SINDROME DEL CUIDADOR

¿Qué es el Síndrome del Cuidador?

El síndrome del cuidador refiere a aquellas personas que sufren el desgaste físico, psicológico y de su salud en general en el cuidado constante y continuado del enfermo (usualmente de Alzheimer, aunque puede ser por cualquier otra enfermedad, usualmente crónica, mental, o los cuidados de la vejez).

- La enfermedad no sólo se interpone en la vida del afectado, sino que también es un mal con unas consecuencias psicológicas devastadoras para todos aquellos que le rodean y cuidan de él.
- El malestar psicológico puede derivar en otros de tipo físicos o agravar ese estado psicológico hasta el punto que la persona puede llegar a caer en depresión.
- Por eso se considera una premisa fundamental el darle todo el apoyo a aquella o aquellas personas encargadas al cuidado del enfermo.

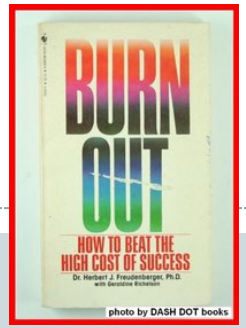
(http://search.yahoo.com/search?fr=chr-greentree_sf&ei=utf-8&ilc=12&type=748931&p=s%C3%ADndrome%20del%20cuidador)

¿…y a mí quién me cuida?

OTRA DEFINICIÓN:

El síndrome del cuidador es un trastorno que se presenta en personas que desempeñan el rol de cuidador principal de una persona dependiente, ya sean familiares o profesionales de la salud.

Antecedentes:



- El síndrome del cuidador tiene su primera referencia en el síndrome de "*Burnout*", descrito por **Herbert J. Freudenberger**, psicólogo estadounidense (Frankfurt am Main 1927 - New York, 1999). Quien fue uno de los primeros en describir los síntomas de agotamiento profesional y llevar a cabo un amplio estudio sobre el "*Burnout*",.
- En 1980, publicó un libro que trata con el desgaste. Este libro se ha convertido en una referencia para todos aquellos interesados en este fenómeno.
- La Asociación Estadounidense de Psicología el entregó la Medalla de Oro por una vida contribuyendo a la psicología en 1999.

(http://es.wikipedia.org/wiki/Herbert_Freudenberger)

¿Cómo se manifiesta el Síndrome del Cuidador?

¿Qué pensaríamos si nos ofrecieran un puesto de trabajo que nos ocupase las 24 horas al día? ¿Un trabajo que supusiera un gran esfuerzo físico y mental? ¿…Que no estuviese reconocido? ¿….Que no fuese remunerado?

- La persona que "cuida" a otra puede desarrollar episodios de estrés de variable intensidad. Se trata de un trastorno con unas implicaciones graves tanto a nivel físico como psicológico.
- Este es un síndrome poco conocido, también llamado "**fatiga de compasión**", que afecta cada vez a más trabajadores del mundo sanitario, así como familiares.

(http://www.siquia.com/2013/06/el-sindrome-del-cuidador-el-estres-de-la-dependencia/)

Perfil del cuidador de una persona dependiente:

Mujer de edad media, familiar directo del afectado (pareja, madre, hija, o bien puede ser el padre, hijo…), muy voluntariosa/o, trata de compaginar el cuidado de su familiar con sus responsabilidades ordinarias, cree que ésta será una situación llevadera y que no se prolongará demasiado tiempo y espera ser ayuda por su entorno más cercano.

(http://www.neurorhb.com/blog-dano-cerebral/sindrome-del-cuidador-como-cuidar-al-que-cuida/)

¿Tienes síndrome del cuidador?:

- Quien suele pasar por esta situación se responsabiliza de forma única la mayoría de las veces de un familiar enfermo dependiente. Este síndrome ha existido social y culturalmente en el silencio de las casas y arropado por el machismo que pues muchas veces se asume en ciertas culturas y sociedades que las esposas o hijas lo heredan como “su deber”.
- Se tienen sentimientos como cansancio, desesperanza, depresión, y muchas veces sentimientos ambivalentes como rabia, hostilidad encubierta hacia el enfermo, y a la vez, sentimientos de culpa por generarse este tipo de emociones negativas.
- Suele desconectarse totalmente de sus propias necesidades para entrar en una rueda de codependencia en el que solo puede vivir si uno se siente necesario para los demás.
- La intensidad del síndrome varía según los apoyos familiares, sociales y el aislamiento. Las ayudas que otros miembros de la familia puedan dar serán imprescindibles para ayudar a la persona que padece el síndrome del cuidador, una persona que vive para cuidar de los demás pero no es capaz de cuidarse a sí misma.

http://www.vidaemocional.com/index.php?var=08021201

Generalidades:

Malestar físico y psicológico que pueden experimentar los cuidadores de pacientes con limitaciones. Se manifiesta como dificultades, malestar físico y mental y trastornos mentales.

