

# SI CUIDAS ¡NO TE DESCUIDES!

## Podrías ser víctima del Síndrome del cuidador



### SÍNTOMAS:

- Estrés crónico
- Cansancio físico
- Fatiga emocional y mental
- Sensación de hartazgo
- Impotencia ante la imposibilidad de liberarse de la responsabilidad
- Frustración por no poder atender sus propias necesidades físicas y afectivas



**E**stela tuvo una larga vida de 92 años. Sus cuatro hijas la cuidaron día y noche desde que la vejez le impidió ver, sostenerse en pie, bañarse y vestirse. Ellas la acompañaron en ese estado de vulnerabilidad, a pesar de sentirse a veces cansadas y desesperadas en la etapa de mayor deterioro de su madre.

Vejez, discapacidad, niñez o enfermedad crónico-degenerativa son condiciones por las que se necesita un cuidador temporal o permanente. Cuando alguien por convicción personal acepta la responsabilidad de cuidar a otro, puede sentir gratificación emocional al percibir la mejoría de su ser querido y una actitud de agradecimiento por parte de él.

En cambio, cuando el cuidado es impuesto o adjudicado como la obligación de una sola persona, puede vivirse como una pesada carga que daña la salud física y mental. Estas condiciones causan el *Síndrome del cuidador* o de sobrecarga del cuidador.



La maestra Ena Eréndira Niño Calixto, de la Facultad de Psicología de la UNAM, menciona que algunos cuidadores sienten que las tareas los rebasan y que no pueden tener una vida propia porque están dedicados, de tiempo completo, a atender a otra persona.

Bajo la presión, responden maltratando a la persona que cuidan y esto puede manifestarse en omisiones, como no darle alguna medicina; no cambiarle el pañal a tiempo; hablarle brusca o agresivamente. Todo ello es una forma de expresar “ya me cansé”, explica la psicóloga.

Las reacciones dependerán de la forma en que el cuidador valora la situación, los recursos disponibles y el apoyo social.



### ¿OBLIGACIÓN DE MUJERES?

Saber mover a un enfermo, cómo darle de comer o bañarlo son tareas que requieren orientación y capacitación; pocos cuidadores tienen acceso al apoyo de personal de enfermería, psicólogos e instituciones de salud.

En México, los familiares suelen ser los encargados de los cuidados; la mayoría son mujeres porque se ha considerado una obligación natural de ellas. Este rol parte de la división sexual del trabajo, en la que las responsabilidades están relacionadas con la construcción social de géneros.

Algunos estudiosos del tema hacen un llamado a los hombres para que se involucren en los cuidados; no como ayuda a la mujer, sino como parte de sus responsabilidades humanas.

En el libro *El descuido de los cuidados*, Marta Lamas, Marta Ferreyra y otras investigadoras analizan las tareas familiares de las mujeres y sus desigualdades en la sociedad mexicana.

### UN TIEMPO PARA DESCANSAR

Cuidar a un adulto mayor puede tomar hasta 17 horas del día. Para disminuir el estrés intenso, la maestra Niño Calixto recomienda a los cuidadores establecer tiempos de separación para satisfacer las propias necesidades y realizar actividades recreativas.

Es común que sientan culpa al dar ese paso, pero es la mejor forma de cobrar nuevas fuerzas para brindar cuidados de calidad.

