



CUIDADORES DE LAS PERSONAS MAYORES

Cuando hablamos de personas mayores en general nos referimos a personas con más de 65 años. La mayoría de ellas se ven ayudadas por cuidadores. Las situaciones son diversas.

- Hay mayores válidos y otros con deterioros físicos, psíquicos y escasa movilidad.
- Muchos de los cuidadores son mujeres (83%) cuya edad oscila entre 45 y 65 años.
- Un 60% de los cuidadores realizan su trabajo en el domicilio de la persona mayor.
- La mayoría de los cuidadores son la propia familia: los hijos, la mujer o el marido.
- Hay cuidadores contratados por horas, para determinados servicios, como limpieza, higiene, hacer la comida y acompañamiento.
- Hay bastantes cuidadores que residen en la casa de las personas mayores durante la semana.

- Las casas no suelen estar adaptadas para las personas mayores: carecen de ascensor, la distribución de las casas o pisos inadecuados, aseos inadaptados... lo que dificulta el trabajo de los cuidadores.
- En ocasiones el cuidador es una persona con muchos años que cuida de su cónyuge o de sus padres.
- Las personas mayores dan malas contestaciones a los cuidadores, se muestran exigentes con ellos y a veces los tratan mal.

- Muchos cuidadores presentan problemas físicos de huesos y columna debido al trabajo que realizan y también psíquicos como cansancio, estrés y depresiones. Por eso el cuidador necesita ser cuidado.
- Existen servicios que complementan esta tarea de los cuidados como los centros de día, el servicio a domicilio o la teleasistencia.
- Los cuidadores dedican muchas horas al cuidado de los mayores y no disponen de tiempo para ellos.



A pesar de los inconvenientes creemos que la presencia de los mayores en su propio domicilio, con los medios adecuados, es la mejor de las respuestas porque les da vida, se sienten integrados en su propio hábitat y favorece su bienestar.

El cuidado de los cuidadores

El fenómeno de los cuidadores de los mayores existe desde siempre, pero en la actualidad tiene unas características nuevas importantes:

I.- Los cuidadores, de dentro o de fuera de la familia, se hacen necesarios.



Hay dos razones que han producido este cambio:

a. Se ha prolongado la vida de las personas. Las expectativas de vida se han agrandado no solo en cantidad de años sino también en calidad: se vive más años y mejor, con más recursos. Pero con la prolongación de la vida se da el hecho del "desgaste vital" hasta el punto de que una persona, aunque esté bien, necesita ayuda.

Este cuidador, además de cuidados físicos, le aporta seguridad y le ayuda a sentirse mejor: dos necesidades que tenemos todas las personas.

b. Ha cambiado el rol de la mujer en la familia y en la sociedad. Esta es la segunda causa que ha generado el hecho de los cuidadores. Ha pasado el tiempo en el que el lugar de la mujer se consideraba que era el hogar con todo lo que ello implicaba. Esta idea sobre la mujer en gran parte ha desaparecido y ha empezado a salir de casa para trabajar y alcanzar así su autonomía personal, económica y social y sobre todo a usar la capacidad de decidir por sí misma.

Las personas mayores han quedado en parte descolocadas y por ello, tanto si están con los hijos como si viven en su casa, necesitan ayuda y cuidados; y estas funciones ahora las realizan cuidadores o de la misma familia o de fuera de la misma. Por eso la tarea del cuidador está reconocida en la Ley de Dependencia.

II.- Los cuidadores necesitan ser cuidados.

1. El oficio o la tarea del cuidador es laborioso, fatigante, quemador de energía física y psicológica. Por eso el que cuida a un mayor necesita, a su vez, ser cuidado. La persona mayor-aunque no lo quiera y a pesar de su buenísima voluntad- causa fatiga en quien le cuida. Dicha fatiga se produce solamente por el hecho de la relación que se establece entre el atendido y el cuidador, independientemente de que el cuidador sea de la familia o no. El cuidador, en mayor proporción una mujer adulta, gasta fuerza física, pone en tensión sus músculos, y se esfuerza por agradar a la persona que cuida. Además su jornada no suele ser de 8 horas sino más larga. Esto hace que el cuidador necesite ser cuidado para no quemarse y acabar enfermo.

2. La ayuda que necesita el cuidador con frecuencia es clara y acuciante. Desde el momento en que el cuidador empieza a ocuparse de una persona mayor necesitada de ayuda es necesario que el cuidador se cuide y se deje cuidar y ayudar para llevar este oficio o tarea con buen ánimo.

La ayuda que necesita el cuidador de personas, dentro del hogar, no es solo económica, sino también de disponer de tiempo para él, de confianza y hasta de gratitud por parte de la familia de la persona mayor.

La figura del cuidador en la Biblia

A.- La tradición bíblica recogida en el **Antiguo Testamento** insiste en cómo los cuidadores han de tratar a los mayores:

Los cuidadores, dice, no han de causarles tristeza ni los han de despreciar (Eclesiástico 3,12.). El cuidador que trata bien a los mayores recibirá beneficios de Dios y de los hombres (Eclesiástico 7,34-35).

