

## **SINDROME DEL CUIDADOR: Cuidados que debe tener un cuidador de un paciente enfermo. Una mirada desde la psicología a la enfermería.**

**Por: Luis Sarabia Villar y Silvana Zeballos**

Académicos escuela de Tecnología Médica y Enfermería

Facultad de Ciencias de la Salud

Sede Santiago

### **¿Qué es el síndrome del cuidador?**

El síndrome del cuidador, también conocido como agotamiento del cuidador, se refiere a un conjunto de síntomas físicos, emocionales y mentales que pueden experimentar las personas que cuidan de manera continua a familiares o seres queridos que sufren de enfermedades crónicas, discapacidades o condiciones de salud debilitantes. Este síndrome puede afectar a personas de todas las edades y géneros y puede manifestarse de diversas formas, incluyendo estrés crónico, fatiga extrema, ansiedad, depresión, sentimientos de aislamiento, irritabilidad, problemas de sueño, y dificultades para concentrarse o tomar decisiones. En este sentido, un estudio realizado por la Asociación Americana de Psicología (APA), aproximadamente el 40% al 70% de los cuidadores familiares experimentan síntomas significativos de estrés, ansiedad o depresión. (APA, 2021), 75% de los cuidadores informan que el estrés asociado con el cuidado ha afectado su salud física. (National Family Caregivers Association, 2020) y un estudio publicado en la revista Journal of the American Medical Association (JAMA) encontró que los cuidadores familiares tienen un 63% más de riesgo de mortalidad en comparación con las personas de la misma edad que no son cuidadoras. (Schulz & Beach, 1999). Por otra parte, datos del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging) sugieren que los cuidadores adultos mayores que cuidan a sus cónyuges tienen un riesgo particularmente alto de experimentar problemas de salud física y mental. (NIA, 2020) y una revisión de la literatura científica sobre el tema, publicada en la revista Aging & Mental Health, encontró que los cuidadores a menudo experimentan un impacto económico significativo debido a los costos asociados con la atención médica y la pérdida de ingresos laborales. (Pinquart & Sörensen, 2003). Estas estadísticas destacan la importancia de comprender y abordar los desafíos enfrentados por los cuidadores, así como la necesidad de proporcionarles apoyo y recursos adecuados ya que a menudo, los cuidadores descuidan su propia salud mientras se centran en el bienestar de los demás. Al respecto, los recursos comunitarios, terapia y grupos de apoyo pueden proporcionar alivio y consejos para manejar el estrés que podría generar el cuidado de un paciente, incentivando que los cuidadores practiquen el autocuidado y establezcan límites saludables para preservar su bienestar mientras continúan brindando apoyo a sus seres queridos.

### **Consejos psicológicos que podrían ayudarte como cuidador:**

- 1. Autoconocimiento:** Reconoce tus propias necesidades emocionales y físicas. No puedes cuidar a otros si no te cuidas a ti mismo primero.
- 2. Establece límites:** Aprende a decir "no" cuando sea necesario. No tienes que asumir todas las responsabilidades ni estar disponible las 24 horas del día.
- 3. Busca apoyo:** No tengas miedo de pedir ayuda a amigos, familiares o profesionales de la salud. Un sistema de apoyo puede aliviar la carga y proporcionar un espacio para desahogarte.

**4. Acepta tus emociones:** Es normal sentir estrés, frustración o tristeza. Permítete experimentar esas emociones y busca formas saludables de manejarlas, como hablar con un terapeuta o practicar la meditación.

**5. Encuentra tiempo para ti mismo:** Dedicar tiempo a actividades que disfrutes, ya sea leer, hacer ejercicio o simplemente relajarte. Esto te ayudará a recargar energías y mantener un equilibrio emocional.

**6. Cuida tu salud física:** Mantén una dieta equilibrada, haz ejercicio regularmente y asegúrate de dormir lo suficiente. Tu bienestar físico afecta tu bienestar emocional.

**7. Fomenta la comunicación:** Habla abierta y honestamente con la persona a la que cuidas sobre tus necesidades y limitaciones. La comunicación clara puede ayudar a evitar malentendidos y conflictos.

Recuerda que cuidar de ti mismo es esencial para poder cuidar de los demás de manera efectiva.

Como vemos el apoyo psicológico es fundamental para los cuidadores que enfrentan el síndrome del cuidador. Algunas formas de apoyo psicológico que pueden ser beneficiosas son la **terapia individual** con un psicólogo o consejero centrada en proporcionar un espacio seguro para explorar y abordar los desafíos emocionales asociados con el cuidado, así como desarrollar estrategias para manejar el estrés. Otra alternativa es el **apoyo de amigos y familiares** en donde hablar con amigos y familiares de confianza sobre los desafíos del cuidado puede proporcionar un valioso apoyo emocional y, en algunos casos, ayuda práctica. Así también es importante la **Educación sobre el cuidado** obteniendo información y educación sobre la enfermedad o la discapacidad de la persona a la que cuidas puede ayudarte a sentirte más capacitado y seguro en tu papel como cuidador.

