



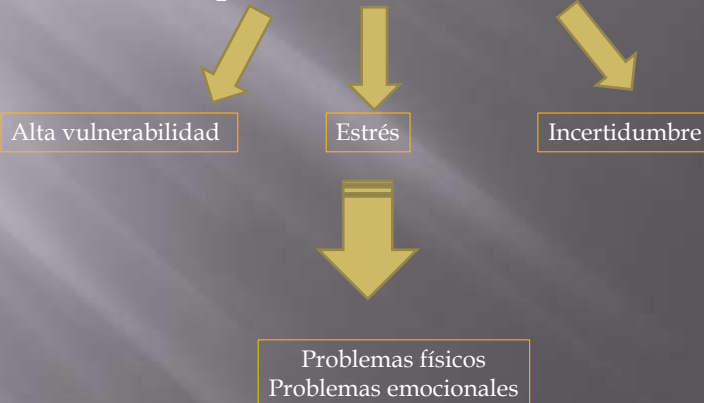
# CUIDADOS DEL CUIDADOR

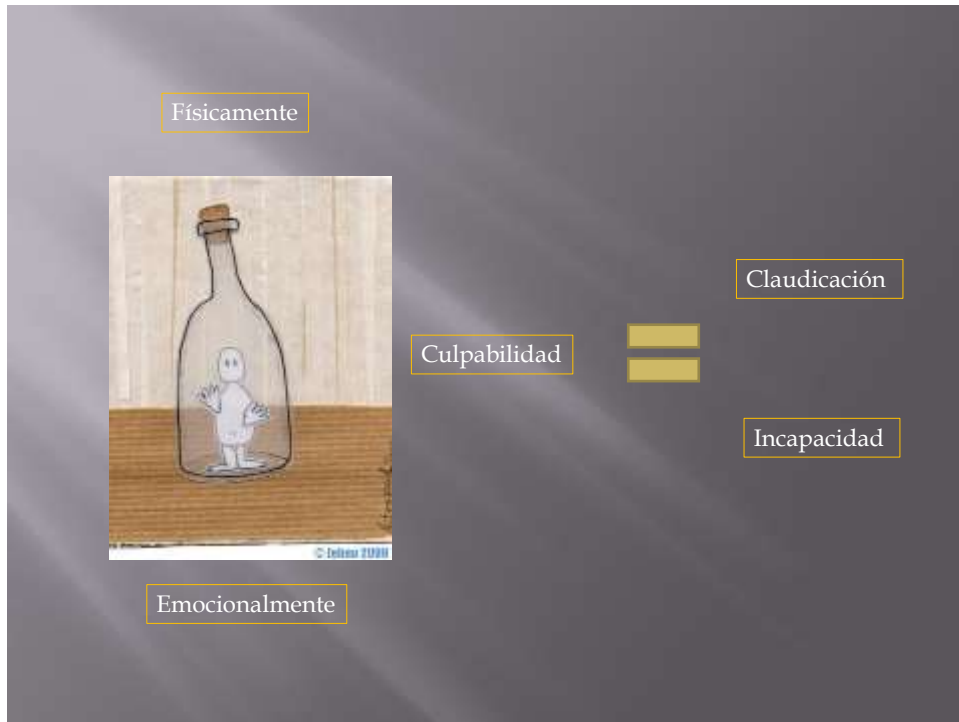


Enf. Doris Sequeira Daza  
Dra. en Gerontología Social  
Docente Enfermería Geronto-geriátrica  
Universidad Central

## Introducción

### Tareas que asumen los cuidadores





## Aspectos que intervienen en el cuidado...

- ▣ Las características de la persona dependiente, sus necesidades...
- ▣ El tipo de relación que han tenido y que tienen la persona cuidadora y la persona dependiente
- ▣ La familia y amistades: conflictos, ayuda...
- ▣ Profesionales : del ámbito sanitario y social, tanto público como privado
- ▣ Las situaciones que se van generando alrededor del cuidado...
- ▣ La persona cuidadora y sus circunstancias: cómo fue la decisión de ser cuidadora o cuidador, trabajo, familia, economía, tiempo libre, salud...

