

Testimonio de una enfermera que cuida a los que cuidan

Pensamos en nuestros pacientes inmovilizados en diferentes grados, en los pacientes terminales y en algunos de nuestros crónicos actuales, a su lado siempre hay una persona responsable de los diferentes cuidados

En el Plan de Salud para Asturias 2004-2007 de la Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, la Subdirección de Atención Primaria incluye como Servicio (312) Educación para la Salud a otros grupos: Atención

a Personas Cuidadoras. El desarrollo del Servicio así como la elaboración de la Guía necesaria para la implementación del mismo ha contado con la colaboración inestimable del Instituto Asturiano de la Mujer.

Mercedes Morales Morales.

(Enfermera del Centro de Salud de Mieres Norte)

La Guía fue elaborada por diferentes profesionales: psicólogo, sociólogo y enfermeras, coordinados por un técnico de salud. Algunas de estas enfermeras ya hacían talleres con cuidadoras. Pero es la primera vez que se oferta a todas las enfermeras de Asturias la posibilidad de formarse para impartir el taller en cada Centro de Salud siguiendo la misma Guía.

La Guía fue elaborada en 2005. Los cursos se impartieron en la primavera de 2006 en tres ediciones, en el Instituto Adolfo Posada, con la participación aproximada de 60 enfermeras, una por cada Centro de Salud. Los docentes fueron los profesionales que elaboraron la Guía y las enfermeras hacíamos el rol de cuidadoras. Al ser tan práctico nos sirvió mucho pues anticipaba situaciones que se nos podían dar cuando lo lleváramos a cabo.

Tuvimos una reunión en Oviedo posteriormente para acordar la forma de registro en Omi. También en febrero de 2007 hicimos otra de seguimiento y valoración de la implantación de los talleres en las diferentes Áreas de Asturias. Esta última fue muy enriquecedora por el intercambio de experiencias y espero que se continúe haciendo todos los años. En el Área VII en la actualidad los talleres se están realizando en dos centros: el Centro de Salud Mieres-Norte y el Centro de Salud de Cabañaquinta. Mi experiencia realizando Talleres de Apoyo a



Personas Cuidadoras comenzó en octubre del año pasado. He impartido tres talleres y en ellos han participado 34 mujeres con edades comprendidas entre los 28 y los 82 años.

Desde hacía mucho tiempo, antes del Libro Blanco y de la Ley de Dependencia, yo quería hacer algo más con las cuidadoras. Si pensamos en nuestros pacientes inmovilizados en diferentes grados, en los pacientes terminales y en algunos de nuestros crónicos actuales, a su lado siempre hay una persona responsable de los diferentes cuidados. No sólo de la higiene, la alimentación, medicación, sino de muchas más

cosas desde ofrecer consuelo y entretenimiento a ir a pagar la comunidad, realizar la compra, relacionarse con los profesionales sanitarios y un sin fin de «pequeñas cosas» que llenan las 24 horas del día. Hacen un trabajo que no está pagado ni reconocido por la sociedad con un horario completo, sin vacaciones, ni descansos. En muchos casos les queda la satisfacción personal del deber cumplido, pero nada más.

Por razones de entorno cultural son mujeres en un 83% de los casos. La situación generalmente se alarga en el tiempo, una media de 6 a 10 años, la edad de la mayoría está alrededor de los 53 años.

En todos los Centros de Salud de Asturias o en casi todos hay una enfermera formada para desarrollar el taller

En diferentes estudios se comprobó que acudían a la consultas más que el resto de la población. Los motivos eran diversos: insomnio, ansiedad, cefaleas, dolores de espalda, etc. ¿A qué se debería?

Desde siempre, en los domicilios, aparte de realizar los cuidados a los inmovilizados y hacer resolver dudas a la persona cuidadora me interesaba por su situación vivencial, ¿Cómo lo llevaba? ¿Qué apoyos tenía? Si realizaba actividades recreativas con carácter personal sin incluir al familiar.

