

Cómo prevenir el síndrome del cuidador quemado: tómese un tiempo para cuidarse

Por Aaron Warnick

Ser cuidador familiar conlleva muchas responsabilidades. Pero hay una que a menudo se pasa por alto: cuidarse.

Un cuidador familiar es alguien que brinda atención física y emocional en el hogar a un pariente que está enfermo, tiene una discapacidad o, en su defecto, no puede cuidarse solo.

Más de 40 millones de personas en los Estados Unidos brindan cuidado familiar a un adulto o un niño, según una encuesta de 2015 de la American Association of Retired People (AARP, Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas) y la National Alliance for Caregiving (Alianza Nacional para el Cuidado Asistencial).

La mayoría de los cuidadores familiares en los Estados Unidos está ayudando a adultos, probablemente un padre o un cónyuge.



Es probable que estos cuidadores pasen más de 20 horas por semana brindándoles atención. Muchas veces, ese cuidado puede implicar tareas de enfermería complicadas.

El estrés que conlleva ser cuidador aumenta con el paso del tiempo. A la larga, puede provocar agotamiento, irritabilidad, desesperanza y ansiedad, también conocido como síndrome del quemado. Cuando usted está agotado, puede ser difícil cumplir con las demandas, tanto de su propia vida como de la de quienes está cuidando.

"Cuanto más intensivo sea el cuidado, y cuanto más tiempo lo brinde, más estrés sentirá," afirma Amy Goyer, experta en cuidado y familia de AARP. "Si comienza a sentirse impotente o pierde la motivación, como si nada le importara, esas son las principales señales de alerta."

Si bien brindar cuidado familiar es más común a una edad avanzada, es posible que tenga que desempeñar esa función en cualquier momento de su vida.



>> Para más información sobre recibir apoyo al brindar cuidados, visite www.caregiver.org

La transición para convertirse en un cuidador familiar puede ser gradual: lo que comienza como realizar tareas simples para sus padres, cónyuge o hermanos puede convertirse en brindar atención las 24 horas.

Una vez que descubra que es un cuidador, es hora de hacer un balance de sus necesidades. Goyer tiene algunos consejos para asegurarse de cuidarse mientras cuida a los demás.

Hágase tiempo para alejarse

Asegúrese de tomarse un tiempo para sí mismo, aunque solo sea por unas horas. Si siente que nunca puede alejarse, haga una lista de los vecinos, amigos y familiares que puedan ayudarlo. Incluso si solo pueden ayudar durante una hora aquí y allá, esto puede darle un respiro.

Algunas comunidades tienen centros para adultos mayores o centros de día para adultos donde puede llevar a su familiar. Los programas de día para adultos, que también están disponibles para adultos jóvenes con discapacidades, pueden incluir rehabilitación, actividades terapéuticas, comidas y asesoramiento, lo que los hace útiles tanto para usted como para su familiar.

Algunos cuidadores pueden sentirse culpables por trasladar a otra persona sus responsabilidades en cuanto al cuidado, pero Goyer dice que tomar distancia de la situación es como llenar el tanque de gasolina de un automóvil. Si uno deja que el tanque funcione vacío, va a estar funcionando con humo. "Usted tiene que ver esto de una manera práctica, no es egoísta, porque si no



se cuida a sí mismo, no será tan bueno como cuidador," dice ella.

Busque la manera de dormir

Una de las cosas más importantes que necesitan los cuidadores es dormir. Los estudios vinculan el cuidado con malos hábitos de sueño. Algunos integrantes de la familia pueden necesitar atención las 24 horas, lo que interrumpe el sueño normal.

Alrededor del 70 por ciento de los cuidadores de personas con demencia informa problemas de sueño, y el 60 por ciento informa que duerme menos de siete horas, de acuerdo con la Family Caregiver Alliance (Alianza de Cuidadores Familiares).

La falta de sueño está relacionada con muchos problemas de salud. También disminuye su capacidad de sobrellevar la situación y aumenta su riesgo de agotamiento.

Si puede pagarlo, haga que un asistente terapéutico pase la noche al menos ocasionalmente. De esa manera, esta persona puede brindar atención y usted puede encontrar el tiempo para ponerse al día con el sueño. Necesita una buena noche de sueño al menos cada tres noches para evitar el síndrome del quemado, sostiene la alianza.

Conéctese con otros, pida ayuda

Otras personas también pueden ayudar asumiendo tareas de las que usted se ocupa.

Encontrar a alguien para limpiar la casa o cuidar el jardín puede ser muy útil.

Conectarse con otros cuidadores también es beneficioso. Hay reuniones en persona y grupos en línea. Puede hablar con otros cuidadores que pueden relacionarse con lo que le está pasando y ofrecer consejos.

"También es una excelente manera de recibir apoyo emocional," observa ella.

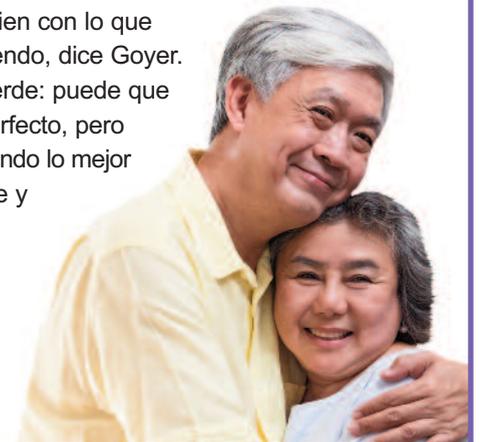
Además, no intente hacer todo usted mismo. Es mejor tener un equipo de cuidadores.

"Buscar y aceptar ayuda es fundamental," dice Goyer. "¿Con qué frecuencia la gente le dice 'Avísame si necesitas algo' y usted nunca lo hace? Piénselo nuevamente y pida algo específico."

Si pese a todo esto, el cuidado aún lo está desgastando, no se demore en buscar ayuda. Hable con su médico sobre sus problemas. Contacte a la oficina de adultos mayores de su comunidad para que lo aconsejen. Busque asesoramiento profesional.

Cuidar a un ser querido es un trabajo realmente difícil, pero debe sentirse bien con lo que está haciendo, dice Goyer.

"Recuerde: puede que no sea perfecto, pero está haciendo lo mejor que puede y está presente para su familiar," afirma Goyer.



Fotos cortesía de iStockphoto: dos mujeres, de Enigmatico; mujer sola, de SDI Productions; hombre y mujer, de Weedezign, y manos, de Halfpoint.