



Estrés del cuidador: ¿qué significa?

Estar a cargo de otra persona no resulta fácil. Pero si a esa responsabilidad le sumamos enfermedad y dependencia, resulta aún más complejo sacar la tarea adelante. De hecho, en muchos casos, los cuidadores también se ven afectados y desarrollan un cuadro conocido como “estrés del cuidador”.

Según cifras nacionales, un 63% de los cuidadores de pacientes con enfermedad de Alzheimer presentaron estrés severo, un 47% presentó algún tipo de desorden mental (como depresión) y cerca de la mitad refirió dedicar 7 días a la semana al cuidado del enfermo.

Síntomas de alerta:

- Sensación de cansancio extremo o fatiga.
- Dolores abdominales y musculares difusos.
- Trastornos del sueño (imposibilidad de conciliar el sueño en la noche o somnolencia diurna).
- Alteraciones anímicas (irritabilidad, ganas de llorar, desesperanza, miedo a enfermar o culpa, entre otras).
- Alteraciones de memoria y de la concentración.

¿Cómo prevenirlo?

- **Autocuidado:** preocupación por la propia salud.
- **Ayuda:** pedir apoyo a otros familiares o a personas capacitadas en el cuidado del adulto mayor enfermo.
- **Atención médica:** consultar con un profesional frente a la aparición de síntomas físicos o emocionales que puedan estar relacionados con depresión u otra enfermedad.
- **Capacitación:** educación sobre el cuidado del adulto mayor enfermo, así como de las enfermedades que lo aquejan y sus tratamientos.
- **Vida saludable:** alimentación sana, actividad física, recreación.

Los más afectados

Los cuidadores más propensos a desarrollar un cuadro de estrés son los llamados “informales”, es decir, que no tienen capacitación en el cuidado de adultos mayores enfermos.

Por lo general, son personas a cargo de pacientes con Alzheimer, sobre 50 años y, principalmente, mujeres.

Consecuencias

En caso de no recibir ayuda para tratar este cuadro, el cuidador podría presentar:

- **Disfunción familiar:** Dejar de lado la vida propia, e incluso la de los hijos y cónyuges.

En caso de que el “estrés del cuidador” no recibiera tratamiento, podría significar:

- **Deterioro en el cuidado del paciente:** menor adherencia a tratamientos y controles, aumento de enfermedades, desfuncionalización y dependencia.

Sabía que...

En un tercio de los casos, el grupo familiar está compuesto sólo por el enfermo y el cuidador, el cual debe disminuir su carga laboral para compatibilizar el tiempo de trabajo remunerado con el dedicado al adulto mayor, con la subsecuente disminución de los ingresos del hogar. 

Infografía

¿Cómo comunicarse con un paciente con Alzheimer?

Sin duda, uno de los aspectos más difíciles, al momento de enfrentarse a esta patología, es la comunicación. Por eso, queremos entregarle algunos consejos para promover la buena comunicación entre el paciente y su círculo cercano.

1

CONDICIONES

Verificar que los audífonos y anteojos del paciente se encuentren en buen estado.

2

CONTACTO VISUAL

Dirigir la atención del paciente mientras se comunica.

3

CONCENTRACIÓN

Evitar muchas conversaciones y/o distractores (música fuerte o televisión en exceso).

4

ALTERNATIVAS

Hacerle preguntas con dos opciones de respuesta: "¿Quiere comer pescado o carne?", por ejemplo.

5

COMPRENSIÓN

Verificar que el paciente comprende lo que se le preguntó.

6

PACIENCIA

Esperar un tiempo prudente para que el paciente responda a las preguntas que se le hacen.

7

RECORDACIÓN

Utilizar en la conversación los nombres de las personas y los parentescos: "Claudio, su hermano, llamó hoy para saber de usted".

8

IDENTIFICACIÓN

Usar constantemente el nombre del paciente. Esto permite reforzar su identidad.

9

LENGUAJE CORPORAL

Utilizar gestos, mímicas y miradas, al momento de comunicar algo importante. Es decir, complementar la conversación.

10

RESPECTO

Demostrar respeto durante las conversaciones, tal como se hacía antes de la enfermedad.

11

ADAPTACIÓN

Adaptar el lenguaje a medida que la enfermedad avanza en un entorno seguro, tranquilo, con amor y respeto.

Los pacientes que padecen la enfermedad de Alzheimer son todos diferentes, ya que cada uno de ellos tiene una historia propia y una manera distinta de enfrentar la enfermedad. Esto depende de diversos factores como la personalidad, el entorno, las relaciones que construyó a lo largo de su vida, su formación intelectual, entre otros.

Breves:



Innovador lente de contacto para tratar el Glaucoma

Investigadores del Hospital Massachusetts Eye & Ear Infirmary, crearon un lente de contacto que libera, de manera gradual, el medicamento que necesita el ojo de pacientes con Glaucoma, quienes muchas veces no cumplen con el hábito de ponerse gotas.

El dispositivo produce un mejor control de la presión ocular, que se encuentra aumentada en estos pacientes, quienes la mayoría de las veces terminan perdiendo la visión.

Los chilenos están viviendo más

Según un reporte de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Chile es el país de América Latina con mayor esperanza de vida media (80,5 años), y el segundo de toda América, después de Canadá. Además, es el único país de la región que supera los 80 años.

De acuerdo a estimaciones del INE, la proyección de la esperanza de vida para el año 2050 es de 79 años para los hombres y de 85 años para las mujeres.



Por qué algunos necesitan menos café

Una investigación de la Universidad de Edimburgo, que congregó a tres mil voluntarios holandeses e italianos, reveló que quienes tienen el gen PDSS2 metabolizan más lento la cafeína, por lo que la sustancia permanece más tiempo en el cuerpo, y necesitan menos tazas de café.



Test para la detección del Parkinson

A partir de un estudio realizado en animales, un grupo de científicos de la University College London comprobó que era posible apreciar cambios en la parte posterior del ojo antes de que los síntomas del Parkinson se manifestaran.

Si bien, la investigación está en su etapa inicial, podría significar una manera no invasiva de detectar la enfermedad. Hasta ahora, no existe ningún escáner cerebral o prueba de sangre que entregue un diagnóstico definitivo.

Latinos demoran más en envejecer

Según un estudio de la Universidad de California, los latinos que viven en Estados Unidos envejecen más lento que otros grupos como los caucásicos, pese a tener más altos índices de diabetes y otras patologías.

La investigación señaló que este ritmo más lento, permite neutralizar los riesgos de salud relacionados con la obesidad.

Charla octubre

Antes de empezar...



Expositores...



Público atento...



En el break...

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:	Dr. Marcelo Blacutt C.
Coordinadora de Socios:	Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Natalia Cruz V.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Periodista:	María José Lombardo M.
Asesoría:	Unidad de Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.

¡A jugar!

Escriba 7 palabras que empiecen por "a", terminen por "a" y tenga 5 letras:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escriba 7 palabras que empiecen por "o", terminen por "o" y tengan 5 letras:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escriba 7 palabras que empiecen por "r", terminen por "r" y tengan 5 letras:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Alimente su memoria

En su dieta debe incluir:

- Pescado: presenta altas cantidad de Omega 3, ácido graso que potencia el sistema nervioso central.
- Frutos secos: contienen Omega 3, de origen vegetal. Su consumo favorece la concentración.
- Arándanos: estos frutos rojos mejoran la concentración y memoria.

Fuente: www.biut.cl