

DESAFIOS ACTUALES DEL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ EN CHILE

CUADERNILLO No. 9

CUIDADO Y CUIDADORES

PLAN DE FORMACION PARA PERSONAS MAYORES

Pastoral Social Caritas Chile

2014

PRESENTACION

En nuestra sociedad chilena el cuidado de las personas mayores, en especial de quienes presentan limitaciones, enfermedades físicas o mentales, representa un verdadero desafío para la familia, responsable ineludible de la vida y dignidad de sus ancianos y ancianas; y para las instituciones responsables de garantizar la satisfacción de sus necesidades básicas y su desarrollo integral.

Un estudio del Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama), realizado en el 2009 por la U. de Chile, dejó al descubierto que el 24,1% de los mayores de 60 años se encuentra en condición de dependencia. En 2004, la Encuesta de Protección Social indicó que la dependencia alcanzaba al 21,4%. Si bien la dependencia entre las personas de 60 años alcanza sólo el 10% de la población, esta condición se hace cada vez más común con la edad y llega a afectar al 65% de los mayores de 80 años, quienes requieren ayuda para realizar acciones tan cotidianas como vestirse o comer.¹

Este cuadernillo sobre “**Cuidado y Cuidadores**” es un pequeño aporte que en cuatro capítulos nos acerca al significado del cuidado y su relación con la dependencia de las personas mayores; el autocuidado y los cuidadores familiares y comunitarios. Para la Cáritas Chile y las pastorales diocesanas del adulto mayor es un compromiso y una tarea abordar este tema en los diversos espacios de estudio y reflexión sobre temas de envejecimiento y la vejez.

Más del 81% de las personas que cuidan a personas mayores dependientes son mujeres, especialmente sus hijas y esposas. El 65% de ellas dice que esto les ha impedido salir de vacaciones hace más de cinco años. Además, el 55% dice que no recibe ayuda de otros familiares y un 19% reconoce que "ya no puede más".² Cuidar al adulto mayor es una misión que exige no sólo experiencia sino atención y cuidados ajustados a la realidad que vive cada persona dependiente. Se trata de lograr una conducta equilibrada, por una parte evitar agredir su dignidad, sin dejar de prodigarle los cuidados adecuados; y, por otro lado,

¹ http://www.latercera.com/contenido/739_238538_9.shtml

² Ibid.

no incurrir en el error de olvidarse de las propias necesidades (de quien lo atiende) ya que sólo así se podrá brindar una atención de calidad.

¡Bienvenidos y bienvenidas, con alegría aprovechemos este material pedagógico, seamos multiplicadores de lo que aprendemos y experimentamos!

¿CÓMO DESARROLLAR ESTE CUADERNILLO?

La propuesta pedagógica para desarrollar el contenido temático consta de cuatro pasos o momentos: **ANALICEMOS, PARA PROFUNDIZAR, ACTUEMOS Y CELEBREMOS**, la cual busca fortalecer en los y las participantes habilidades sociales como: la capacidad de análisis, el diálogo, el trabajo en equipo, la creatividad y la comunicación.

Sugerencias para los formadores o facilitadores del proceso formativo

1. Preparación de la agenda de trabajo, materiales y lugar donde se va a realizar la jornada, teniendo en cuenta que la formación con los adultos mayores exige un manejo del tiempo, de la temática y de la dinámica diferente a la utilizada con niños y jóvenes.
2. Acogida e inscripción de los participantes
3. Introducción del tema: saludo de bienvenida, objetivos del proceso de formación con los adultos mayores (retroalimentación) y de la jornada.
4. Dinámica de presentación de participantes e integración.
5. Ejercicio del ANALICEMOS: leer la historia y provocar el diálogo por grupos y las respuestas a las interrogantes planteadas, con el ánimo de hacer una síntesis de las ideas centrales e introducir el tema a desarrollar en la etapa PARA PROFUNDIZAR.
6. Dinámica, juego de relajación física o mental.
7. PARA PROFUNDIZAR: presentar el tema de manera clara y sencilla, apoyándose en una presentación en PPT, en cartelones con ideas fuerza, o fotocopias que favorezcan la lectura por parte de los participantes. Promover un trabajo individual o grupal en el que realicen el ejercicio de DIALOGUEMOS, con el ánimo de reforzar los contenidos y facilitar el aprendizaje. El formador o facilitador puede apoyarse en otros autores que trabajen el tema.
8. Ejercicios físicos, cantos, relajación.
9. Desarrollar la etapa del ACTUEMOS, promoviendo la participación activa de los/las participantes.

- 10.** Concluir con el CELEBREMOS, disponiendo un altar con la Biblia, una vela encendida, flores, y signos acordes con el tema.
- 11.** Al final y comienzo de cada tema hacer recapitulación de los aprendizajes e integración con los objetivos y la temática global.