## Hay que considerar que el Cuidador:

- ▣ Da un sentido personal al proceso de cuidar
- ▣ Es una persona sana
- ▣ Es una pieza clave
- ▣ Tiene experiencia previa



## El cuidador familiar

Persona que cuida a otra afectada de cualquier tipo de discapacidad, minusvalía, o incapacidad que le dificulta o impide el desarrollo normal de sus actividades vitales o de sus relaciones sociales.



**Cuidador familiar primario**  
Asume toda la responsabilidad del proceso de cuidado



**Cuidador familiar secundario**  
Apoya cuidador principal  
Apoyo instrumental y emocional

## El cuidador familiar...

- ▣ Ayuda en la administración del dinero y bienes
- ▣ Supervisa y administra medicamentos
- ▣ Colabora en tareas de enfermería
- ▣ Ayuda en actividades hogareñas
- ▣ Ayuda desplazar en domicilio
- ▣ Ayuda en higiene personal
- ▣ Acompaña fuera del hogar



## El cuidador familiar...

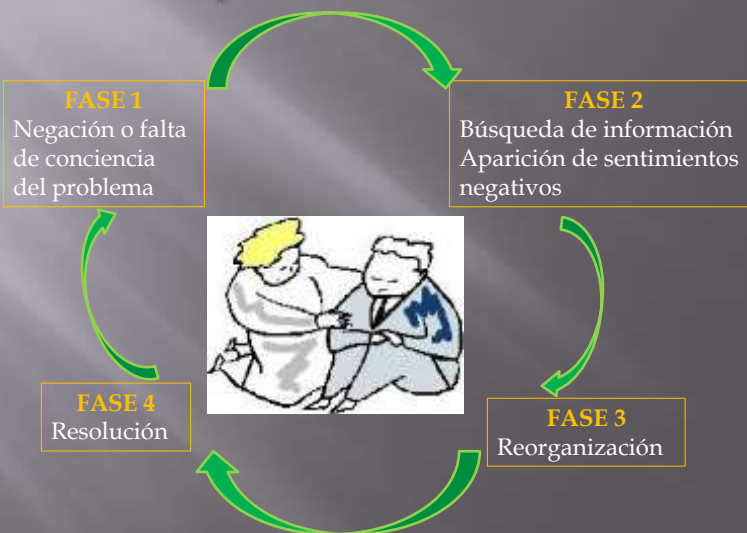
- ▣ Resolución de situaciones conflictivas
- ▣ Ayuda en la comunicación
- ▣ Está pendiente de “muchas pequeñas cosas”
- ▣ Toma decisiones complejas
- ▣ Visitarlo a diario si no vive en el domicilio



## ¿Cómo se convierte una persona en cuidador familiar?



## Fases en el proceso de adaptación al cuidar



## Fase I de negación

- ❑ Reacción psicológica de autoprotección
- ❑ Permite controlar ansiedad y miedos
- ❑ Distanciamiento temporal de la incertidumbre que supone la enfermedad del familiar
- ❑ Se requiere tiempo para adaptarse a la enfermedad y sus consecuencias
- ❑ Prolongado en el tiempo = evitación = cuidados ineficaces.



## Fase II Búsqueda información

- ❑ Aceptación de la situación del familiar y su impacto en la cuidadora.
- ❑ Sentimientos de enfado, angustia, culpa y frustración.
- ❑ Victimización



