

## Cuidadores domiciliarios: la difícil tarea de elegirlos

Por Lic. Mónica Sprega \*

En los últimos años, el tema del cuidado del otro empezó a tomar cada vez más importancia por la prolongación de los años vividos por los avances de la medicina.

Nunca como ahora ha habido **un número tan grande de personas que superen los 85 años y, en un gran porcentaje, necesitan de la ayuda de cuidadores para satisfacer las necesidades básicas cotidianas**. Por otra parte, **cada vez hay más sobrevivientes de accidentes y de enfermedades graves** que antes llevaban a la muerte, pero que ahora se **convierten en patologías o lesiones crónicas**, cuyos pacientes precisan atención especial permanente.

Si bien el cuidador principal suele ser un familiar, quien además toma decisiones, la complejidad y la exigencia de la tarea hace necesario que el entorno busque la ayuda de cuidadores formales o pagos de tiempo parcial o total. Incluso hay organizaciones que prestan gratuitamente esta ayuda.

La tarea de estos profesionales **consiste en hacer lo que la persona ya no puede y en estimular y ayudar a que haga todo lo que aún puede**: acompañarla para que no salga sola a la calle, ayudarla en las actividades de la vida diaria como comer -lo que implicará en muchos casos también cocinarle- ayudarla a bañarse -mantener la limpieza del baño es fundamental-; es decir, debe ocuparse de lo que son las tareas cotidianas de la persona que atiende, como hacer la cama, ordenar la habitación, etc. Esto significa que el cuidador se va a ocupar del orden del espacio de la persona que cuida pero, no que se transformará en la empleada doméstica.

Otra de las funciones de un buen cuidador domiciliario es detectar los signos de alerta y todo cambio que pueda tener la persona para informarle a la familia y consultar al equipo tratante. También es un facilitador entre la persona y su interacción social, y su principal función es lograr que la persona que atiende tenga la mejor calidad posible de vida dentro de las limitaciones de su estado físico y/o mental, lo que le permitirá tener proyectos de vida y momentos placenteros, a pesar de todo. Para que esto sea posible, **se necesita entender qué le pasa a la persona que cuida y cuál es el mejor cuidado que puede recibir**.

Si bien los cuidadores ayudan a la satisfacción de los requerimientos de la vida diaria tales como levantarse, vestirse, alimentarse, asearse, trasladarse, **hay otras necesidades como la de compañía**. Desde los estudios científicos, cada vez hay más pruebas de que las personas están sanas o enfermas no sólo en relación de lo que ocurre con su biología, sino también en función de lo que ocurre en su entorno y de la calidad de las relaciones que mantienen con el mismo. **Por eso es muy importante que el cuidador sea una facilitador de las interacciones sociales**.

A su vez, es conveniente que la persona que va a ser cuidada participe en la medida de sus posibilidades de la elección de su cuidador. El buen vínculo que se establezca será la base que permita el cuidado más adecuado. Si no participa de esta decisión sentirá que la familia "le mete a alguien en la casa" sin tenerla en cuenta y que es tratada como un objeto. Es necesario recordar que a pesar de las limitaciones originadas por la fragilidad, sigue siendo un sujeto con derecho a protagonizar su vida.

Generalmente es la familia la que elige al o a los cuidadores, una tarea difícil porque se está seleccionando nada menos que al encargado de un ser querido y vulnerable.

Es muy importante que en la charla de selección, los familiares sean muy claros con la tarea que se espera cumpla la persona y que sean realistas en lo que el cuidador puede llegar a realizar.

En esta elección se sugiere tener en cuenta que la persona que lleva a cabo la tarea del cuidado pueda:

- Mostrar cortesía, amabilidad, consideración y respeto por las costumbres personales.
- Tener facilidad para comunicarse: comprensión del lenguaje verbal y gestual de la persona que cuida para comprenderlo. Capacidad de escucha, de pedir opinión, interés por comprender al paciente y hacerse entender.
- Ser hábil para establecer contacto y organizarse en relación a los horarios y tiempo de espera.
- Mostrar capacidad de respuesta: responder a tiempo y con diligencia. Adaptación flexible a las demandas y acompañamiento ante el dolor.
- Preocuparse por la seguridad física del paciente y por el cuidado de los recursos materiales que dispone para la atención del enfermo.
- Tener competencia profesional: contar con conocimientos y habilidades que le permitan realizar su tarea

\* *Psicóloga Social de Hirsch*