Está demostrado que donde mejor está la persona dependiente y donde más tardan

un taller, también es muy bueno compartir con iguales ya que se da una mayor empatía. En todos los Centros de Salud de Asturias o en casi todos hay una enfermera formada para desarrollar el taller. De lo que se trata en el taller básicamente es de poner de relieve la importancia de las cuidadoras en la sociedad, reflexionar sobre lo que implica cuidar, lo que hacen, el tiempo que le dedican, cómo les afecta a todos los niveles (físico, emocional y social) y sobre todo cómo manejar esa situación vivencial para que perjudique lo menos posible a su salud.

De los temas tratados los que más in-



en aparecer complicaciones y dificultades es en el domicilio, pero para eso es necesario cuidar y apoyar el mejor recurso que tenemos, al cuidador. Tal como os comenté, a nivel individual lo hacía, pero eso me parecía poco. Es muy importante visualizar su labor en la familia y en la sociedad. En este año me he dedicado a eso. He participado en diferentes medios: radio, periódicos y charlas a diferentes asociaciones, pero sobre todo de lo más contenta que estoy es de la realización de los Talleres de Apoyo a Personas Cuidadoras en el Centro de Salud. Como todos sabemos la mejor forma de aprender es haciendo y eso es lo que te da

terés despiertan son los relacionados con las emociones, los sentimientos y el estrés. Esto es algo que en ellas está a flor de piel y la sociedad en general no les permite contarlo. En cuanto a la higiene, la incontinencia, prevención de escaras y movilizaciones también lo encuentran interesante y tienen mucho que aportar. Temas como la muerte, el dolor y la comunicación, a pesar de ser tan cercanos, les interesa mucho pues tampoco los abordamos con la necesaria frecuencia y el taller es un lugar de encuentro y reflexión muy valioso. En mi Área la colaboración de la Trabajadora Social es muy significativa aparte de explicar los re-

cursos sociales de la comunidad, me deriva cuidadoras. La fisioterapeuta colabora en el tema de las movilizaciones. De forma paralela a todos estos temas y relacionado con cada uno de ellos hacemos diversas dinámicas de grupo: aprender a realizar los diferentes tipos de respiraciones, la relajación de Jacobson, musicoterapia (Mozart, cantos gregorianos...), aromaterapia, preparación de baños relajantes, diferentes tipos de masaje (sensitivo, de limpieza y energético), dibujan mandalas, ejercicios de ruptura de nudos emocionales, bailar, cantar, cuentos, diferentes *role playing*, etc.

Y aun habiendo momentos emocionalmente muy fuertes, hay otros realmente irrepetibles y mágicos en que las risas invaden al grupo. Tantos en unos como en otros me he sentido muy cómoda y feliz de haber creado un espacio donde las cuidadoras puedan expresarse libremente y sentirse comprendidas y apoyadas. Mis miedos a enfrentarme al grupo desaparecieron casi el primer día cuando me di cuenta que los miedos eran sólo míos, que el grupo tiene alma propia y crece y evoluciona sólo.

En la última sesión tomamos un café en el que les sugiero que sería conveniente que ellas sigan reuniéndose y compartiendo sus experiencias.

Mi experiencia personal no puede ser mejor. Haces una actividad en la que, aun no resolviendo los grandes problemas, ayudas y les das soluciones para pequeños cambios. Esto te lo confirman ellas, frases del tipo: «por qué no sabría yo todo esto antes», «el tiempo que pasó aquí se me va volando», «¿no podemos repetir?», «desde el último día decidí arreglarme más, maquillarme y elegir la ropa» etc. En los talleres se consigue, pasado un tiempo, que se apoyen unas a otras sobre los temas más diversos desde: «tienes que ir a un abogado piensa en mañana», a «yo resolví el tema de las negativas al baño así...». En los talleres también se oyen cosas muy duras: «como estoy deseando que me duela la cabeza para tener un rato para mí y que nadie me atosigue», «toda la vida la pasé cuidando de alguien, primero hijos y ahora padres y nietos», «odio el sonido del despertador porque sé que va a ser otro día sin vida».

Con las compañeras que hacen los talleres me gustaría compartir experiencias, con las que no han empezado, que se animen y con todas que nos apoyen y en cuanto valoren y diagnostiquen un riesgo en el rol del cansancio del cuidador» aparte de trabajar con ellas/os de forma individual nos los deriven, pues entre todos con nuestro trabajo enfermero haremos que esta sociedad evolucione y vaya siendo más justa para todos.