Tema 1

LA IMPORTANCIA DEL CIUDADO

“Saber cuidar de otros y saber cuidarse a uno mismo son aspectos de nuestra capacidad de amar. Cuidar es querer, cuidarse es quererse...”

Objetivo:

Tomar conciencia de los beneficios del cuidado en el mejoramiento de la calidad de vida y bienestar de las personas mayores.

ANALICEMOS

Sofía cumplió 71 años hace dos semanas. Su hija nos dice:

“Hace año y medio que yo dejé mi trabajo para estar con ella, nos han dicho que tiene demencia tipo Alzheimer. Hace dos años empecé a darme cuenta que ya no hacía la comida como antes; o la dejaba muy salada o sin sal, u olvidaba algún ingrediente y cosas así. Hasta que un día casi quema su casa, ¡salieron los vecinos y todo!, no pasó nada, se había olvidado que la comida estaba en el fuego, y salió a la calle.

Decidí que viniera a mi casa. Poco a poco se le iba notando más, decía frases sin sentido y no se acordaba del nombre de las cosas... Al principio me ayudaba a limpiar, pero ahora no es capaz, no acierta. He tenido que retirar las cosas de valor y me paso la vida buscando porque me cambia todo de sitio.

Ahora anda de un lado para otro y me resulta muy difícil controlarla, incluso de noche: además hay momentos en los que se pone agresiva, y en los que es complicado hasta darle de comer. A veces siento que ya no puedo más, vivo para ella y no llego a todo, estoy ansiosa y enojada; y otras veces tengo miedo y me encuentro deprimida.”³

Trabajo Grupal

¿Cuál es la situación que vive Sofía?

³ Yanguas, Javier, Leturia Javier y otros (1998). Intervención Psicosocial en Gerontología: Manual práctico. Cáritas, Madrid- España.

¿Qué cuidados le ha brindado su hija?

¿Se vive esta situación en sus vidas, en sus familias?

¿Cómo definen el cuidado y el autocuidado?

PARA PROFUNDIZAR

*¿Qué es cuidar?*⁴

- El «trabajo» de cuidar incluye atención personal e instrumental, vigilancia y acompañamiento, cuidados sanitarios y la gestión y relación con los servicios sanitarios. Cuidar también implica dar apoyo emocional y social. En definitiva, cuidar significa «encargarse de» las personas a las que se cuida (García Calvente y otras, 2004)
- El cuidado es el conjunto de actividades y el uso de recursos para lograr que la vida de cada persona, esté basada en la vigencia de los derechos humanos. Prioritariamente, el derecho a la vida en primera persona (Lagarde, 2003).
- Los cuidados son una necesidad multidimensional de todas las personas en todos los momentos del ciclo vital, aunque en distintos grados, dimensiones y formas. Constituyen la necesidad más básica y cotidiana que permiten la sostenibilidad de la vida (Izquierdo, 2003)
- Por cuidados podemos entender la gestión y el mantenimiento cotidiano de la vida y de la salud. Presenta una doble dimensión: “material”- corporal, e “inmaterial”-afectiva (Esecé, 2005; Pérez Orozco, 2006).

Cuidado como valor humano

“El cuidado, es el valor que nos impulsa a hacer las cosas bien, o a tratar bien a los demás para conservarlos en óptimo estado.

4 <http://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/hombresycuidado09.pdf>

Como personas, siempre proveemos cuidado a las personas o a las cosas que amamos. Cuidamos a nuestros amigos y la relación que llevamos con ellos para que dure largo tiempo, cuidamos nuestra mascota, cuidamos el retrato favorito, etc.

Todo esto, lo hacemos frente a aquello que es importante en nuestra vida, y es justamente lo que nos permite sentirnos en paz, en tranquilidad y felices.

Por otro lado, está el cuidado en lo que hacemos, el cuidado en lo que decimos y decidimos, porque de alguna forma, comprendemos que de todo ello depende nuestro futuro y bienestar, y tenemos cuidado de hacer las cosas bien.

Por ejemplo, sabemos que cuando somos padres, depende de nuestro cuidado el buen desarrollo de nuestro bebé... Y esto, simplemente nos impulsa a ser mejores cada día.

Cuidar nuestra vida, a las personas que amamos, lo que hacemos, nuestra manera de ser y de vivir... Es verdaderamente importante para conseguir la felicidad”⁵.

El autocuidado

Esta teoría tiene su origen en una de las más famosas teoristas norteamericana, Dorotea Orem, nacida en Baltimore, Estados Unidos. "El autocuidado es una actividad del individuo aprendida por éste y orientada hacia un objetivo. Es una conducta que aparece en situaciones concretas de la vida, y que el individuo dirige hacia sí mismo o hacia el entorno para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y actividad en beneficio de la vida, salud y bienestar.”⁶

El concepto básico desarrollado por Orem es que el autocuidado se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma.

