

Universidad de la República

LA SITUACIÓN DE CUIDAR Y LOS EFECTOS DEL CUIDADO EN EL CUIDADOR

Presentación de apoyo a la actividad docente del día 14 de julio de 2018, en el Curso de Educación Permanente “Perspectiva Psicosocial del Cuidado. El cuidado del cuidador”, realizado en el Centro Universitario de Tacuarembó

Prof. Dr. Francisco Morales Calatayud, Polo de Salud Comunitaria,
Sede Paysandú del CENUR Litoral Norte

La situación de cuidar

- *Una relación entre una persona dependiente y otra persona que le cuida en un entorno atravesado por circunstancias propias de las necesidades y expectativas de las personas involucradas, de otras personas (como familiares y actores institucionales), así como por normativas, sistemas de creencias, recursos disponibles y tensiones emocionales y físicas derivadas de la propia acción de cuidar y de las demás condiciones del entorno.....*

Tipologías posibles (entre otras)

- Según el vínculo de la relación: *formal e informal*
- Según el ámbito: *en el hogar e institucional*
- Según la persona a las que está dirigida: *primera infancia, niños(as) y adolescentes, personas mayores, personas con discapacidades específicas, personas en situación de enfermedad.....*
- Según el grado de dependencia de la persona a cuidar

Reflexiones desde la Salud Ocupacional del Dr. F. Tomasina (2011)

- *.....” la actividad de cuidar a otro, está sujeto a determinadas condiciones y medio ambiente de trabajo, que determinan diferentes cargas laborales y o exigencias en la labor diaria, en lo cotidiano, generando diferentes vivencias..... hay también una construcción subjetiva, individual y colectiva, que genera el trabajador al relacionarse con otros, al vincularse con otros.....”*

Estrés del cuidador

- Afecta tanto a cuidadores formales como informales
- Se relaciona con las altas demandas de la situación de cuidar, emocionales y físicas

La noción de estrés

- Término heredado de la Física
- Desarrollado por Hans Selye a partir de 1956 (sobre la base de antecedentes anteriores)
- Implica respuestas (o reacciones, o efectos) ante demandas que exceden la capacidad adaptativa del sujeto en un momento determinado, las que se expresan en diferentes formas de malestar y comportamientos potencialmente nocivos o inadaptativos

La noción de “coping”

- Modos de afrontar o lidiar con la situación de demanda excesiva
- Muchas veces no es posible reducir la demanda pero si mejorar el “coping”

La noción de “burn out”

- Alude a “quemarse” como resultado de la exposición continuada a sobrecargas de trabajo formal o informal u otras tensiones
- Afectación en términos de nivel clínico, particularmente ansiedad y depresión

Estrés en cuidadores informales

“El cuidador familiar tiene un riesgo incrementado de morbilidad psíquica y física. La lenta evolución de los problemas de salud del cuidador, y a veces su inespecificidad, pueden no comprometer su vida de forma inmediata, pero sí repercuten en una mala calidad de vida y un sentimiento de “salud pobre” (Torres, Ballesteros, Sánchez, Gejo, 2008, p.58).

Estrés y sobrecarga en cuidadores

Carrasco, Domínguez, Muñoz, González, Ballesteros (2013), definen sobrecarga, “como el conjunto de problemas físicos, psicológicos o emocionales, sociales y económicos que pueden ser experimentados por una persona que realiza tareas de cuidado”

La sobrecarga

Álvarez,(2015) afirma que el concepto de sobrecarga está dividido en dos, por un lado la carga objetiva, que es el conjunto de demandas y actividades que deben ser atendidas por las personas cuidadoras, y las subjetivas, que son el conjunto de percepciones y sentimientos negativos ante la experiencia de cuidar.

Dimensiones objetiva y subjetiva de la sobrecarga

Objetiva: Eventos, hechos, actividades, se refiere a las repercusiones concretas sobre la vida del cuidador, como el tiempo de cuidado, las tareas realizadas, el impacto en el ámbito laboral, el coste económico, las limitaciones en la vida social y los conflictos de rol.

Subjetiva: Sentimientos, actitudes y emociones; considera las actitudes o reacciones emocionales del cuidador hacia la experiencia del cuidado (por ejemplo, culpa, tensión, preocupación)” (Alvárez, 2015; Carrasco, 2013).

