

EL CASO DE INMA



ALAVAREYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de Vicente Prieto: *La soledad del cuidador*.
La Esfera de los Libros, Madrid, mayo de 2013)

ANCIANOS DEPENDIENTES. LA SALUD DEL CUIDADOR

Inma tenía 55 años cuando decidió venir a consulta. Cobraba una pensión por viudedad, padecía arterosclerosis, hipertensión arterial y presentaba sobrepeso.

Cuidaba a su madre, Julia, de ochenta años de edad, con demencia y párkinson. Inma era hija única, vivía con su marido hasta que este falleció hace diez años. Desde entonces vivía con su madre para cuidarla.

“Un día, hablando con una amiga –me comentaba Inma–, le decía que me sentía mal físicamente, pero lo que peor llevaba era la preocupación de si me pasaba algo, qué sería de mi madre, adónde le llevarían”.

Su amiga le dijo que conocía nuestro centro, el Centro de Psicología Álava Reyes. Nos llamó por teléfono y pidió una consulta para saber cómo quitarse el miedo a enfermar.

Inma me comentó que no tenía dinero para costearse una intervención psicológica y que venía a pedir consejo.

Su madre tenía dolores musculares, rigidez, temblores en las manos, se desplazaba arrastrando los pies y muy despacio.

Lo que más le preocupaba a Inma es que Julia tragaba los alimentos con mucha dificultad y temía que se pudiera atragantar y asfixiar.

El estado de ánimo de Inma era bajo y dormía mal. Toda esta situación generaba en ella un estado de alerta permanente, y estaba junto a su madre prácticamente durante todo el día.

En este caso, y en situaciones parecidas, **tenemos que plantearnos obtener el máximo beneficio de la situación**. En la mayoría de las ocasiones no podemos cambiar las circunstancias, **pero podemos compatibilizar las necesidades del cuidador y del enfermo**.

De la misma manera en que nos sentimos motivados **para atender al enfermo tenemos que estarlo para cuidarnos a nosotros mismos**.

Es muy frecuente que el cuidador padezca algún problema de salud, bien por su edad o bien por su estilo de vida.

Afortunadamente, el estilo de vida **podemos modificarlo** si nos lo autorizamos y nos motivamos para hacerlo; **ello depende únicamente de nosotros mismos**.

Uno de los **aspectos clave** para tener buena salud **es la forma en que nos alimentamos**.

Cada enfermo necesita un tipo de alimentación; para hacerlo de manera adecuada **seguiremos la pauta del médico**. Pero, en general, podemos estar de acuerdo en que **la gran mayoría de los cuidadores y las personas dependientes lo que necesitan es una alimentación sana, una dieta equilibrada**.

Prepararemos entonces una alimentación que sea saludable para ambos. Poco a poco, **notaremos que perdemos peso de manera sana**, lo que, por otra parte, además de ser bastante gratificante, desde el punto de vista de la salud es muy importante y **tiene un poder motivacional elevado para seguir consolidando hábitos sanos** en nuestro estilo de vida.

Otro de los aspectos directamente relacionados con la salud **es el ejercicio físico**.

Trabajando con enfermos y cuidadores también observamos que **en un porcentaje elevado de casos se recomiendan tablas de ejercicios físicos para los enfermos**. A veces es necesaria la intervención de fisioterapeutas, pero otras veces no.

Pues bien, **si dedicamos un tiempo para facilitar que el enfermo realice determinados ejercicios**, podríamos reservar un tiempo equivalente **para realizar nosotros los que necesitamos para mantenernos en forma**, y todo esto sin salir de casa.

Por último, **dormir y descansar también es imprescindible para tener buena salud**. Ya hemos hablado del tema del sueño en la descripción de otros casos pero, fundamentalmente, **hacemos referencia a mantener una buena higiene del sueño. Son buenas medidas, por ejemplo, las siguientes:**

- Acostarnos y levantarnos **a la misma hora**.
- Fomentar que la persona a la que cuidamos **no duerma durante el día** y, de esta manera, **facilitar que se descansa por la noche**.
- **Si el sueño se ve interrumpido** durante la noche, aprovechar algún momento de más tranquilidad durante el día para **dormir un ratito no superior a una hora**.

Modificar nuestros hábitos y estilo de vida, haciendo pequeños cambios, es muy positivo porque nos permitirá adaptarnos a la situación y mantenernos con una salud aceptable, pero es muy importante que fijemos en la agenda o calendario las visitas a nuestro médico de familia.

La **revisión frecuente si tenemos una enfermedad crónica**, o al menos una vez al año si no la tenemos, es lo más recomendable para resolver problemas o prevenirlos.

En muchos casos, los cuidadores lo van aplazando, y esto es un error. Una de las justificaciones que más utilizan es la falta de tiempo o el temor de dejar solo al familiar dependiente mientras se acude al médico.

Tenemos derecho a pedir ayuda a un miembro de la familia, a un amigo, al vecino, a un voluntario, **para que se queden en casa acompañando al enfermo** durante el tiempo para visitar al médico o al profesional que necesitemos en cada uno de los momentos.

Para cuidarnos a nosotros mismos, **tengamos en cuenta lo siguiente:**

- Cuidemos la **alimentación**.
- Hagamos **ejercicio físico**.

- Regulemos el **sueño**.
- **Visitemos al médico** cuando lo necesitemos.

Volviendo a Inma, tengo que decir que le di estas y otras pautas **para modificar sus hábitos de comportamiento y su actitud para cuidarse a sí misma**.

Tuvimos una única sesión y realicé un **seguimiento telefónico frecuente** para animarla a hacer cambios.

Inma realizó un excelente trabajo.