Dialoguemos

⁵ <http://www.kathegiraldo.com/cuidado/>

⁶ <http://es.wikiversity.org/wiki/Autocuidado>

- ✓ Tres palabras claves del cuidado y del autocuidado.
- ✓ ¿Consideras que el cuidado es un valor humano, por qué?
- ✓ ¿Qué significa que el cuidado sea una necesidad multidimensional?

ACTUEMOS

Los participantes se organizan por grupos y trabajan un sociodrama o representación relacionado con el cuidado o autocuidado en las personas mayores que viven en su comunidad. En un plenario presentan sus realizaciones. El facilitador resalta los aprendizajes y concluye el desarrollo del tema.

CELEBREMOS

Cada participante recibe una copia del siguiente texto, da gracias a Dios por la jornada realizada y se compromete a cumplir los 10 mandamientos como compromisos para la vida. Todos al unísono los leen en voz alta.

10 MANDAMIENTOS PARA UNA VEJEZ⁷

1. Cuidarás tu presentación todos los días. Vístete bien, arréglate como si fueras a una fiesta. Qué más fiesta que la vida.
2. No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. Saldrás a la calle y al campo de paseo. El agua estancada se pudre y la máquina inmóvil se oxida.
3. Amarás al ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasio, una caminata razonable dentro o fuera de casa. Contra inercia, diligencia.
4. Evitarás actividades y gestos de viejo derrumbado. La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. ¡No! Que la gente diga un piropo cuando pasas.

⁷ <http://www.renuevodeplenitud.com/reflexiones-10-mandamientos-para-una-vejez-feliz.html>

5. No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Con ello, acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás. Y te harán el vacío. Nadie quiere estar oyendo historias de hospital. Deja de auto llamarte viejo y considerarte enfermo.

6. Cultivarás el optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo buena cara. Sé positivo en los juicios, ten buen humor en las palabras, sé alegre de rostro, amable en los gestos. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es cuestión de años sino un estado de ánimo.

7. Serás útil a ti mismo y a los demás. No eres un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible y ayuda. Ayuda con una sonrisa, con un consejo, un servicio.

8. Trabajarás con tus manos y tu mente. El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística... Medicinas para todos los males, la bendición del trabajo.

9. Mantendrás vivas y cordiales las relaciones humanas. Desde luego que las que anudan dentro del hogar, integrándose a todos los miembros de la familia. Ahí tienes la oportunidad de convivir con todas las edades, niños, jóvenes y adultos, el perfecto muestrario de la vida.

Luego ensancharás el corazón a los amigos, con tal que los amigos no sean exclusivamente viejos como tú. Huye del bazar antigüedades.

10. No pensarás que todo tiempo pasado fue mejor. Deja de estar condenando a tu mundo y maldiciendo tu momento. Alégrate de que ser parte del mismo y poder ver muchas cosas lindas y nuevas.

¡No te olvides de reír a menudo para mantener la salud!

Autor Anónimo

Tema 2

La Persona Mayor en Casa

“La casa debe ser el estuche de la vida, la máquina de felicidad”. (Le Corbusier)

Objetivo:

Facilitar a las personas mayores y a quienes trabajan con ellos, la comprensión de los cuidados que se deben tener en casa.

ANALICEMOS

Las vacaciones agudizan los casos de ancianos abandonados en casa por sus familias⁸

Los geriatras de un hospital valenciano no dan crédito a lo que han presenciado esta misma semana. El caso de una anciana que en las últimas semanas ha perdido seis kilos «al no comer porque nadie le pone un plato de comida delante». Detrás de esta historia: un hijo que se ha marchado de vacaciones y otro con el que tiene malas relaciones, vive lejos y apenas va a visitarla.

Por desgracia, no se trata de un hecho aislado. El verano agudiza el número de familias que desatiende a sus mayores, que se quedan solos en su vivienda al marcharse sus parientes de viaje. Y este año todavía más. «Por la crisis no pueden pagar estancias temporales en residencias ni centros de día y los dejan en casa», confirma la responsable de Dependencia y Personas Mayores de Cruz Roja Valencia, Rosa Ferrer.

El geriatra Francisco Tarazona, del Hospital de la Ribera, explica que el abandono de ancianos en los servicios sanitarios durante los meses estivales ha derivado en desatenciones en el propio domicilio. «Ahora los familiares que abandonan en las urgencias a sus mayores tienen responsabilidad penal. Hace una década podíamos tener tres o cuatro casos al año, ahora quizá haya uno. Se está mucho más pendiente de estas situaciones», afirma Tarazona.

El facultativo recuerda cómo el año pasado se le dio el alta a un paciente de avanzada edad pero sus familiares no se hicieron cargo de él. Tras la intervención de un juez, a los parientes se les cobró los días de más que tuvo que pasar el anciano en el hospital.

