

# “Cuidarse para cuidar”

Somos enfermeras de familia y trabajamos desde más de quince años en un distrito rural de Málaga, el Distrito Valle del Guadalhorce. Durante todos estos años gran parte de nuestro tiempo lo hemos dedicado a realizar visitas domiciliarias a personas



discapacitadas. Cuando llegábamos a los domicilios nuestros ojos se centraban en la persona discapacitada, valorábamos sus necesidades y problemas para intentar ayudarle a resolverlos. Los familiares que acompañaban a estas personas eran para nosotros sus interlocutores y a la vez un recurso o un coterapeuta que nos permitía llevar adelante nuestras intervenciones. Sin embargo, desde hace algo más de tres años nuestros ojos empezaron también a descubrir las necesidades y problemas de estas cuidadoras familiares; dejaron de ser meros recursos para convertirse en objeto de nuestros cuidados, dejaron de ser invisibles.

Ahora, cuando acudimos a un domicilio, atendemos a la persona discapacitada y a quien la cuida. Descubrimos que cuidar a una persona dependiente entraña un riesgo importante de pérdida de salud y de calidad de vida. Nosotros mismos realizamos un estudio en el que pudimos comprobar que los cuidadores familiares de nuestra zona tienen el doble de riesgo de padecer depresión, ansiedad, dolores, trastornos de sueño, aislamiento social o baja autoestima. Ya son muchos los investigadores que han demostrado el implacable efecto del llamado “Síndrome del Cuidador” o si queremos “Cansancio en el desempeño del Rol del cuidador”, o mejor aún, como me decía ayer una cuidadora, “Estoy destrozada”. TENÍAMOS QUE CUIDAR A LAS

CUIDADORAS.

Con este objetivo, desde la Dirección General de Desarrollo e Innovación en Cuidados del Servicio Andaluz de Salud nos propusieron a las enfermeras de familia andaluzas que realizáramos “Talleres de Cuidadoras”. Al principio la propuesta generó cierta ansiedad entre los profesionales, pues era algo novedoso para nosotros y no sabíamos muy bien cómo hacerlo. Durante algún tiempo estuvimos recopilando información y experiencias que nos pudieran orientar. Con la participación de enfermeras, trabajadoras sociales, médicos, fisioterapeutas y matronas diseñamos una guía sobre cómo realizar estos talleres; guía que titulamos “Cuidarse para cuidar”. Con este material como base hicimos un curso para profesionales de los centros de salud donde explicábamos cómo manejar la guía y sobretodo qué tipo de taller queríamos poner en marcha. Desde entonces ya se han realizado más de 60 talleres en el Distrito Valle del Guadalhorce. Pero lo más importante no es tanto el número de talleres como el impacto de éstos en la población cuidadora. Para empezar sienten que alguien les hace caso y les escucha; salen de su aislamiento y soledad para aprender nuevas formas de afrontar su compromiso de cuidar a su familiar.

Un taller sólo es un taller y la ayuda que necesitan



estas personas va mucho más allá, pero el taller puede ser el primer paso para entrar en otra dinámica, para mejorar su autoestima, su capacidad de pedir ayuda o para descubrir la necesidad y el derecho a cuidarse.

García Caliente afirma que los programas para cuidadoras exclusivamente informativos pueden no tener el impacto deseado; por eso desde el primer momento teníamos la idea clara de que los talleres no iban a ser cursos de cuidados. Generalmente la calidad de los cuidados que dan estas personas a sus familiares es muy buena y cuando necesitan aprender algo nuevo sobre el adiestramiento y seguimiento lo hacemos en las visitas domiciliarias. Lo que nos interesa trabajar en los talleres no es tanto la tarea de cuidar, que también, sino la de cuidarse, que suele ser la que tienen más abandonada por múltiples razones. Ya no sólo le preguntamos ¿cómo está tu familiar?; la pregunta ahora es ¿cómo estás tú?



Con esta idea diseñamos ocho posibles sesiones con temas como la autoestima, la asertividad, la socialización, el género y los cuidados o duelos y pérdidas. En cada sesión añadimos dinámicas grupales y ejercicios de relajación, globoterapia, cuentoterapia, abrazoterapia, humorterapia, etcétera.

Planteamos talleres dinámicos y participativos donde el protagonismo lo tengan las cuidadoras; un espacio donde la cuidadora se sienta escuchada, reconocida y apoyada; donde pueda expresarse y reflexionar sobre su vida como cuidadora, para encontrar nuevas estrategias que le permitan afrontar los cuidados, no como un abandono de la propia vida, sino como una vivencia positiva y compatible con las necesidades que toda persona tiene. Partiendo de una realidad difícil y exigente, impuesta o elegida: ¿qué hacer con ella? En los talleres buscamos encontrar formas distintas de enfrentar esas dificultades para poderlas vivir más

saludablemente. Aprender dos palabras fundamentales a veces olvidadas por las cuidadoras: "YO" y "NO". Desde un enfoque creativo de resolución de problemas, empezar a ver las cosas de otra forma, movilizando recursos internos o de su entorno.

Nuestro objetivo es que a través de los temas y dinámicas del taller las cuidadoras vayan recuperando aspectos de su vida descuidados. Apoyarlas en el afrontamiento personal de su rol, mejorar su bienestar y satisfacción con el ejercicio de ese papel cuidador; ofrecerles un espacio donde reflexionar, donde se sientan escuchadas, donde apoyarse entre iguales, donde recibir formación en habilidades para el manejo de la sobrecarga física y emocional que han de afrontar, donde el rol cuidador no siempre vaya asociado a aspectos negativos, donde cuidar a un familiar se pueda vivir positivamente.

Entendemos que estos talleres forman parte de un conjunto de servicios de apoyo a las cuidadoras, algunos de ellos recogidos en el Decreto de Apoyo a las familias andaluzas y recientemente en la Ley de la Dependencia.

Para las enfermeras de familia y las enfermeras comunitarias de enlace andaluzas la experiencia de estos tres años haciendo talleres con personas cuidadoras, aquello que inicialmente nos producía cierta ansiedad y desconfianza, se ha convertido en algo sumamente gratificante. Reunirte con un grupo de cuidadoras a escucharlas abiertamente es un reto y una oportunidad de crecer como enfermeras. Dicen que las crisis te enganchan o te hacen crecer; pues bien las cuidadoras son personas que han tenido que crecerse ante las dificultades y esto las ha convertido en personas especiales, llenas de humanidad y autenticidad, personas con las que disfrutamos y aprendemos cada día.

Luis Boatella Cumpián y  
M<sup>a</sup> Carmen Serrano Cepas.