Ej.:Efectos de la sobrecarga en cuidadores informales de adultos mayores con demencia

Problemas físicos: Problemas osteoarticulares, cefaleas, astenia, fatiga crónica, insomnio, estrés físico (riesgo cardiovascular, riesgo a infecciones, entre otras)

Problemas psicológicos: Depresión, ansiedad, insomnio, entre otros y

Problemas socio familiares y laborales: Conflictos familiares, alteraciones laborales, dificultades económicas, pérdida o disminución de actividades y contactos sociales.

(Saíz, Bordallo y García, 2008).

Género y sobrecarga

Bachero y Mihoff (2017) argumentan que “Las tareas de cuidado recaen principalmente en las familias, y mayoritariamente en las mujeres (...), con relación a la temática sobrecarga, las personas mayores cuidadoras que presentan sobrecarga son todas mujeres respecto a que el porcentaje de hombres que se siente deprimido es notoriamente inferior al de las mujeres” (p.26).

Casado, Ortiz, Ruiz, Cortes, Albar (2012) mencionan: “diferentes estudios, incluido el nuestro, muestran que las mujeres cuidadoras presentan el doble de sobrecarga que los hombres cuidadores” (p.4).

Cuidadores formales

- Información disponible fundamentalmente sobre cuidadores en entornos institucionales y en relación con personas enfermas

Ejemplos: Cuidados Paliativos en niños

..... “las situaciones que afrontan diariamente los profesionales que trabajan en estas áreas requieren de un equilibrio entre las emociones y tensiones que les genera y las necesidades que deben cubrir en el paciente, produciéndose así un elevado desgaste emocional. Los profesionales de la salud están constantemente enfrentados a la idea de la muerte, al convivir diariamente con pacientes en situación crítica, generándose una responsabilidad inherente por parte de los mismos, lo que lleva a que esas situaciones de tensión y dolor a las que se enfrentan continúen aun finalizada la jornada laboral, no permitiéndoles llevar con normalidad su vida personal”.

Castañedo, I., Suarez, C. y Vivar, C. (2010),

Aportes de Cristina Maslach

Plantea una noción del desgaste profesional multifacética, consistente en tres componentes secuenciales: desgaste emocional, despersonalización y reducida realización personal.

En la fase de desgaste emocional, los individuos se sienten emocionalmente exhaustos por las excesivas demandas a las que se ven sometidos constantemente por los pacientes e incluso por el propio ambiente.

Deshumanización en el trato (Maslach)

- Posteriormente, la despersonalización surge del intento inapropiado de afrontar ese desgaste mediante la deshumanización en el trato con los pacientes, se produce un endurecimiento afectivo. La fase de reducción de la realización personal, lleva asociada sentimientos de fracaso personal y baja autoestima, afectando esto a las habilidades laborales.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, M. (2015). La Sobrecarga en los Cuidados: Percepciones y Manifestaciones de Sobrecarga en Personas Cuidadoras de Familiares Dependientes. Un acercamiento a los Factores Predictores (tesis doctoral). *Departamento de Enfermería Universidad de Sevilla. Sevilla*. disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/301205134>
- Banchero S. & Mihoff, M. (2017). Personas mayores cuidadoras: sobrecarga y dimensión afectiva. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 7(2), 7-35.
- Carrasco, M.M.; Domínguez Panchón, A.I.; Muñoz Hermoso, P.; González Fraile, E.G. y Ballesteros Rodríguez, J. (2011). Instrumentos para medir la sobrecarga en el cuidador informal del paciente con demencia. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 48 (6), 276-28
- Castañedo, I., Suárez, C., & Vivar, C. (2010). Capacitación y afrontamiento de las enfermeras de urgencias ante la muerte y el duelo. *Enferm Docente*, 91, 16-8.
- Casado, R.M., Ortiz, M.S., Ruiz, E.A., Cortes, J.G., Albar, M.M. (2012). Validación y pilotaje de un cuestionario con perspectiva de género para profundizar en el cuidado familiar. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, N.1
- Saiz, G.L, Bordallo, J.H, Natividad, J.G (2008). El cuidador como paciente. *FMC*, 15(7), 418-26
- Tomasina, F. (2011). ¿Quién cuida del cuidador? En: Carrasco, A.; Delfino, M.; González, P.; Miguez, G.; y Pi, M.A.. El cuidado humano. Reflexiones (inter) disciplinarias. Montevideo: Universidad de la República, pp. 17-26.
- Torres, P.E, Ballesteros, E.P, Sánchez, P.C, Gejo, A.B. (2008) Programas, intervenciones y redes de apoyo a los cuidadores informales en salud. Necesidad de convergencia entre los programas formales y el apoyo informal. *Nursing*, 26(6), 56-61.