El verano pasado la Policía Local de Torreveija denunció a un británico que presuntamente abandonó a su madre en el hospital después de llevarla a urgencias con un estado de desnutrición y deshidratación. Tras permanecer ingresada en el centro durante un tiempo, la mujer logró restablecerse. Cuando se le dio el alta, el personal sanitario se puso en contacto con el hijo de la paciente para trasladarla hasta su

⁸ <http://www.lasprovincias.es/v/20110712/comunitat/vacaciones-agudizan-casos-ancianos-20110712.html>

residencia, a lo que el denunciado accedió. Sin embargo, cuando la ambulancia llegó a la vivienda el hombre se negó a hacerse cargo de su madre, por lo que la mujer tuvo que regresar al hospital.

Ante estas situaciones el Defensor del Mayor, José Pelegrí, se muestra tajante. «El principal problema de los ancianos es la soledad. Y en verano esta se incrementa. Las familias tienen dos problemas en vacaciones: el perro y el mayor, que en algunos casos se considera una pieza molesta que nos entorpece las vacaciones. Y eso es una brutalidad. Tenemos que cuidar a nuestros mayores y darles cariño después de que hayan dedicado toda su vida a nosotros».

Precisamente, desde este organismo se está perfilando un programa de voluntariado para la época estival similar al de Navidad, con el mismo objetivo: que los mayores no se queden solos.

Trabajo en parejas

¿Qué les enseña la noticia que acaban de leer?

¿Conocen algún caso similar en su comuna o barrio?

¿Cómo se pueden evitar estas situaciones?

PARA PROFUNDIZAR

10 consejos para cuidar un Adulto Mayor en casa⁹

1. Realice un diagnóstico de necesidades

Se debe partir de la realidad, hay que enlistar cuáles son las necesidades de nuestro familiar, así como los recursos con los que se cuenta para hacerles frente. Una vez estableciendo qué es lo que se necesita, se procederá a elaborar un plan de acción realista de lo que cada familiar puede aportar, así como buscar los medios y las personas para facilitar el proceso.

2. Haga acuerdos familiares

Cuando su familiar comienza a volverse dependiente, es necesario llegar a acuerdos familiares respecto a las responsabilidades que cada hijo tomará. Es común que se presenten desacuerdos y roces. La recomendación es establecer una reunión familiar para hablar abiertamente de las expectativas,

⁹ <http://www.gericare.com.mx/blog/10-consejos-para-cuidar-un-adulto-mayor-en-casa-28>

posibilidades y responsabilidades que cada uno de los integrantes deberá cumplir con el objetivo de fortalecer los lazos familiares.

Si resulta difícil llegar a estos acuerdos le recomendamos acudir con un profesional que pueda orientarlos para hacer que el proceso de adaptación y cambio en la dinámica familiar sea positivo y constructivo.

3. Reúna un buen equipo de profesionales para apoyarle

Generalmente un adulto mayor presenta diversas patologías, lo más recomendable es contar con un geriatra que pueda guiarles como familia en la atención y tratamiento de su familiar.

Si requiere asistencia personalizada y apoyo para realizar las actividades de la vida diaria, considere la opción de contratar un servicio de asistencia para adultos mayores en su hogar, en caso de que requiera cuidados médicos avanzados contacte un servicio de enfermería.

4. Establezca una rutina diaria para su familiar

Es recomendable tener un horario para cada actividad durante el día, desde el desayuno, el aseo personal, actividades recreativas, sociales, entre otras, para que nuestro familiar se acostumbre a realizarlas sin problemas. Contar con una rutina estructurada ayuda a mantener sus actividades en orden haciendo sentir seguro a nuestro familiar además de que promueve que el adulto mayor conserve sus horarios de sueño y vigilia y esté siempre activo física y mentalmente.

5. Establezca un plan de seguridad

En un adulto mayor se incrementan los riesgos de accidentes ya que sus sentidos comienzan a disminuir, le recomendamos hacer una lista de algunos factores de riesgo y tomar acciones al respecto.

Uno de los peligros a los que los adultos mayores se enfrentan continuamente son las caídas. Para evitar que esto suceda, se necesita hacer una revisión del espacio vital de su familiar y quitar obstáculos: tapetes, mesas frágiles en donde pueda tropezarse. También se deben hacer modificaciones en ciertas áreas críticas como el baño, donde se deben instalar barras para sostenerse y colocar pisos antideslizantes. Es indispensable contar con buena iluminación y espacios libres para poder circular con facilidad.

Si su familiar presenta deterioro cognitivo debe prever el que pueda salir del domicilio y perderse en los alrededores, para esto le recomendamos mantener la puerta con llave y proporcionarle una identificación que pueda portar todo el día.

6. Lleve un registro de los medicamentos

Es común que el adulto mayor consuma varios medicamentos y pueda llegar a confundirse y duplicar su dosis, por otro lado, existe la tendencia hacia la automedicación, esto es muy peligroso y, por lo tanto, necesario que usted, como familiar, tome control de la situación. Le recomendamos llevar en una libreta o bitácora el control diario de cada medicamento y usar pastilleros controlados.

