



## MANIFIESTO «DÍA DEL CUIDADOR» 5 de noviembre

El Consejo General de la Psicología y el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid queremos hacer público un manifiesto para conmemorar el *Día del Cuidador*.

Cuídate para cuidar.

Se define al cuidador o cuidadora como **“aquella persona que asiste o cuida a otra afectada de cualquier tipo de discapacidad, minusvalía o incapacidad que le dificulta o impide el desarrollo normal de sus actividades vitales cotidianas o de sus relaciones sociales”** (Flórez y Andeva, 1997).

Esta labor de ayuda, que es desempeñada de manera frecuente por familiares o personas cercanas que tienen un vínculo afectivo con la persona dependiente, resulta en ocasiones penosa porque supone una carga difícil de sobrellevar, no solo física sino también psicológica. Una experiencia prolongada en el tiempo que exige una reorganización familiar y laboral en función de las tareas de cuidar.

Cuidar supone:

- Perder libertad.
- No tener horarios.
- No tener tiempo libre ni para la familia ni para los amigos.
- No disfrutar de vacaciones.
- Realizar un esfuerzo que no recibe ninguna recompensa, a veces ni agradecimiento.
- Sentirse solo, triste, preocupado
- Dificultades para conciliar el cuidado del familiar con el trabajo
- Que el rendimiento laboral se vea afectado por la sobrecarga de cuidar
- Sufrir, por saber que el final será duro, que no habrá solución y que tendrá que tomar decisiones difíciles.
- Problemas de salud física y mental.

Una cuidadora o cuidador se enfrenta a cada situación de Dependencia de manera diferente. Cada persona posee estrategias de afrontamiento distintas para abordar las situaciones negativas, pero cuando la persona no es capaz de adaptarse a las circunstancias de una manera positiva aparece el llamado “Síndrome del Cuidador”, que se manifiesta con síntomas como: nerviosismo, estrés, tristeza, disminución del apetito, dolores, sudoraciones, taquicardias, trastornos del sueño, falta de atención, problemas de memoria, afecciones de la piel, reducción del rendimiento laboral, automedicación, disminución del autocuidado, etc.

Para poder cuidar es necesario cuidarse a uno mismo, mantener un buen estado de salud, sentirse bien a nivel emocional y tener calidad de vida. Esto se traducirá en prestar una atención de calidad a la persona dependiente.

La persona que cuida necesita:

- Cuidar su salud, a nivel físico y psicológico.
- Orientación e información para entender la enfermedad y problemas de salud de la persona dependiente
- Conocer en términos realistas las posibilidades de recuperación, rehabilitación y reinserción en la vida cotidiana
- Conocer los recursos disponibles a los que puede recurrir para facilitar el cuidado
- Recursos para tener a su familiar cuidado y poder continuar con su vida
- Escucha, comprensión y apoyo
- Orientación, información para entender sus sentimientos, emociones, preocupaciones y estrategias de afrontamiento
- Tiempo libre
- Aprender a pensar en su bienestar
- Autocuidado y orientación para realizarlo
- Mantener la vida social
- Conocer sus límites y aceptar que no puede con todo
- Aprender a pedir ayuda
- Que su esfuerzo y dedicación sea valorado

Desde la Psicología llevamos años proporcionando ayuda y apoyo a los cuidadores a través de:

- Planes de prevención e intervención psicológica para los cuidadores, con el objetivo de proporcionar calidad de vida integral.
- Información, asesoramiento y formación de calidad y actualizada.
- Apoyo y atención psicológica, estrategias de conducta, toma de decisiones y fomento de la autoestima a cuidadores, tanto a nivel individual como parte de un equipo interdisciplinar.
- Investigación y del conocimiento científico actual sobre sistemas de seguimiento y control de los índices de prevalencia e incidencia; patologías asociadas; índices de mortalidad, sexo, edad y perfil de cuidadores; problemas de salud mental asociadas a las tareas de cuidado; impacto emocional, social y familiar.

Hoy 5 de noviembre, con motivo del Día del Cuidador, desde el Grupo de Trabajo de Psicología del Envejecimiento queremos dar a conocer esta labor y representar, reivindicar y difundir la profesión y el rol del psicólogo en la atención al cuidador ante la sociedad, el sector de atención gerontológica y la administración.

Madrid, 5 de noviembre de 2019