

# *CUIDANDO AL CUIDADOR ENFERMO*

**AUTORES:** María Mercedes Carrasco Racero; Fátima Fernández García; María Isabel Montoro Ortiz.

## **OBJETIVOS:**

La figura del cuidador principal de un paciente crónico tiene muchas peculiaridades por la dificultad y la duración de sus funciones, lo que hace que a veces se llegue a tal grado de frustración que claudique en sus funciones. Este estudio trata de detectar la existencia de un nivel de tensión personal y emocional en el cuidador principal o si se encuentra sufriendo un síndrome del cuidador quemado. Conocer y ser conscientes del nivel de sobrecarga que padecen los cuidadores y cuáles son los ítems con mayor puntuación; tomar medidas de prevención sobre el cuidador de riesgo. Elaborar un programa de atención al cuidador sobrecargado en la unidad de estancia diurna.

## **METODOLOGÍA:**

Se procede a realizar una escala a 15 cuidadores principales de enfermos con demencia, previo consentimiento informado, con ciertos indicios de sobrecarga del cuidador. Las escalas utilizadas fueron: Índice de Robinson y Zarit. Se realiza un estudio y análisis de los ítems de mayor puntuación en dichas escalas para poder valorar el nivel de sobrecarga y así poder elaborar un plan o programa de atención al cuidador principal en la unidad de estancia diurna junto con el resto del equipo multidisciplinar. Es importante detectar aquellos cuidadores que se encuentran sufriendo un síndrome del cuidador principal para poder elaborar un programa de prevención y que puedan recibir ayuda o consejo.



## **RESULTADOS:**

En el análisis de los resultados tenemos que 3 de ellos son varones (2 maridos y 1 hijo) y el resto son mujeres. Tres de ellos presentan una sobrecarga del cuidador intensa según la escala de Zarit; 2 de ellos sobrecarga ligera; y 10 no sufren sobrecarga del cuidador según dicha escala. Los ítems con más puntuación son: 10 de 15 cuidadores sienten que su familia dependen de ellos; 8 de 15 sienten temor por el futuro que les espera a su familia; 5 de 15 se tensan cuando tienen que atender a su familia y ocuparse de otras responsabilidades; 5 de 15 sienten que su salud se ha resentido por cuidar de su familiar; y 4 de 15 cuidadores esperan que sus familiares se ocupen de ellos en caso de dependencia. Del índice de Robison se obtiene que 3 cuidadores tienen riesgo de estar sufriendo el síndrome del cuidador quemado y 5 de ellos padecen un elevado nivel de tensión personal que debe ser vigilado.

## **CONCLUSIONES:**

Los resultados nos muestran la necesidad de actuación y atención a personas cuidadoras de enfermos que padecen enfermedades dependientes y crónicas como la demencia. Es importante que el equipo sanitario haga hincapié en la necesidad de una buena planificación cuando se presentan estas situaciones en el cuidador principal, haciéndoles ver que cuidándose a sí mismos y conociendo las tareas a realizar con su familia, su labor será más fácil. El cuidador principal debe saber cuidar de sus propias necesidades para poder hacerlo de las necesidades del paciente dependiente, ya que el bienestar de éste está directamente relacionado con el del cuidador. Se le intentará dar al cuidador los conocimientos necesarios sobre la educación de las personas cuidadoras, de sus autocuidados y se les ofrecerá la ayuda que precisen en la medida de lo posible.