7. Establezca un plan alimenticio

En la edad avanzada existe la tendencia a consumir menos alimentos y a que éstos sean de un sólo tipo. Se recomienda llevar una dieta balanceada para prevenir cualquier problema de salud además de ayudar a su familiar a fortalecerse física y mentalmente.

8. Ayúdele a mantenerse física y cognitivamente activo

Hay que prevenir la inmovilidad y los trastornos de memoria. Podemos promover la actividad con una simple caminata diaria, hobbies o actividades dentro del hogar que motiven a su familiar a continuar con una vida activa y saludable.

La memoria tiende a decaerse con la edad es por eso que debemos ayudarles a contar con herramientas para estimular su mente como: rompecabezas, acertijos, sopas de letras, crucigramas, entre otros. Estemos siempre al pendiente de que pueda aprender nuevas cosas todos los días.

9. Ayúdele a mantenerse socialmente conectado

Es importante promover la socialización con nuestros familiares y permitir la interacción no sólo con la familia sino con círculos cercanos de amistades. Esto les ayudará a continuar viviendo una vida de calidad y les dará la oportunidad de establecerse nuevas metas, nuevos intereses y estilos de vida para así sentirse más realizados.

10. Bríndale afecto, atención y detalles

A fin de cuentas, lo más importante es el cariño y el amor que podamos brindar a nuestro familiar. Tal vez habrá necesidades materiales que sean difíciles de cubrir, pero el tiempo, los detalles y el afecto que día a día les entregemos harán que se sientan felices y amados sin importar las condiciones en las que se encuentren.

HOY APRENDI QUE:

Cuidar exige:

Para cuidar al adulto mayor se debe:

<hr/>

ACTUEMOS

En un trabajo individual entregar a cada persona las siguientes preguntas y pedirles que las respondan por escrito. Luego invitar a 3-4 personas que quieran compartir voluntariamente su experiencia.

- ¿De qué manera tu casa contribuye para la buena movilidad y el disfrute de la vejez con dignidad y calidad de vida?
- ¿Quién es el responsable del cuidado de las personas mayores de tu familia?
- ¿A qué te comprometes a partir de este taller?

Cerrar el taller resaltando los aprendizajes y compromisos de los cuidados en casa.

CELEBREMOS

Oración para llenarse de Dios

Que Dios esté en mi cabeza y en mi entendimiento.

Que Dios esté en mis ojos y en mi mirada.

Que Dios esté en mi boca y en mi palabra.

Que Dios esté en mi oído y en mi escucha.

Que Dios esté en mis manos y en mis trabajos diarios.

Que Dios esté en mi corazón y en mi pensamiento.

Que Dios esté en mi caminar y en mi partida. AMEN!

Tema 3

CUIDADORES DE PERSONAS MAYORES DEPENDIENTES

“Si se siente gratitud y no se la expresa es como envolver un regalo y no darlo”.

Objetivo:

Estudiar a las/los cuidadores familiares y reflexionar sobre su contribución al mejoramiento de la calidad de vida las personas mayores en la última etapa de su vida.

ANALICEMOS

“Hola soy Silvia Valeria, mi madre de 71 años en junio sufrió una doble ACV (Accidente Cerebro Vascular), gracias al apoyo de mi esposo que es un tesoro y mi hijo de 12 años que es un ángel, he sobrellevado su cuidado, con días malos y buenos, pero, gracias a un seminario realizado por un equipo de terapia ocupacional del Hospital Clínico de Punta Arenas, aprendí que hay que buscar ayuda, somos cuidadores que lo hacemos con el inmenso amor y cariño que se merecen nuestros padres pero, no somos kinesiólogos, ni terapeutas. Por eso he buscado ayuda, he golpeado puertas y con mucho esfuerzo en mi hogar le estoy entregando calidad de vida a mi viejita”¹⁰.

Dialoguemos

¿Qué rol asume Silvia Valeria ante la enfermedad de su madre?

¹⁰ <http://mundocotidian.com/2013/06/el-rol-de-un-cuidador-del-adulto-mayor/>

¿Cuáles son las funciones que desempeña?

¿Qué es lo más importante para Silvia en su rol de cuidadora?

¿En su familia o comunidad viven una situación similar a la de Silvia Valeria?

PARA PROFUNDIZAR

El rol de un cuidador del adulto mayor

Ser cuidador de un dependiente no es una tarea fácil y la mayoría de las veces ellos no reciben las indicaciones suficientes para cuidar a una persona mayor.

Según se ha demostrado en variadas encuestas nacionales de salud, el 10,4% de las personas mayores de 65 años presenta algún deterioro cognitivo, y cerca de un 4,5% un deterioro cognitivo asociado a alguna discapacidad. Esto significa que necesitan encontrar apoyo en terceros para realizar su día a día, que por lo general son familiares cercanos, esposos, hijas, etc. En Chile, existen muchas personas que asumen este rol sin estar capacitados, con el costo emocional que esto implica.

