



# Cuidadores Familiares Dependientes

UDP

## Guía de Información

Edita: Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP)



*Registro Nacional de Asociaciones, nº 213*  
*Registro de Entidades I+D MITYC, nº 7072010*  
*Registro de centros docentes “Mayores Activos” nº 217*  
*Entidad Declarada de “Utilidad Pública”*  
*Premio Honorífico INSERSO 1989*

### **Sede Central:**

Departamento de Dirección y Administración

C/ Alcalá, 178 bajo 28028 Madrid  
Teléfono 91 542 02 67 Fax 91 542 07 94

Departamento de Formación

C/ Santa Cruz de Marcenado, 9 1ºD 28015 Madrid  
Teléfono 91 542 30 07 Fax 91 542 33 98

Web: [www.mayoresudp.org](http://www.mayoresudp.org)

E-mail: [udp@mayoresudp.org](mailto:udp@mayoresudp.org)

Dirección y coordinación: UDP

Depósito legal: M-39518-2010

Diseño y maquetación: La Sombra Creativa S.L.U.

Imprime Grafimatic S.L.

## Prologo

---

Debido al gran éxito que ha tenido este documento, reeditamos de nuevo el mismo, agradeciendo la posibilidad que nos permite hacerlo el acuerdo alcanzado en su momento con la Diputación Provincial de Alicante, a través de la colaboración de nuestra Presidenta Provincial, Maria Luisa Gimeno Huerta.

El Cuaderno para Cuidadores de Mayores Dependientes, trata de esclarecer las necesidades tanto de la persona dependiente como del cuidador, poniendo en evidencia las situaciones que se pueden originar en las relaciones familiares, emocionales, de salud, etc. Así como el enfermo por su enfermedad tiene un seguimiento a nivel médico, el cuidador la mayoría de las veces se encuentra sólo y tiene que aprender a detectar los cambios que se producen en su estado de salud, tanto a nivel físico como anímico para poder reaccionar antes de caer enfermo, y ser capaz de pedir ayuda tanto a profesionales como a personas de su entorno.

Este Cuaderno pretende servir de ayuda para proporcionar una serie de pautas y recomendaciones útiles para los cuidadores, con el fin de hacer su trabajo un poco más llevadero.



## 1. Mayor Dependiente

---

El mayor se hace dependiente cuando presenta una pérdida en relación a su desarrollo cognitivo, psicológico, físico,... y necesita de la ayuda de su entorno más próximo, como es el caso de los familiares, para poder realizar las tareas cotidianas como andar, vestirse, relacionarse,...

Cada uno de los mayores puede tener un grado de mayor o menor dependencia, las tareas del cuidador suelen ser desde acompañamiento, a higiene personal, alimentación,... o incluso el convivir con la persona mayor.

