

La mujer como principal cuidadora de personas dependientes y sus implicaciones en la salud.

Noelia Vázquez-Postigo González
Trabajadora Social y Gerente de la Asociación de Alzhéimer de Dos Hermanas

ÍNDICE

Conceptos básicos.
La evolución histórica de los cuidados.
Implicaciones en la salud derivadas del hecho de cuidar.
¿Qué podemos hacer para cambiar?

CONCEPTOS BÁSICOS.

Mujer
Del lat. *mulier, -ēris.*
1. f. Persona del sexo femenino.
2. f. **mujer** que ha llegado a la edad adulta.
3. f. **mujer** que tiene las cualidades consideradas femeninas por excelencia. *¡Esa sí que es una mu jer!* U. t. c. adj. *Muy mujer.*
4. f. Esposa o pareja femenina habitual, con relación al otro miembro de la pareja.

Cuidar
Del ant. *coidar,* y este del lat. *cogitāre* 'pensar'.
1. tr. Poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de algo.
2. tr. Asistir, guardar, conservar. *Cuidar a un enfermo, la casa, la ropa.* U. t. c. intr. *Cuidar DE la hacienda, DE los niños.*
3. tr. Discurrir, pensar.
4. prnl. Mirar por la propia salud, darse buena vida.
5. prnl. Vivir con advertencia respecto de algo. *No se cuida DE la maledicencia.*

Salud

Del lat. *salus, -ūtis.*

1. f. Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

2. f. Condición física y psíquica en que se encuentra un organismo en un momento determinado

3. f. Libertad o bien público o particular de cada uno.

4. f. Rel. En el cristianismo, estado de gracia espiritual.

5. f. Rel. En el cristianismo, salvación (‖ consecución de la gloria eterna).

6. f. germ. Inmunidad de quien se acoge a lo sagrado.

7. f. pl. p. us. Actos y expresiones corteses.

8. interj. U. para saludar a alguien o desearle un bien.



LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA DE LOS CUIDADOS

- El envejecimiento progresivo de la población, ha hecho de la **cronicidad** de las enfermedades algo normal en nuestra sociedad.
- El cuidado de otras personas, mayoritariamente, recae en la **mujer**.
- Sentimiento de sobrecarga **(Síndrome de burnout).**
- Sentimiento de **obligación** a la hora de cuidar.
- Aumento de la incorporación de la mujer en medicina:

AÑO	MUJERES	HOMBRES
2019	**598.990**	**278.371**
2021	**633.941**	**289.266**

IMPLICACIONES EN LA SALUD DERIVADAS DEL HECHO DE CUIDAR.

- En el **ámbito familiar**, la tarea de cuidar también puede implicar cambios en la relación del cuidador hacia sus hijos, pareja u otros miembros no implicados directamente en la relación de ayuda.

- La **situación económica** puede variar tanto por el hecho de disminuir los ingresos (por tener que reducir la dedicación a la vida laboral), como por el aumento de los gastos que comporta cuidar a un familiar dependiente.

- El **tiempo libre.** Satisfacer las necesidades del familiar dependiente se convierte en la prioridad del cuidador, motivo por el cual a menudo pospone sus necesidades, afectando, entre otros, la organización de su tiempo libre.

- La **salud**. Diversos estudios constatan que la salud de los cuidadores empeora.

- El **estado de ánimo**. De igual manera, a nivel psicológico podemos observar un estado de ánimo triste, sentimientos de desesperación, indefensión y desesperanza. Son también comunes los sentimientos de enfado e irritabilidad, preocupación e incluso, ansiedad.

➢ **Problemas físicos:**

• Pérdida de energía, fatiga crónica, cansancio, etc.
• Problemas físicos: palpitaciones, temblores de manos, molestias digestivas, jaqueca, etc.
• Aumento o disminución del hambre.

➢ **Problemas emocionales**:

• Enfadarse con facilidad, aumento de la irritabilidad.
• Mal humor.
• Sentimientos de tristeza, frustración, culpa...
• Sentimientos de preocupación y ansiedad.
• Problemas de memoria y dificultades de concentración.



➢ **Determinadas conductas como:**

• Problemas de sueño
• Consumo excesivo de bebidas con cafeína, alcohol o tabaco.
• Consumo excesivo de pastillas para dormir u otros medicamentos.
• Trastornos alimentarios.

➢ **En la interacción con los demás:**

• Aislamiento.
• Tratar a personas de la familia de forma menos amable de lo habitual.
• Menor interés en actividades y personas que anteriormente eran objeto de interés.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA LOGRAR EL CAMBIO?

- **Ser conscientes de nuestras reacciones y emociones** .

- **Reconocer aquellas situaciones** que desencadenan un incremento de la tristeza nos permitirá cambiarlas o evitarlas, o bien **evaluarlas** de nuevo para encontrar aspectos positivos.

- Es importante **poner límites** en la ayuda que se ofrece a la persona dependiente, teniendo presentes nuestras propias limitaciones como cuidadores y evitando dar más ayuda de la necesaria a la persona dependiente. Ante estas demandas de atención desproporcionadas es importante que el cuidador sepa decir **“NO”.**

- **Saber pedir ayuda y auto cuidarnos.**




Gracias