

# LA FAMILIA Y LOS CUIDADORES

---



LAURA DILERY CRUZ DIAZ

CESAR ALEXIS GARCIA RODRIGUEZ

# INTRODUCCIÓN

---

- La familia se considera el sistema o círculo esencial para el ser humano y la sociedad. Es el primer ambiente de interacción, el sentido primario de pertenencia y la fuente de estructura, percepciones y creencias futuras.





- 
- El envejecimiento es uno de los fenómenos que afectan al modelo familiar, que sufre cambios profundos y espectaculares apenas imaginables.
  - Cuando se alcanzan edades muy avanzadas, el grupo social se reduce por la muerte de los amigos y las personas con lo conforman; cada vez se aísla más de las redes sociales externas y ello lleva a volver a la familia, que es la organización social primordial, “primer recurso y el último refugio”.

# EN LA ACTUALIDAD...

---

- La familia concebida como hombre, mujer e hijos tampoco es el patrón constante; los grupos que viven juntos por diversas razones funcionan como familias, ya se trate de amigos que viven juntos, parejas del mismo género, hijos adoptados, parejas divorciadas que vuelven a unirse con otros individuos y cuyos hijos provienen de diferentes padres, etc.



Hay que concebir a la familia como el lugar donde se unen personas, se ayudan, se aprecian y sienten pertenencia, por las razones que sean.

# EN LA ACTUALIDAD...

---

- Envejecer es una etapa complicada y muchas veces ensombrece la existencia de los demás; es una etapa que se caracteriza por las pérdidas.
- Con mucha frecuencia tienen lugar en las familias crisis de tres o cuatro generaciones diferentes. Por ejemplo, en las familias con padres viejos, los hijos se encuentran en etapas adultas cuyas tareas fundamentales son la educación de sus propios descendientes y la consolidación del desarrollo laboral o profesional y patrimonial.



- 
- La tasa demográfica de cuidadores (personas de 80 años por cada persona de 40 a 60) se incrementa de forma constante. Cada vez hay menos hermanos, primos y sobre todo nietos; se observa en general una falta de parientes.



- 
- En primer término, la familia debe ser orientada respecto de los cambios propios del envejecimiento. Muchos de los problemas se originan en la ignorancia, en no conocer el proceso del envejecimiento, sus necesidades, la forma de ofrecer cuidados, etc.

La información es una  
prioridad.



# ¿QUIENES CUIDAN A LAS PERSONAS MAYORES?

---

- En el caso de la familia, no siempre participa la mayoría de sus miembros; las más de las veces la responsabilidad recae sobre uno solo.
- Hay todavía cierta discriminación de género en las mujeres que se designan como cuidadoras obedientes.



# COLAPSO DEL CUIDADOR

---

- Es común que ante esta perspectiva de cuidados las personas que están a cargo sufran agotamiento y el llamado colapso del cuidador, cuando las necesidades y emociones adversas que se generan superan sus fuerzas, recursos y capacidades, por la causa que sea.
- Es un estrés excesivo que ocasiona riesgos tan graves como la muerte y el suicidio.

Tal estrés también se conoce como burn out, es decir, estar acabado o agotado

# COLAPSO DEL CUIDADOR

---

- el colapso del cuidador es un indicador del deterioro de la salud y la funcionalidad, y revela la alteración del frágil equilibrio del paciente.

- El cuidador agotado sufre una afectación de su salud y cada vez es menos capaz de satisfacer las demandas crecientes del familiar enfermo.



- Por lo tanto, entre las funciones más importantes del equipo de salud en geriatría figura prevenir que la carga del cuidado sobrepase la capacidad de la familia, de modo tal que se prevenga el colapso.
- 

- El duelo es una respuesta emocional a cualquier pérdida y, por tanto, es normal que el cuidador, sobre todo si atiende a un sujeto con una enfermedad crónica o invalidante, lo experimente.



# ATENCIÓN PARA EL CUIDADOR

- El geriatra debe recordarle al cuidador la importancia que tiene cuidar su salud física y mental con revisiones periódicas, valoración de la alimentación, promoción del descanso, práctica de ejercicio y relajación, y apoyo emocional en diversas modalidades.
- Es preciso introducir el proceso de solución de problemas para encontrar soluciones prácticas a las necesidades inmediatas del cuidador y controlar conductas problemáticas y conseguir más apoyo social.



# ASESORIA INDIVIDUAL

---

- La asesoría está orientada a los cambios que el cuidador debe enfrentar; el cuidador debe entender que estas sesiones están enfocadas en él y no en el paciente.
- En cuanto se establece la relación terapéutica se introduce el proceso de solución de problemas, para que el cuidador logre una mayor independencia y reduzca la carga del estrés.

# GRUPO DE APOYO

---

- Los grupos de apoyo tienen una gran utilidad para los familiares y cuidadores de diversas enfermedades crónicas, entre ellas las demencias.
- Los integrantes del equipo de salud deben estar capacitados en el manejo de estas alternativas de tratamiento y conocer en su comunidad si existen grupos que proporcionen estos servicios.



- Cohen y Eisdorfer proponen siete pasos para salir adelante en la tarea de cuidar; es preciso ser flexible y elegir las prioridades, aceptar los sentimientos y limitaciones.
- 

- 1. Identificar los problemas y establecer prioridades.
  - 2. Superar la negación. Los miedos y sentimientos no deseados hacen incurrir en la negación de lo que ocurre.
  - 3. Controlar las emociones. Enfrentar problemas diferentes y difíciles en la vida genera emociones, no siempre agradables; se trata de reacciones naturales.
  - 4. Establecer relaciones de colaboración. Así como hay que reconocer los sentimientos, también es necesario identificar las limitaciones: ¿cuánto cuidado y de qué forma?
- 

- 
- 5. Equilibrar necesidades y recursos. Muchas veces las posibilidades son limitadas; hay que acumular recursos, habilidades, alternativas, no pretender ir más allá, una cosa a la vez.
  - 6. Mantener el control de la crisis.
  - 7. Distanciarse y seguir adelante.