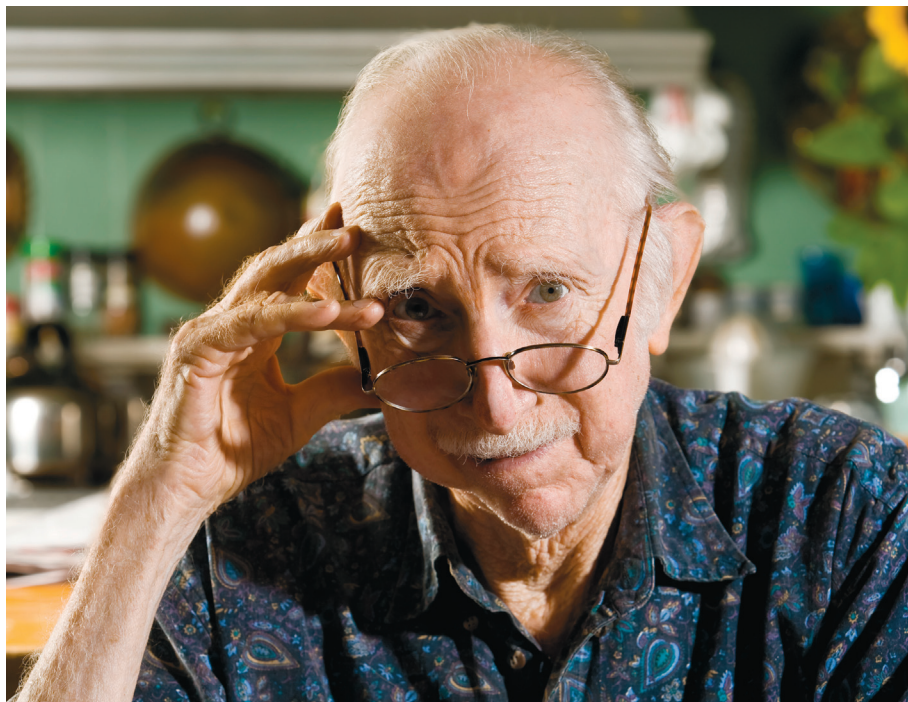


Cuando la persona mayor esta en proceso de envejecimiento el objetivo que se plantea es la importancia de llegar con una autonomía personal, sin solicitar a ningún familiar su apoyo y poder afrontar las pérdidas que se suelen dar.

- La persona mayor que ha vivido de forma independiente durante toda su vida, se encuentra en una situación en la que empieza a acusar los problemas de salud, esto hace que la persona mayor afronte este proceso de envejecimiento de forma negativa.
- En la sociedad actual nos encontramos que la familia ha sufrido cambios sociales, entre ellos la incorporación de la mujer al mercado del trabajo, significa que para el cuidado de los mayores se planteen otras posibilidades como el ingreso en instituciones o el cuidado por parte de personas ajenas a la familia. Si hacemos una vista general de los factores por los que se produce la dependencia, nos podemos encontrar con varios elementos:

- **1. Factores físicos.**

Las causas de dependencia son producidas por el deterioro progresivo del organismo. Este deterioro esta causado por ciertas enfermedades como es el caso de artrosis, tumores, enfermedades vasculares, pulmonares, insuficiencias renales crónicas,... Limitaciones sensoriales (problemas de visión, oído) y problemas que hacen que se dificulte su relación con el entorno físico y social.



- **2. Factores psicológicos.**

En el proceso de envejecimiento cuando va asociado a los problemas relacionados con las demencias, Alzheimer o problemas vinculados con accidentes cerebrovasculares, conlleva la pérdida intelectual y afectan a la capacidad de comunicarse, de realizar tareas,...

Otro problema que está asociado a los problemas psicológicos es la soledad que sufren los mayores; muchos de ellos han perdido a sus seres más queridos y, se encuentran en una situación de vacío y de aislamiento social.

- **3. Factores contextuales.**

Se hace referencia al entorno físico donde vive la persona y principalmente a las actitudes y conductas de las personas más cercanas a los mayores que pueden favorecer bien su dependencia o bien su autonomía.

Un ambiente físico enriquecedor puede favorecer a disminuir la dependencia. Las actitudes y la forma de actuar de los familiares y de otras personas cercanas ante el deterioro de la salud de las personas de edad avanzada, tienen una gran influencia sobre el grado de autonomía e independencia.





## 2. El Cuidador

Los cuidadores son aquellas personas, padres, hijos, familiares, incluso instituciones o asociaciones con o sin ánimo de lucro, que atienden a personas dependientes.

A pesar de las ayudas que proporcionan las instituciones o los organismos públicos, en la mayor parte de los casos es la familia quien asume el cuidado directo y atención a la persona mayor dependiente. Normalmente, esta responsabilidad recae en las mujeres: en las esposas, hijas o nueras, aunque hay que tener en cuenta que estas mujeres, en muchos casos, atienden también las necesidades del resto de sus familiares, lo que supone el medir los esfuerzos y energías.



## ¿Por que cuidamos a una persona dependiente?

Si preguntamos a los cuidadores ¿Por que cuidan a su padre/madre?, ellos nos responderán que tienen un compromiso moral, donde se sienten ligados a una responsabilidad familiar. Si profundizamos en su relación podríamos identificar que el cuidador tiene otros motivos:

- Relación empática, el cuidador se pone en situación de lo que está viviendo el mayor dependiente (expectativas en ese momento, sus necesidades,...).
- Compensación, de todos los esfuerzos que ha realizado la persona mayor a lo largo de su vida con el propio cuidador.
- Un momento de encuentro de la persona mayor y el cuidador, donde se superan los sentimientos de culpa, reproches,...
- Reconocimiento social, por parte de la familia, amigos, comunidad, por prestar los cuidados a su familia.



