SVMFIC
SOCIETAT VALENCIANA DE MEDICINA FAMILIAR I COMUNITARIA

¿QUIÉN ES EL CUIDADOR?:

El cuidador es aquel que habitualmente proporciona cuidados a una persona enferma o con una discapacidad, tanto física como psíquica, que le impiden ser autónoma.

El ser cuidador o cuidadora, determina a veces un cambio tan importante en la vida de una persona que se habla de un "antes" y de un "después" de ser cuidador.

Para evitar que ese "después" sea menos grave el cuidador debería:

- Prepararse a pensar si debería cuidarse más.
- Pedir ayuda a sus familiares y amigos.
- Solicitar ayuda a instituciones y profesionales (sanitarios, sociales,...)
- Planificar su futuro.
- Cuidar su salud.
- Conocer los signos de alarma que le pueden avisar de que algo está pasando.

El cuidador tiene derecho a saber donde y a quien debe exponer sus necesidades, así como a buscar medidas de alivio que le ayuden a cuidar su salud y a continuar con la tarea de cuidar.

¿Qué hace el cuidador/ora por el paciente?

- Vigilar y mantener la higiene.
- Proporcionar una alimentación e hidratación adecuada.
- Administrar la medicación.
- Intentar mantener la autonomía personal.
- Potenciar las facultades físicas y mentales.
- Prevenir los accidentes.
- Estimular la actividad física y manual.
- Dar apoyo afectivo.
- Estimular la comunicación y expresión de sentimientos.
- Evitar la depresión y la fustración.
- Potenciar el apoyo social e institucional

Signos de alarma para las personas que cuidan:

Francisca Nieto Giménez, Josefa Gutierrez Valverde y Jose Javier Blanquer Gregori
Grupo de Trabajo de Atención Domiciliaria de la SVMFiC

Además de todas estas funciones con el paciente, debe continuar con las tareas domésticas familiares. Por lo que, sería conveniente que tanto él como los profesionales sanitarios, estemos alerta ante la presencia de signos de alarma y pongamos remedio o lo intentemos:

1. Problemas de sueño

2. Sensación de cansancio

3. Consumo excesivo de cafeína, alcohol, tabaco

4. Aumento o disminución del apetito

5. Aislamiento social

6. Actos rutinarios: limpiar continuamente

7. Enfadarse fácilmente

8. Tratar a la familia de forma menos considerada que habitualmente.

Recomendaciones para cuidar tu salud:

1. Descanso.

2. Bailar/pasear.

3. Entretenimiento.

4. Compartir / acordar.

Francisca Nieto Giménez, Josefa Gutierrez Valverde y Jose Javier Blanquer Gregori
Grupo de Trabajo de Atención Domiciliaria de la SVMFiC