- Se dan dos tipos de cuidadores:

  A: Familiares

  B: Profesionales (enfermeras, trabajadores sociales, médicos, terapeutas, etc.)

- Por lo general, son los hijos del paciente limitado, y por lo general mujeres las afectadas por este síndrome.

- (http://www.slideshare.net/jairoandrescastropenaloza/carga-del-cuidador),
- BIBLIOGRAFIA—Revista colombiana de psiquiatría volumen XXXVI“Síndrome de carga del cuidador”.

Factores predisponentes:

A. Acumulación de estresores.
B. Actividades que exigen dependencia.
C. Cambios conductuales del paciente.
D. Costos económicos.
E. Limitación de actividades.

Características:

Se caracteriza por el agotamiento físico y psíquico.

La persona tiene que afrontar de repente una situación nueva para la que no está preparada y que consume todo su tiempo y energía.

Se considera producido por el estrés continuado (no por una situación puntual) en una lucha diaria contra la enfermedad (áreas monótonas y repetitivas), y que puede agotar las reservas físicas y mentales del cuidador.
Se presenta especialmente en quienes tienen que someterse a cuidar adultos mayores con algún grado de alteración o deficiencias de orden neurológico o psiquiátrico, como por ejemplo el Alzheimer.

- (http://psicologoadistancia.com/wp/articulospsicologicosoriginales/el-sindrome-del-cuidador/)

Características:

a. Trastornos del sueño.
b. Irritabilidad.
c. Altos niveles de ansiedad.
d. Reacción exagerada a críticas.
e. Dificultad en relaciones interpersonales.
f. Desesperanza.
g. Resentimiento.
h. Ideación suicida o de abandono.
i. Dolores.
j. Cansancio.
k. Aislamiento y perdida de interés.
l. Dificultades para concentrarse y alteración de la memoria.

(http://www.slideshare.net/jairoandrescastropenaloza/carga-del-cuidador), BIBLIOGRAFIA—Revista colombiana de psiquiatría volumen XXXVI“Síndrome de carga del cuidador”.

¿Cuáles son los síntomas del Síndrome del Cuidador?

Síntomas Físicos:

Los cuidadores principales suelen tener peor salud que los miembros de la familia no cuidadores y corren riesgo de sufrir mayor incidencia de problemas orgánicos y fisiológicos tales como (Gallant y Connell, 1998; Schulz y cols, 1995; Webber y cols, 1994):

- Trastornos osteomusculares y dolores asociados
- Patologías cardiovasculares
- Trastornos gastrointestinales
- Alteraciones del sistema inmunológico
- Problemas respiratorios

No obstante, aun padeciendo estos trastornos, no suelen acudir a consultas médicas. Así mismo realizan menos “conductas de cuidado de la propia salud”, como no dormir lo suficiente, alimentarse de forma inadecuada, no vacunarse, no realizar ejercicio físico, abusar del tabaco o alcohol, consumir en exceso ansiolíticos e hipnóticos, incumplir los tratamientos médicos, etc.

Síntomas Psicológicos:

La salud mental de los cuidadores principales suele verse más afectada que la salud física:

- Problemas clínicos: (Depresión, ansiedad, estrés, hipocondría, etc)
- Problemas psicosomáticos: (dolor de cabeza, pérdida de apetito, temblor, problemas gástricos, palpitaciones, vértigo, alergia inmotivada, insomnio, problemas de memoria y concentración, etc)
- Problemas emocionales: Si bien los sentimientos son algo natural, en el cuidador se convierten en algo perturbador, debido a que no saben controlarlos. Las reacciones emocionales son variadas:

a. Tristeza
b. Preocupación
c. Soledad
d. Irritabilidad
e. Culpabilidad
f. Depresión

(http://psicologoadistancia.com/wp/articulospsicologicosoriginales/el-sindrome-del-cuidador/)

SÍNDROME DEL CUIDADOR

RECOMENDACIONES TERAPEUTICAS:

Recomendaciones como Terapeuta:

- La intervención psicológica recomendada es la cognitivo conductual, es decir, debería centrarse en la modificación de aspectos cognitivos (pensamientos y emociones que puedan estar facilitando el trastorno) y en la intervención sobre las determinadas conductas.