B.- **El Nuevo Testamento** no habla directamente sobre los cuidadores de los mayores pero a unos y a otros se puede aplicar la práctica y la enseñanza de Jesús de Nazaret sobre las relaciones personales. Hay un pasaje que nos sirve de modelo y es la parábola del samaritano:

- un herido, apaleado, robado y abandonado a su suerte.
- unos posibles cuidadores, un sacerdote y un levita, pasan, lo ven y no le ayudan.
- un hombre religiosamente mal visto, de la región de Samaría, pasa por el mismo camino, siente compasión y se hace su cuidador: le cura las heridas echando en ellas vino y aceite, le dedica tiempo, lo monta en su cabalgadura y lo lleva a la posada, un sitio seguro. Y allí cuida de él. Al día siguiente siguió su camino dándole al posadero dos denarios y diciéndole: cuida de él y si gastas más te lo pagaré a la vuelta.

El samaritano y el posadero hacen de cuidadores y son modelos de toda persona que se encuentra con cualquier necesitado al que quiere o debe ayudar.

C.- El cuidador al estilo de Jesús es compasivo, acompaña, alivia, ilumina, fortalece, perdona, sirve, ayuda a caminar a aquellas personas a las que cuida. El cuidador espanta todos los malos espíritus de la depresión, de la tristeza, del miedo, la rabia, la vergüenza o el sufrimiento. Esta tarea del cuidador es la llamada "regla de oro": "Tratad a los demás como deseáis que los otros os traten a vosotros".(Mateo,7,12)

D.- El cuidador, para realizar con primor su tarea, y a la vez cuidar de sí mismo, puede revivir las palabras de Jesús: Venid a mi los cansados y agobiados y yo os aliviaré porque mi yugo es suave y mi carga ligera. (Mateo, 11,28-30).

El yugo o la carga de la que habla Jesús es la voluntad del Padre y lo que el Padre quiere es que entre las personas haya amor. Esa voluntad incluye también el amor a uno mismo para poder amar mejor al otro. Cuidar de sí y buscar este alivio es un acierto y una necesidad que todo cuidador tiene.



Teniendo todo esto en cuenta **¿qué hacer para que el cuidador sea ayudado por otros y se cuide a sí mismo?**

GUÍA DEL CUIDADOR

Cuidar a un familiar mayor no es tarea para una persona sola, se necesita ayuda, por eso la familia ha de tomar decisiones sobre los siguientes puntos:

- Qué necesidades tiene la persona mayor.
- Cómo lo están viviendo los familiares.
- Qué familiares quieren y pueden hacer algo en el cuidado.
- Quién va a ser el cuidador principal.
- Qué tareas puede hacer cada uno de los familiares y cuando.
- Cómo se va a apoyar a los cuidadores, quien se va a encargar en las vacaciones en acudir al médico,...
- Qué salario va a tener el cuidador.
- Si hay que acondicionar o no la vivienda y qué se va a hacer.
- Qué gastos supone todo esto y como se va a afrontar



Es frecuente que los cuidadores, si no ponen los medios necesarios para impedirlo, "se olviden de sí mismos". El estar centrados mucho tiempo en las necesidades de la persona a la que cuidan puede hacer que se olviden de sus propios intereses y necesidades. Pero el cuidador debe poder:

1. Dormir lo suficiente y descansar.
2. Hacer ejercicio físico de forma regular, dar paseos con otras personas y realizar actividades de tiempo libre.
3. Evitar el aislamiento y mantener relaciones sociales con familiares y amigos con los que pueda reír y pasar buenos ratos o llorar y desahogarse de sus tensiones, realizar actividades que le hagan sentirse bien.
4. Salir de casa.
5. Mantener aficiones e intereses.
6. Organizar su tiempo. Dedicar un tiempo al día, a la semana y al mes para hacer actividades.
7. Leer, ver la TV, realizar hábitos de comida.
8. Consultar a profesionales: médicos, psicólogos, trabajadores sociales, personal de enfermería, etc., pueden ayudar en situaciones difíciles.
9. Recurrir a servicios, instituciones o asociaciones de ayuda para el cuidado de las personas mayores. Dan información de los distintos servicios, acceso a los mismos, orientaciones sobre el cuidado de una persona mayor dependiente, sobre programas de respiro, etc.
10. Participar en las asociaciones para familiares. Asistir a grupos para familiares o sesiones informativas sobre el cuidado de las personas mayores dependientes.
11. Consultar libros y guías en las que pueden encontrar orientaciones sobre cómo actuar ante determinados problemas que plantea el cuidado de personas mayores.
12. Decir no, no olvidarse de sí mismo, no sentirse culpables por no colaborar más.
13. La iglesia también debe de ofrecer una pastoral para estas tareas, ofreciendo voluntarios formados y preparados, con conocimiento de que hay que hacer y como hacerlo.
14. Cuando digas sí, debes estar contenta, muchas veces la cara que ponen los enfermos es la que ven y ellos tienen. Haz la tarea con alegría.