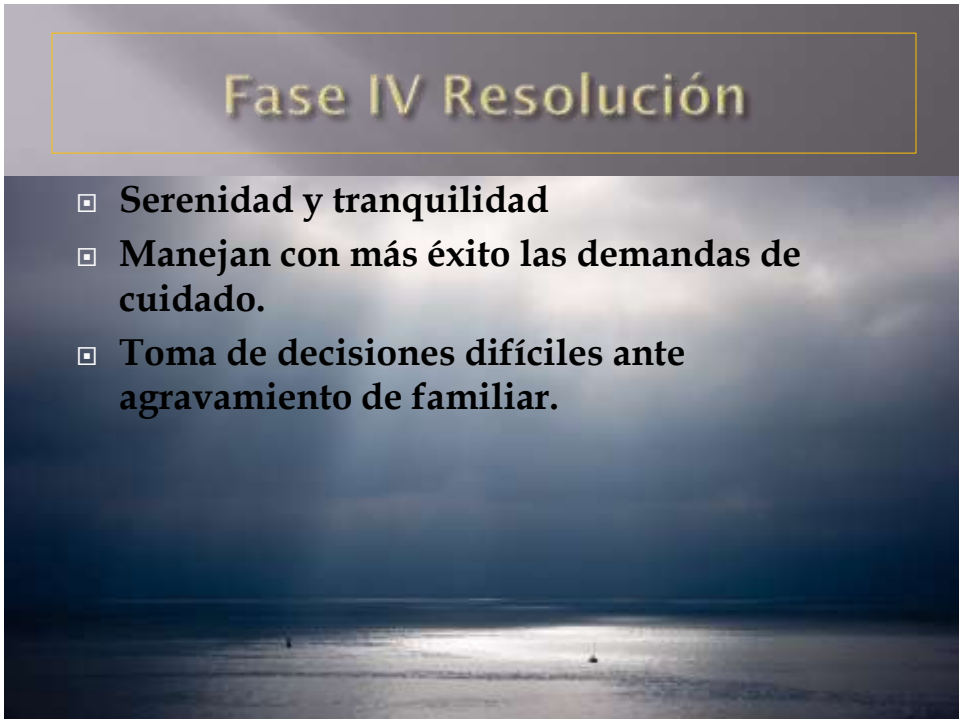
## Fase III Reorganización

- ▣ Pueden persistir sentimientos de fase anterior en algunos momentos.
- ▣ Dominio progresivo de la situación
- ▣ Aceptación de los cambios y adecuación a la nueva situación.



## Fase IV Resolución

- ▣ **Serenidad y tranquilidad**
- ▣ **Manejan con más éxito las demandas de cuidado.**
- ▣ **Toma de decisiones difíciles ante agravamiento de familiar.**







## ¿Qué puede hacer el Equipo de Salud para apoyar al cuidador?

- ❑ Implementar estrategias de Promoción de la Salud
- ❑ ¿Qué estrategia es eficaz?
- ❑ La educación para el auto-cuidado





## Identificación de áreas problemas

- ▣ Habilidad para cuidar
- ▣ Significado del cuidado
- ▣ Trastornos del sueño
- ▣ Dificultad para cumplir roles asociados
- ▣ Sufrimiento moral
- ▣ Baja autoestima
- ▣ Deterioro de la interacción social y profesional
- ▣ Sentimientos negativos

## Intervención

- ▣ Minimizar el temor, la incertidumbre y la frustración.
- ▣ Otorgar apoyo emocional;
- ▣ Entrenamiento en cuidados básicos,
- ▣ Identificar apoyos formales e informales
- ▣ Identificar situaciones de riesgo
- ▣ Identificar en forma precoz síntomas de sobrecarga
- ▣ Identificar factores de riesgo
- ▣ Plan de atención domiciliario.

- ▣ Informar de los recursos y opciones disponibles
- ▣ Preparar para la separación temporal y definitiva,
- ▣ Reconocer el esfuerzo realizado.
- ▣ Recuperación del tiempo y de las relaciones familiares y sociales.
- ▣ Ayudar a manejar sentimientos negativos.
- ▣ Reorganización de tareas
- ▣ Higiene del sueño
- ▣ Comunicación asertiva: aprender a decir que no

## Decálogo para el Autocuidado

- ▣ Tomar conciencia que para cuidar, hay que cuidarse.
- ▣ Buscar información sobre patología y recursos
- ▣ Organizar vida cotidiana contando con otros familiares.
- ▣ Dejar un tiempo diario para sí mismo.
- ▣ Cuidar su propia salud
- ▣ Saber pedir ayuda

- ▣ Mejorar relación y comunicación con familiar cuidado.
- ▣ Identificar las situaciones más estresantes, capacidad de analizarlas y buscar soluciones.
- ▣ Afrontar reacciones emocionales que experimenta y aceptar normalidad de ellas.
- ▣ Reforzar sentimientos positivos.
- ▣ Buscar ayuda para manejar sentimientos negativos.
- ▣ Identificar síntomas de sobrecarga.

**¡¡Muchas gracias por su atención!!**



**Doris Sequeira D**  
**Coordinadora Red en Salud del Adulto Mayor -**  
**Filial Chile**  
**[redesamchile@gmail.com](mailto:redesamchile@gmail.com)**