## Consecuencias de cuidar a un familiar

El cuidado de un familiar, es una experiencia duradera que exige reorganizar la vida familiar, laboral y social en función de las tareas que implique el cuidado. Estas circunstancias, influyen de forma distinta dependiendo de las características, problemas o enfermedades que padece la persona que recibe los cuidados. La cantidad y el tipo de ayuda dependerá del grado de dependencia de la persona mayor, no es lo mismo cuidar a una persona que necesita un poco de tiempo para realizar gestiones, que a una persona que esta encamada y que necesita cuidados más intensivos.

### Relaciones familiares:

En estos momentos pueden aparecer los conflictos con los familiares, produciéndose desacuerdos entre la persona que cuida y otros familiares, en relación a modelos de cuidado, aseo, alimentación,... También la falta de reconocimiento social por parte de la familia al cuidador, donde no aprecian el esfuerzo real que realiza.

### Reacciones emocionales:

Cuando somos responsables de un mayor dependiente nos vemos expuestos a un número de emociones y sentimientos de satisfacción personal por contribuir a su bien-

estar o de resignación o impotencia por el cuidado del mayor.

### Aspectos relacionados con la salud del cuidador:

El cuidado prolongado de un determinado familiar, termina perjudicando a la salud de los cuidadores tanto a nivel físico como psicológico.

### Aspectos laborales:

Existe un compromiso laboral y un compromiso familiar, el cuidador se puede encontrar con una gran cantidad de obligaciones laborales y familiares que pueden producir situaciones como absentismo laboral, cansancio, estrés, sentimientos de frustración,...



## Aspectos de Ocio y Tiempo Libre:

Se produce un cambio en relación a su vida privada, disminuye sus actividades produciéndose un aislamiento o sensación de marginalidad.

De todas las formas se pueden producir sentimientos de culpabilidad, por no atender personalmente al mayor dependiente, a la distribución del tiempo, al cuidado personal del cuidador,...

Una vez valoradas las consecuencias que pueden derivarse de la atención de una persona dependiente, es muy importante analizar las señales de alarma para poder detectar que el cuidador presente los siguientes síntomas:

- Pérdida de energía, sensación de cansancio.
- Aislamiento.
- Aumento de consumo de sustancias como el tabaco, fármacos y bebidas.
- Problemas de memoria, dificultad para concentrarse, bajo rendimiento en general.
- Menor interés por actividades.
- Aumento o disminución del apetito.
- Enfados fáciles y sin motivo aparente.
- Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo, irritabilidad, nerviosismo.

- Dificultad para superar sentimientos de tristeza, frustración y culpa.
- Problemas en el lugar del trabajo.
- Problemas económicos.
- Menor afecto e interés hacia el familiar.
- Castigos desproporcionados, trato despectivo o vejatorio hacia el mayor u otro familiar.

Los cuidadores, debido a su compromiso con el mayor, terminan olvidándose de ellos mismos. Esto puede llegar a ser tan perjudicial para el cuidador como para la persona que recibe los cuidados.

### Tareas de los cuidadores

El cuidar implica varias tareas, dependerá de la familia y de la persona a quién se cuida. Las tareas más frecuentes son las siguientes:

- Ayudar en actividades de la casa (cocinar, lavar, planchar, limpiar,...)
- Gestiones bancarias, sanitarias,...
- Movilidad por el interior del domicilio.
- Ayuda para la higiene personal (peinarse, bañarse,...)
- Administración del dinero y los bienes.
- Ayuda en los cuidados de enfermería.
- Resolver aquellas situaciones conflictivas.
- Pequeñas tareas que conlleva a la convivencia con el mayor.

### 3. El autocuidado de los cuidadores

---

Cuidar a otra persona puede conllevar muchas insatisfacciones, existen sacrificios, problemas físicos, sentimientos de irascibilidad, impotencia, desgaste físico y psíquico. Supone un exceso de trabajo como consecuencia de no encontrar suficiente tiempo para atender las propias necesidades. Por esta razón el cuidador, debe entender que cuidar sus propias necesidades es tan importante como cuidar a la otra persona.





Existen dos motivos por los que el cuidador deberá cuidarse más, primero es mantener su propia salud y bienestar y esto repercutirá en el bienestar del mayor dependiente. En segundo lugar, debe controlar los procesos de agotamiento, siendo capaz de pedir ayuda.