Existen dos tipos de cuidadores: formales e informales. Los cuidadores formales han recibido una capacitación, reciben dinero a cambio de su trabajo y cumplen horarios fijos para acompañar a los adultos.

Para el cuidador informal, su ayuda es voluntaria, no recibe remuneración, efectúa visitas regulares o continuas, y además, no son especialistas en el cuidado del adulto. Debido a su poca preparación, muchos cuidadores informales suelen pasar por cuadros de depresiones y enfermedades psicosomáticas, correspondientes al síndrome “sobrecarga del cuidador”, que se caracteriza por síntomas de estrés y tristeza. En variadas ocasiones, este tipo de cuidadores suele dejar de lado a sus propias familias, trabajos y/o amigos, lo que a veces puede desencadenar en un trato no adecuado hacia el dependiente.

Para evitar este tipo de actitudes, se han organizado algunas charlas de agrupaciones de familiares de pacientes con alguna patología en común, y capacitaciones de instituciones donde se enseña a cuidar

tanto al dependiente como la vida del propio cuidador. Un ejemplo de esto es el curso: "Cuidando al que cuida" impartido por la Escuela de Psicología de la Universidad Católica en agosto de 2013.

Sin embargo, no basta con capacitar a los cuidadores de personas mayores, también son necesarios los profesionales en el tema y políticas públicas que fomenten su cuidado. Según algunos especialistas, faltan universidades con carreras médicas que cuenten con cursos especializados en geriatría y hospitales con las unidades de geriatría necesarias para atender en forma suficiente a los pacientes¹¹.

Sobre los cuidadores

Al abordar el tema de los cuidadores de personas mayores, surgen numerosas y variadas cuestiones, relacionadas con quiénes son estas personas, cómo influye la situación de cuidado en sus vidas, qué necesidades concretas tienen, cómo se le puede ayudar a satisfacerlas, etc.

¿Quiénes son los cuidadores de personas mayores dependientes?

Los cuidadores familiares de personas mayores dependientes son aquellas personas que, por diferentes motivos, coinciden en la labor a la que dedican gran parte de su tiempo y esfuerzo: permitir que otras personas puedan desenvolverse en su vida diaria, ayudándolas a adaptarse a las limitaciones que su discapacidad funcional (entendida en sentido amplio) les impone.

Si pensamos en que cada vez es mayor el porcentaje de población de más edad, debido fundamentalmente al aumento de la expectativa de vida y la disminución de la tasa de natalidad, resulta evidente que aumentará, en un futuro próximo, el número de personas que necesiten algún tipo de ayuda y, por tanto, el número de cuidadores.

Por lo general, la familia es la que asume la mayor parte del cuidado de estas personas. En cada familia suele haber un cuidador principal que responde a las circunstancias de cada familia, sin que se haya llegado a ello por un acuerdo explícito entre los miembros de la familia.

¹¹ El Mercurio, 18 de abril de 2013, Cuerpo A11. "El cansancio complica el rol del cuidador de un adulto mayor enfermo"

En la mayoría de las familias es una única persona la que asume la mayor parte de la responsabilidad de los cuidados. La mayor parte de estos cuidadores principales son, como se ha visto, mujeres: esposas, hijas y nueras. Hasta tal punto es así que ocho de cada diez personas que están cuidando a un familiar mayor en nuestro país son mujeres entre 45 y 65 años de edad. Una de las principales razones de que la mayoría de los cuidadores sean mujeres es que, a través de la educación recibida y los mensajes que transmite la sociedad, se favorece la concepción de que la mujer está mejor preparada que el hombre para el cuidado, ya que tiene más capacidad de abnegación, de sufrimiento y es más voluntariosa. A pesar del claro predominio de las mujeres en el ámbito del cuidado, los hombres participan cada vez más en el cuidado de las personas mayores bien como cuidadores principales o bien como ayudantes de las cuidadoras principales, lo que significa un cambio progresivo de la situación.

Perfil característico del cuidador

De acuerdo con una investigación en España:

- La mayoría de los cuidadores son mujeres (83 % del total)
- De entre las mujeres cuidadoras, un 43 % son hijas, un 22 % son esposas y un 7.5% son nueras de la persona cuidada
- La edad media de los cuidadores es de 52 años (20 % superan los 65 años)
- En su mayoría están casados (77%)
- Una parte muy sustancial de cuidadores comparten el domicilio con la persona cuidada (60%)
- En la mayoría de los casos no existe una ocupación laboral remunerada del cuidador (80%)
- La mayoría de los cuidadores prestan ayuda diaria a su familiar mayor (85%)
- Gran parte de los cuidadores no reciben ayuda de otras personas (60%)
- La rotación familiar o sustitución del cuidador principal por otros miembros de la familia es moderadamente baja (20 %)
- Percepción de la prestación de ayuda: cuidado permanente
- Una parte de ellos comparte la labor del cuidado con otros roles familiares como cuidar de sus hijos (17%)

Tareas frecuentes de los cuidadores

- ✓ Ayuda en las actividades de la casa (cocinar, lavar, limpiar, planchar, etc.).
- ✓ Ayuda para el transporte fuera del domicilio (por ejemplo, acompañarle al médico).