Para evitar caer en el síndrome del cuidador se recomienda:

1. Informarse muy bien sobre los cuidados que precisa la persona a la que va a cuidar. Para ello puede consultar con su médico.
2. Descanse cada día lo suficiente.
3. Evite auto medicarse.
4. Vaya a su médico siempre que se encuentre mal, no lo deje para más adelante y no ponga excusas para no ir. Realice los seguimientos que sean necesarios si padece alguna enfermedad (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, etc.).
5. Procure mantener sus amistades y acudir a reuniones sociales y actividades que le permitan seguir ampliando sus redes sociales.
6. Siga realizando algunas de las actividades y hobbies que siempre le han gustado (ir al cine, pasear, hacer ejercicio, ir a la piscina, hacer punto, hacer crucigramas,...).
7. No se sienta culpable por reírse o pasarlo bien, si usted es feliz le será más fácil sobrellevar la situación.
8. Cuide su aspecto físico, esto mejorará su bienestar psicológico.
9. Ha de tener un tiempo a la semana para usted mismo, de forma que debe buscar ayuda de un familiar, un amigo, o un asistente que cuide del enfermo durante ese tiempo que le pertenece.
10. También es importante tener unos días de vacaciones al año, después de lo cuál verá las cosas de forma diferente.
11. Prepararle para la situación de duelo que deberá enfrentar en un futuro (si se valora que no cuenta con estrategias de afrontamiento efectivas).

Psicoterapia grupal:

Esta terapia es muy importante, el objetivo es entrenarle en habilidades sociales y resolución de problemas ya sean internos (ej. decidir dedicar más tiempo a su propia salud) o externos (ej. pedir apoyo a familiares y amigos). El grupo tiene importantes beneficios:

1. El terapeuta les ofrece información detallada sobre el trastorno que padecen.
2. Encuentran el apoyo de otras personas en situaciones parecidas, de forma que pueden ver nuevas formas para resolver sus problemas.
3. Les ayuda a superar su aislamiento, lo cuál puede animarles a buscar más contactos sociales fuera del grupo.
4. Escuchar y compartir experiencias con personas en situaciones similares les proporciona alivio emocional.
5. El hecho de saber que sus opiniones y conocimientos son escuchados y valorados puede aumentar su autoestima.

Otras terapias propuestas:

- Como recurso de tratamiento para el síndrome del cuidador se ha planteado el Mindfulness o conciencia plena pues, por medio de su práctica, se enseña a observa y a aceptar los pensamientos, sensaciones y emociones sin el afán de modificarlos ni cambiarlos. Dicha técnica ha demostrado resultados para reducir el malestar psicológico siempre y cuando se acepte integrar su práctica a la vida cotidiana
- (Franco, Del Mar y Justo, 2010).

Bibliografía consultada:

- (http://search.yahoo.com/search?fr=chr-greentree_sf&ei=utf-8&ilc=12&type=748931&p=s%C3%ADndrome%20del%20cuidador)
- (http://psicologoadistancia.com/wp/articulospsicologicosoriginales/el-sindrome-del-cuidador/)
- (http://es.wikipedia.org/wiki/Herbert_Freudenberger)
- (http://www.siquia.com/2013/06/el-sindrome-del-cuidador-el-estres-de-la-dependencia/)
- (http://www.slideshare.net/jairoandrescastropenaloza/carga-del-cuidador),
- BIBLIOGRAFIA—Revista colombiana de psiquiatría volumen XXXVI "Síndrome de carga del cuidador".
- (http://psicologoadistancia.com/wp/articulospsicologicosoriginales/el-sindrome-del-cuidador/)

Consultas electrónicas realizadas el 20 de junio de 2014.

Presentación realizada por Gerardo Viau, 16/9/2014