El cuidador puede presentar los siguientes síntomas:

- Aislamiento.
- Problemas físicos: palpitaciones, temblor de manos, molestias digestivas.
- Problemas de memoria y dificultad para concentrarse.
- Problemas de sueño (despertar de madrugada, dificultad para conciliar el sueño,...).
- Sensación de cansancio, fatiga,...
- Menor interés por las actividades o personas con las que anteriormente había más relación.
- Aumento o disminución del apetito.
- Enojarse fácilmente.
- Dar demasiada importancia a pequeños detalles.
- Cambios de humor o estados de ánimo.
- Dificultades para superar sentimientos de culpabilidad.
- No aceptar que tienen síntomas de cansancio físico o psíquico.
- Tratar a otras personas de la familia de forma menos considerada que habitualmente.



## Pedir ayuda

El cuidar es un acto voluntario, no todos los familiares ofrecen la misma disponibilidad, pero cuando el cuidador se encuentra en un proceso de agotamiento debe pedir ayuda a los familiares más cercanos. El cuidador debe eliminar las ideas “nadie puede cuidar a mi familia mejor que yo”, probablemente sea cierto, pero existe un gran desconocimiento de la oferta de servicios existentes y una actitud negativa respecto a su utilización.

### *EL PEDIR AYUDA NO ES UN SIGNO DE DEBILIDAD*

También debemos tener en cuenta que el mayor dependiente demanda más atenciones y cuidados de los necesarios. Para tener una buena relación con el mayor será positivo que el cuidador ponga límites.

Saber decir “No” es importante cuando el mayor realiza peticiones que no podemos cumplir por ser inadecuadas. Podemos utilizar algunos mecanismos:

- Ayuda a no participar en situaciones en las que después lamentaríamos habernos implicado.
- Ayuda a evitar circunstancias en las que sentimos que nos manipulan.

Es aconsejable que el cuidador planifique el trabajo, debemos anticiparnos a las situaciones difíciles, así evitaremos muchos problemas; pediremos ayuda a nuestra familia o profesionales que estén relacionados con el colectivo de mayores.

También es importante que el propio cuidador tenga su propio espacio de ocio y tiempo libre así evitaremos el aislamiento. Otro elemento importante es llevar una vida sana, practicar ejercicio, realizar actividades que nos ayudan a combatir la depresión,...



## El Cuidado de los Mayores Dependientes

### Higiene personal

- La higiene personal comprende el aseo diario del cuerpo, una buena imagen externa representa la dignidad individual.
- El cuidador debe hacer partícipe al mayor ya que va a favorecer el autocuidado y la independencia.
- Debe respetar siempre las costumbres y su intimidad intentando establecer una comunicación que lleve al dialogo y a la confianza.
- Facilitar y enseñar la correcta utilización de los utensilios de aseo.
- Tener las condiciones adecuadas (iluminación, limpieza, accesibilidad, comodidad, temperatura del agua, geles neutros, champús,...)



## Deambulaci3n

- Ofrecer seguridad y confianza.
- Eliminar obst3culos que puedan favorecer las caídas.
- Disponer de las ayudas y adaptaciones t3cnicas necesarias para cada caso.
- Procurar que se mueva para evitar las secuelas producidas por la inmovilidad.
- Si la movilidad es reducida procurar cambios posturales de forma peri3dica.

## Alimentaci3n

- Dar tiempo para que coma por s3 mismo.
- Establecer horarios fijos que facilitan rutinas.
- Proporcionar a su familia una dieta variada y adecuada a cada caso.
- Utilizar mobiliario y utensilios adecuados.





## Problemas de sueño

- Evaluar el problema con el médico.
- Crear un ambiente adecuado, ventilado, tranquilo sin ruido, que sólo se utilice para dormir.
- Mantener horarios fijos para irse a la cama.
- Procurar que el mayor dependiente no duerma durante el día o intentar que sea una pequeña siesta.
- Intentar que el dormitorio, la persona mayor lo asocie al acto de dormir.
- Realizar ejercicio físico, evitar el sedentarismo y dormir durante el día.
- Realizar ejercicios de relajación antes de irse a la cama.
- No permanecer en la cama si no se concilia el sueño.

- Practicar actividades relajantes escuchar música, tomar un baño, leer,...
- Vigilar la alimentación antes de irse a dormir.

### Problemas de comportamiento de ira y agresividad

- Ignorar su agresividad, enseñarle que con esta actitud no consigue nada.
- Mantener la calma.
- Hablarle de manera tranquila, restándole la importancia a la situación negativa para la persona mayor.
- Reflexionar con la persona mayor cuál es el problema y ofrecerle ayuda para la búsqueda de una solución.
- Reforzar su comportamiento cuando su conducta es positiva.