- ✓ Ayuda para el desplazamiento en el interior del domicilio.
- ✓ Ayuda para la higiene personal (peinarse, bañarse, etc.).
- ✓ Ayuda para la administración del dinero y los bienes.
- ✓ Supervisión en la toma de medicamentos.
- ✓ Colaboración en tareas de enfermería.
- ✓ Llamar por teléfono o visitar regularmente a la persona que se cuida.
- ✓ Resolver situaciones conflictivas derivadas del cuidado (por ejemplo, cuando se comporta de forma agitada).
- ✓ Ayuda para la comunicación con los demás cuando existen dificultades para expresarse.
- ✓ Hacer muchas "pequeñas cosas" (por ejemplo, llevarle un vaso de agua, acercar la radio, etc.).

Cuidar a un familiar que depende de nuestra ayuda para satisfacer sus necesidades puede ser una de las experiencias más conmovedoras y satisfactorias. Cuidar a otra persona puede hacer que en las numerosas tareas que ello implica descubramos en nosotros mismos cualidades, aptitudes o talentos que, probablemente, de otra forma hubieran pasado desapercibidas. Asimismo, cuidar a otra persona puede hacer que establezcamos una relación más próxima con ella que cuidamos o con otros familiares y que descubramos en ellos facetas interesantes que hasta entonces habían permanecido ocultas para nosotros. Una gran parte de los cuidadores, pese a posibles sinsabores, acaban descubriendo la íntima satisfacción de ser útiles a sus familiares más próximos.

También puede ser una de las experiencias más solitarias e ingratas. En muchos casos, el cuidado es, al mismo tiempo, solitario, ingrato, conmovedor y satisfactorio. Lo que es seguro es que cuidar a un familiar es una de las experiencias más dignas y merecedoras de reconocimiento por parte de la sociedad¹².

En síntesis:

Escribe cuatro ideas centrales sobre el tema del cuidador de personas mayores dependientes:

- 1.
- 2.

¹² Ver artículo completo en <http://html.rincondelvago.com/cuidadores-de-ancianos.html>

3.

4.

ACTUEMOS

- A nivel personal has el compromiso de visitar a una familia cuidadora de una persona mayor dependiente que viva en tu sector para ofrecerle tu cercanía espiritual y apoyo.
- En grupos de tres personas diseñar un encuentro o reunión de gratitud y reconocimiento para los Cuidadores Familiares de tu parroquia o comuna.

CELEBREMOS

Bienaventuranzas del Anciano

Dichosos aquellos que entienden mis manos temblorosas y mis pasos cansados.

Dichosos aquellos que me hablan en voz alta, para que yo no me incomode con la dureza de mi oído.

Dichosos aquellos que no dejan de sonreírme ni decirme palabras amables.

Dichosos aquellos que no se cansan de escuchar las historias de mi juventud pasada.

Dichosos aquellos que apartan las espinas en mi camino de regreso a la casa del Padre.

Dichosos aquellos que con su bondad me recuerdan al buen DIOS.

GRACIAS...

Tema 4

CUIDADORES COMUNITARIOS

“¿Cómo no recordar con admiración y gratitud a las congregaciones religiosas y los grupos de voluntariado, que se dedican con especial cuidado precisamente a la asistencia de los ancianos, sobre todo de aquellos más pobres, abandonados o en dificultad?”¹³

Objetivo:

Favorecer el bienestar y calidad de vida de las personas mayores por medio de la promoción de los cuidadores comunitarios.

ANALICEMOS

Municipalidad de Santiago lanzó programa de apoyo a los adultos mayores¹⁴

En la celebración del Mes del Adulto Mayor se dio inicio al programa "Tocando tu Puerta" que beneficiará a los mayores de 75 años más vulnerables.

Más de 300 personas mayores concurrieron al evento durante el cual el jefe comunal anunció el comienzo del programa "Tocando tu Puerta", nueva iniciativa municipal cuyo objetivo es ayudar a los ancianos más vulnerables, en especial a los que viven solos y tienen más de 75 años, a través de una red de voluntarios -también adultos mayores especialmente capacitados- que los acompañarán tanto en el diario vivir como en la realización de trámites y diligencias.

¹³ http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/letters/documents/hf_jp-ii_let_01101999_elderly_sp.html

¹⁴ Diario La Tercera - 06/10/2010

El alcalde Zalaquett destacó, además, la ayuda de los jóvenes a los adultos mayores señalando su agradecimiento a "los estudiantes de liceos emblemáticos y del Barrio Universitario, a los scouts y miembros de la iglesia mormona que están pintando más de 50 casas de personas de la tercera edad, viviendas que fueron afectadas por el terremoto. Esta acción se hace entre la Secretaría de la Juventud y la Secretaría del Adulto Mayor".