En definitiva: Si te sientes abrumado o experimentas síntomas graves de estrés, ansiedad o depresión, no dudes en buscar ayuda profesional de inmediato. Los profesionales de la salud mental pueden ofrecer evaluación y tratamiento adecuados. Recuerda que buscar apoyo psicológico no es un signo de debilidad, sino una medida valiente y saludable para cuidar tu bienestar mientras cuidas de los demás. Por otra parte, es cierto que el cuidador, además, en algunos casos asume un rol en el cuidado y atenciones físicas del paciente transformándose en un cuasi enfermero (a) del paciente.

### **Una mirada desde la enfermería domiciliaria.**

Sin duda el hacernos responsables por el cuidado de otro implica inevitablemente dejar ciertas acciones que tienen que ver con el autocuidado, independientemente de que la acción de "cuidar" a otro sea una decisión voluntaria, asumida como un deber con características positivas y bajo sentimientos de amor y respeto hacia quien cuidamos; sin embargo, debemos considerar que tarde o temprano lo que se consideraba un proceso de dedicación a un otro de la forma que ya se mencionó, constituirá un desgaste emocional, físico, familiar, social, económico, etc.; y de alguna u otra forma con el tiempo podríamos vernos disminuidos o inhabilitados para continuar con el cuidado hacia un enfermo o hacia quien lo requiera ya sea un familiar directo o alguien que necesite de la ayuda de un cuidador.

Sea como este determinada o no la figura de quien cuida, es importante considerar que para poder entregar asistencia debemos determinar acciones de autocuidado emocional y físico, ya que de lo contrario lo que se consideraba como una acción de amor a otro, puede transformarse en un desgaste anticipado de nuestro propio bienestar, considerando que este es subjetivo, es decir, cada individuo sabe lo que es un estado de bienestar para su vida. Desde el punto de vista del autocuidado como primer punto es importante pedir ayuda con la finalidad de, prepararse para hacerse cargo del cuidado de un enfermo; informarse de la patología que aqueja a quien recibirá los cuidados, como también tener claro hasta

qué punto puedo llegar en el cuidado, ya que probablemente quien cuide no sea un profesional de la salud.

Como segundo punto relevante es saber del propio estado de salud del cuidador, dado que de no estar consciente de esto se puede generar un estado de estrés adicional lo que podría dar como consecuencia la aparición y/o aumento de nuevas patologías en el cuidador ya que hay que considerar que existe un estrés propio determinado por los asuntos de la vida diaria, lo que debemos saber gestionar que incluyen el trabajo diario, jornadas extensas de labores, responsabilidades que podrían generar en el cuidador un estado de agotamiento que puede desembocar en un estado patológico en distintas dimensiones de su propio ser. Por lo tanto, el descanso y el autocuidado entendido como “la inclinación por facilitarnos atenciones a nosotros mismos”, deben ser considerados como elementos fundamentales en el cuidador.

**Algunas estrategias de autocuidado que te recomendamos son:**

1. Considerar su propia salud y temas personales o familiares que puedan generar estrés mental y físico.
2. Pensar antes de decidir si está o no preparado para hacerse cargo del cuidado de un enfermo.
3. Tomarse el tiempo para el ocio, comer, descansar, relajarse, dormir, higiene personal y postural; aunque sean momentos breves.
4. Establecer un horario en los que dará asistencia, el que debe ser razonable para evitar su propio desgaste
5. Designar turnos o tareas específicas durante el día, con los cercanos a quien le brindamos cuidados (familiares, amigos cercanos, etc.)
6. Identificar anticipadamente signos y síntomas de debilitamiento físico y emocional; pedir ayuda médica si fuese necesario.
7. Reconocer que no somos responsables de resolver el estado de salud de quien cuidamos, pero si podemos ayudar
8. Evitar o reducir el consumo de alcohol, tabaco o medicamentos no recetados.
9. Buscar apoyo de amigos, familiares o personas de confianza para poder conversar acerca de sus emociones y sentimientos.
10. Solicitar en su servicio de atención primaria de salud ser evaluado (a) con la escala de Zarit; instrumento que mide la carga del cuidador, para poder intervenir anticipadamente

Si te intereso el tema puede buscar más información en los siguientes enlaces:

-Primeros auxilios psicológicos <https://medicina.uc.cl/primeros-auxilios-psicologicos/>

-Los cuidados a personas con dependencia <https://sid-inico.usal.es/idocs/F8/FDO25078/conde-cuidados-01.pdf>

-Manual del cuidado de personas mayores dependientes y con pérdida de autonomía <https://www.minsal.cl/portal/url/item/c2c4348a0dbd9a8be040010165012f3a.pdf>

Luis Sarabia y Silvana Zeballos  
Académicos escuela de Tecnología Médica y Enfermería  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Sede Santiago

**Referencias:**

- American Psychological Association. (2021). Caregiver Health. Recuperado de: <https://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/faq/health>
- Schulz, R., & Beach, S. R. (1999). Caregiving as a risk factor for mortality: The Caregiver Health Effects Study. *JAMA*, 282(23), 2215-2219.
- National Institute on Aging. (2020). Caregiving: Recognizing the Signs of Caregiver Stress. Recuperado de: <https://www.nia.nih.gov/health/caregiving>
- Pinguart, M., & Sörensen, S. (2003). Differences between caregivers and noncaregivers in psychological health and physical health: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 8(5), 375-385.