

"Seminario multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología para la atención de personas con periodo corto de vida y sus familias".

AUTOCUIDADO EN CUIDADORES PRIMARIOS INFORMALES DE PACIENTES EN CUIDADOS PALIATIVOS: LIMITACIONES Y FACILITADORES.

C. Ingrid Sarai Salazar Hernández. y Nancy Elizabeth Rangel Domínguez

Cuidado de la persona enferma.



Debido a las condiciones del sistema de salud, la atención y los cuidados se brindan por parte de la familia.

Generalmente esta responsabilidad recae en uno o dos miembros de la familia, a quienes se les conoce como **cuidador primario informal**.

Cuidador primario informal.

Aquella persona que se hace responsable de **apoyar al paciente a realizar las actividades básicas de la vida diaria** y atiende de manera continua los malestares tanto físicos como emocionales del paciente. No tienen remuneración económica ni cuentan con un entrenamiento previo.

Tareas del Cuidador primario informal.

Las tareas de cuidado dependen de las características de la enfermedad y el avance de esta, por lo que los CPI deben adaptarse continuamente a nuevas demandas.

Apoyar en las actividades de la vida diaria.

Bañarse, vestirse, comer, ir al baño, movilizarse.



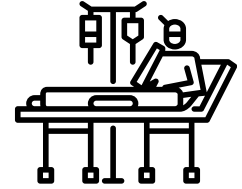
Apoyar en las actividades instrumentales.

Consultas médicas, durante las hospitalizaciones, hacer compras de los comestibles y medicamentos, preparar alimentos.



Brindar atención médica directa.

Control de síntomas de la propia enfermedad o efectos secundarios de algunos tratamientos.



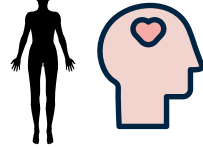
Desgaste del Cuidador.

Atender las tareas puede ser tan demandante que lleva a los CPI a cambiar sus hábitos.

Ignoran sus propias necesidades.



Perjudican su salud física y mental.



Abandonan sus hobbies.



Paralizan sus proyectos personales.



Perjudican su calidad de vida.



Están sometidos de manera constante a estrés.



Experimentan tensión, enojo, baja autoestima.



Viven en ansiedad y depresión.



Consejos para el autocuidado.

Ámbito físico.

Evitar consumo de sustancias.



Hacer ejercicio.



Higiene personal.



Ámbito social.

Equilibrio en las actividades.

Laboral



Descanso



Sociales



Contar con redes de apoyo.



Alimentación e hidratación adecuada.



Sueño y descanso adecuado.



Evitar automedicarse.



Ámbito psicológico.

Manejar el estrés.



Tiempo para disfrutar actividades placenteras.



Manejar la expresión emocional.



Ámbito de ocio.

Tiempo libre para participar en actividades agradables, darse oportunidad para relajarse.



Ámbito espiritual.

Actividades que proporcionen una mayor conexión con la fe, búsqueda de sentido de vida y contacto con uno mismo.



Cuidador primario informal.



Al prestar atención en mejorar el autocuidado de los CPI **mejora la calidad de vida, reducen las posibilidades de desarrollar enfermedades** y tienen una **mayor capacidad de desempeñar su rol**.