Dialoguemos

¿Por qué la comunidad, el vecindario es responsable de las personas mayores?

¿Quiénes son los cuidadores comunitarios?

PARA PROFUNDIZAR

PROGRAMA: "LA COMUNIDAD AYUDA A LOS ADULTOS MAYORES", realizado en el 2010 por la ONG Movimiento Pro emancipación de la Mujer Chilena (MEMCH)¹⁵

Es un programa de atención domiciliaria a adultos mayores vulnerables. Estas personas mayores son postrados o semivalentes que por razones económicas, sociales o familiares viven solos o no reciben por parte de sus familias la atención o cuidado que necesitan.

Para este programa trabajan de manera remunerada 60 mujeres que fueron entrenadas especialmente como Asistentes Comunitarias para desarrollar ese trabajo.

Su trabajo consiste en detectar y atender, las necesidades más urgentes de salud y cuidados de estas personas mayores. Tienen por misión además, generar dentro de sus comunidades, redes de apoyo que puedan colaborar con la solución de las necesidades de los Mayores a su cargo, o poner en contacto a estas personas o a sus cuidadoras permanentes, con las redes sociales existentes.

¹⁵ http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/archivosConcurso2010/PRIMER_PREMIO_Categoria_Organizaciones_2010.pdf

Este Programa pese a estar dirigido a un sector vulnerable, no es asistencial sino que esta orientado a sensibilizar a la Comunidad e impulsar su participación y colaboración para mejorar las condiciones de vida de los Mayores y romper su aislamiento. Las Asistentes Comunitarias que trabajan en este programa además los ayudan en aquellas actividades que producto de su estado de salud no pueden desarrollar como por ejemplo, llevarlos a los Consultorios, acompañarlos a realizar sus trámites más urgentes y fomentar sus capacidades desde el punto de vista físico, intelectual y emocional para que se mantengan autovalentes y sanos el mayor tiempo posible. Se incorpora el cuidado de las cuidadoras permanentes de estos Mayores, en caso de tenerlas, orientándolas en aquellos aspectos que las ayuden a cumplir mejor sus funciones y al mismo tiempo, fomentando su autocuidado y respiro.

Los cuidadores comunitarios pueden ser voluntarios profesionales o no profesionales que ejercen una labor a través de organismos, instituciones o empresas de apoyo a las personas mayores y sus familias que por discapacidades físicas, sensoriales o psíquicas no pueden realizar las actividades de la vida diaria con autonomía propia.

Sus funciones son:

- ✓ Ejecutarán programas elaborados por la dirección y/o personal técnico cualificado.
- ✓ En el área social realizarán funciones de acompañamiento de los usuarios en salidas médicas, así como en paseos, excursiones, y otros tipos de salidas lúdico-formativas realizando los apoyos necesarios para conseguir su plena participación.
- ✓ Colaborarán en las tareas de entrenamiento de habilidades sociales y prácticas elaboradas por el personal técnico cualificado, proporcionando los apoyos necesarios para satisfacer las necesidades afectivas, personales y materiales de las personas atendidas e incluyen la mejora de la independencia, relaciones, contribuciones, participación en la escuela y la comunidad y bienestar personal.
- ✓ Prestarán los apoyos necesarios para la adquisición de hábitos de la vida cotidiana.
- ✓ Efectuarán los controles y registros pautados, y anotarán las incidencias respecto a las personas atendidas en los sistemas establecidos en cada centro.
- ✓ Como personal de atención directa, colaborarán con el equipo multiprofesional a través de la realización de tareas elementales que completen los servicios especializados de aquel, en orden a propiciar la autonomía personal y la formación de los usuarios.

- ✓ Participarán en los equipos y sesiones de trabajo cuando se les requiera.
- ✓ Recogida y reposición de los materiales que necesiten las personas con discapacidad en su vida personal y en sus actividades de la vida diaria.
- ✓ En general, aquellas otras tareas no especificadas que le sean solicitadas en el ejercicio de su profesión y preparación técnica.

Hoy aprendimos que:

- a.
- b.
- c.

ACTUEMOS

Investiga sobre los cuidadores comunitarios en la oficina de Bienestar Social de la municipalidad, en el SEREMI de Salud o en alguna institución que trabaje con adultos mayores. ¿Existen? ¿Cuántos y quiénes son? ¿Qué actividades promueven y realizan?

¿Te comprometerías a promover los cuidadores comunitarios en tu parroquia? ¿Cómo? Dialoga con tus compañeros del club parroquial sobre el tema.

CELEBREMOS

Meditar sobre la relaciones de solidaridad y ayuda mutua que debe haber entre las personas mayores, la familia, la comunidad, a través de la lectura del texto de Juan 15, 1-5 La Vid verdadera.

Terminar la jornada agradeciendo a Dios por los cuidadores comunitarios y las instituciones que los promueven.

