



Aspectos básicos del cuidado

¿Qué es proveer cuidados?

Un cuidador es una persona que cuida de otra. Los cuidadores manejan las necesidades físicas, emocionales, espirituales y prácticas de otra persona, y a la vez manejan sus propias vidas, necesidades, familias y profesiones.

Brindar cuidados puede ser agotador y frustrante, y provocar ansiedad, estrés y exasperación. Puede poner a prueba su cuerpo, espíritu, emociones y paciencia. Puede causarle problemas financieros. Las necesidades de sus seres queridos pueden superar su capacidad como cuidador y, con frecuencia, sobrepasan sus propias necesidades. Puede sentirse a prueba, presionado, agotado, atemorizado y aislado.

A pesar de todo esto, proveer cuidados suele ser una experiencia gratificante, de unión, apreciada e importante entre seres queridos. Proveer cuidados nos da la oportunidad de conectarnos, amar, mostrar afecto, mimar, recordar, y ser compasivos y empáticos con la persona que cuidamos.

Los beneficios de proveer cuidados

Proveer cuidados puede ser una experiencia gratificante, enriquecedora y valiosa. Nos ofrece la oportunidad de amar, apoyar, unirnos, compartir y estar juntos. Recuerde que proporcionar cuidados es recíproco. Usted sabe que su ser querido recibe el mejor tratamiento y apoyo posibles porque usted lo está proporcionando. La relación que se establece al proveer cuidados es un obsequio mutuo.

¿Quién provee cuidados?

Los cuidadores suelen ser miembros de la familia, como un cónyuge o un hijo. Los cuidadores que son de la familia también pueden ser primos, sobrinas, tíos, abuelos o amigos cercanos. Según las necesidades de su ser querido, se puede necesitar más de una persona, o un equipo de cuidadores. Otros miembros del equipo de cuidadores pueden ser, profesionales (de una agencia de cuidados a domicilio), apoyos de la comunidad (miembros de la iglesia, vecinos) y amigos.

Los cuidadores tienen muchas funciones y responsabilidades. El cuidador debe ser un buen comunicador. Es útil que pueda ser capaz de hacer varias cosas a la vez. Es posible que tenga que hacer malabares con las necesidades físicas, emocionales y prácticas de la persona que cuida mientras sigue viviendo su propia vida. A menudo, desempeñará el papel de defensor, hablando en nombre de su ser querido cuando este no pueda hacerlo. Proveer cuidados requiere mucho compromiso, flexibilidad, respeto y compasión por parte del cuidador. A cambio puede recibir la gratitud, el amor y el respeto de su ser querido.

La asistencia profesional también cumple una función en el cuidado a través de agencias de enfermería especializada. Estas agencias proporcionan:

- Servicios de enfermería.
- Terapia física, ocupacional o del habla.
- Terapia intravenosa.
- Apoyo de trabajo social.
- Servicios de asistencia médica a domicilio.

Las agencias profesionales ayudan con el apoyo médico, la administración de los medicamentos, la educación y a conectarlo con otras posibles fuentes de apoyo. Los trabajadores sociales pueden ayudar a localizar agencias en su zona, que puedan proveer servicios de cuidadores profesionales.

¿Qué tipo de cuidados brindan los cuidadores?

Las tareas de cuidado se centran en sus necesidades individuales. Cada cuidador es capaz de realizar y sentirse cómodo con diferentes tareas, por lo que es útil tener más de un cuidador. Es importante que el cuidador principal pueda delegar tareas a otros cuando necesita ayuda. ¡Una sola persona no puede con todo! Estas son algunas tareas comunes:

- Necesidades físicas: bañarse, vestirse, alimentarse, voltear, cambiar de posición.
- Necesidades emocionales: compañía y apoyo.
- Necesidades prácticas: transporte para las citas, compra de alimentos, pago de facturas y acompañamiento a las citas médicas.

¿Tengo que hacerlo?

Cuidar no es para todos. Está bien decir que "no". Es mejor decir "No puedo hacerlo", que intentarlo y posiblemente ponerse en riesgo a sí mismo o al ser querido. Es importante recordar que es posible que prefiera mantener un buen vínculo con la persona en lugar de convertirse en su enfermero.

Aquí es donde se aplica el concepto de "comunidad" en relación con los cuidados; el cual establece que se necesita una comunidad para proporcionar cuidados físicos, emocionales y prácticos adecuados a otra persona. Asigne algunas tareas y fechas de cuidado a otros miembros de la familia. Reúnanse en grupo y hablen de lo que hay que hacer. Hablen sobre el plan y consideren lo siguiente:

- ¿Qué tipo de atención se necesita?
- ¿Con qué frecuencia se necesita ayuda?
- ¿Se necesita supervisión o acompañamiento las 24 horas del día?
- ¿Qué podemos hacer?
- ¿Qué no podemos hacer?
- ¿Qué podría hacer con más apoyo o capacitación?
- ¿Cómo podemos solucionar las deficiencias en nuestra capacidad para proveer cuidados?
- Si no podemos proveer este tipo de cuidado, qué otras opciones hay, incluidos cuidados (remunerados) privados o adaptación de los cuidados a corto o largo plazo.

Cuidado de uno mismo: La clave para mantener la relación que se establece al proveer cuidados

Es importante que los cuidadores se cuiden a sí mismos. Los proveedores de cuidados que ignoran sus propias necesidades pueden exponerse a un riesgo mayor de agotamiento, y a problemas de salud física y mental. Está bien pedir ayuda. Otras formas de cuidarse son

- Dormir lo suficiente.
- Comer regularmente
- Mantener las relaciones y actividades con otros miembros de la familia y sus amigos.
- Hacer ejercicio.
- Hacer cosas que le gustan (aficiones, comidas fuera, viajes).

- Recibir terapia para hablar de sus experiencias como cuidador.
- Unirse a un grupo de apoyo.
- Organizar el cuidado de relevo durante unos días para que pueda tomarse un descanso más prolongado.

Cuidar puede ser una experiencia rica y gratificante, que también puede ser estresante. Intente mantener un equilibrio entre sus propias necesidades y las de los demás. Esto le ayuda a seguir adelante.

OncoLink is designed for educational purposes only and is not engaged in rendering medical advice or professional services. The information provided through OncoLink should not be used for diagnosing or treating a health problem or a disease. It is not a substitute for professional care. If you have or suspect you may have a health problem or have questions or concerns about the medication that you have been prescribed, you should consult your health care provider.