calidad.



En el caso de personas que sufren enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer o la demencia senil, el cuidado debería ser proporcionado por varias personas o incluso por instituciones especializadas con personal capacitado.

Esto tendría que ser así porque este tipo de pacientes olvidan, incluso, cómo hacer las tareas más sencillas y dependen de otro para realizar sus necesidades fisiológicas, tales como orinar, defecar o comer. Además, cuando aún pueden caminar y llegan a salir a la calle, pueden extraviarse porque pierden la noción de su ubicación e, incluso, olvidan su nombre y el lugar donde viven.

Busca más información sobre éste y otros temas en

www.ciencia.unam.mx

Escríbenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en la CDMX al **56 22 73 03**

Texto: Naix'teli Castillo; diseño: Luz Oliva; imágenes: Shutterstock.com