



Programa de atención **FAMILIAS**

Programa Integral de Promoción de la Autonomía
Personal del familiar-cuidador de personas afectadas
por la enfermedad de Alzheimer



Asociación de Familiares
de Enfermos de Alzheimer
y otras Demencias de
Guarín y Comarca



LA MOCHILA DEL CUIDADOR



TRAMO 1 >



LA MOCHILA DEL CUIDADOR

Cuidar a una persona en situación de dependencia durante un prolongado espacio de tiempo puede ocasionar consecuencias negativas a la persona cuidadora; por ello parece necesario ofrecer respuestas a las necesidades que les van surgiendo para que puedan seguir desarrollando su labor sin que se resienta su calidad de vida a nivel personal, laboral y social. Para ello necesitan, además de recursos que permitan el respiro y el descanso, otros que garanticen el apoyo, los conocimientos necesarios y las habilidades necesarias para proveer los mejores cuidados y mejorar sus recursos personales para potenciar su autocuidado y las estrategias de afrontamiento adecuadas al proceso de cuidar.

Desde AFA - Guardo tenemos el compromiso de aumentar el bienestar del cuidador familiar, facilitar la adaptación continua al afrontamiento de la enfermedad en sus diferentes etapas, y apoyar la relación con su entorno paliando el aislamiento.

Los cuidadores resilientes:

- ★ Están mejor preparados para responder al estrés y la depresión.
- ★ Toman decisiones más acertadas.
- ★ Pueden brindar una atención de más calidad.



¿A QUÉ SE REFIERE ESA MOCHILA?

Todos, en mayor o menor medida hemos ejercido en algún momento el rol de cuidador. Alguien de nuestro entorno ha enfermado y hemos tenido que acompañar su malestar preparándole un caldo para la garganta, acercándole una manta para el frío, o dándole las medicinas, por ejemplo. En este caso, el cuidado ha sido puntual, ya que la enfermedad de nuestro allegado ha sido pasajera. Sin embargo, ¿qué pasa cuando el cuidado se alarga?, es decir, ¿qué pasa cuando la enfermedad de nuestro ser querido es crónica? Es entonces cuando el rol de cuidador se asume de forma permanente, y la actividad de cuidado empieza a ocupar cada vez más tiempo en la rutina del cuidador, convirtiéndose en una especie de mochila que lleva persistentemente.

Al principio, la mochila pesa poco, los cuidadores se muestran con fuerza suficiente para hacerse cargo de su familiar, sin advertir la carrera de fondo que supone el cuidado continuo y que esa mochila que han empezado a cargar puede ir llenándose con el tiempo.

Esta mochila no sólo carga con las necesidades básicas y psicosociales del ser querido, sino también con todas las consecuencias que se derivan de esta actividad,

pudiendo ser emocionales, físicas, sociales, etc. Lo cierto es que el cuidado es una carrera de resistencia que en muchas ocasiones ocupa la mayor parte del día del cuidador, siendo absorbido por la rutina del cuidado llegando incluso a descuidar otras áreas importantes de su vida, como puede ser el cuidarse a uno mismo, la familia, el trabajo... Por esto y por todo, el cuidado permanente se reconoce como un estresor crónico que afecta a la salud de los cuidadores.

A pesar del duro trabajo que implica cuidar, en la mochila del cuidado también hay espacio para emociones positivas. Muchos cuidadores expresan esa ambivalencia entre el sacrificio que hacen en muchos aspectos de su vida por cuidar a su familiar y la satisfacción, agradecimiento que sienten por poder ser ellos quienes ayuden a sus seres queridos. El hecho de poder expresar el cariño hacia ellos en forma de cuidado les llena y convierte la experiencia en algo muy positivo.



¿QUÉ ES UN CUIDADOR RESILIENTE?

Las personas cuidadoras de familiares con demencias se encuentran ante una situación que pone a prueba sus fuerzas, su ánimo y sus habilidades personales. Estas habilidades serán clave para el desarrollo de su labor y el mantenimiento de su salud física y psicológica. Según diversos estudios, algunas personas cuidadoras de enfermos con demencias, poseen o adquieren unas cualidades y destrezas personales que les hacen reflotar frente a esta crítica situación. Conceptos como Resiliencia, Estrategias de Afrontamiento, Resolución de Problemas o Inteligencia Emocional son algunas de ellas. Se entiende por Resiliencia como “una capacidad para generar experiencias y emociones positivas, que comprende la adaptación positiva dentro de un contexto significativamente adverso”. Esta habilidad incluye ausencia de sintomatología significativa y persiste a lo largo del tiempo. Por otro lado, la resiliencia se considera como una capacidad o competencia del sujeto siendo incluso concebida como un rasgo de la personalidad del individuo.

En definitiva, el suceso vivido no desestabiliza emocionalmente a la persona, sino que consigue un aspecto positivo y experimenta crecimiento personal. Autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad son factores personales que componen la resiliencia. Para llegar a ella, debe darse un esfuerzo cognitivo y conductual y así poder manejar las demandas externas e internas, que son percibidas como algo que excede los recursos personales. Hablamos de estrategias de afrontamiento. Y ellas a su vez están estrechamente ligadas a la inteligencia emocional (IE). Personas con altos niveles de IE adoptan estrategias de afrontamiento basadas en la reflexión, evaluación y planificación. La IE entraña aspectos como la resolución de problemas y la toma de decisiones, imprescindibles a la hora de superar una situación estresante. Se trata, como conclusión, de una capacidad del sujeto para afrontar una situación vital estresante sin que su salud física y psicológica se vea gravemente comprometida, ni su funcionamiento habitual alterado.



¿QUÉ OS PROPONEMOS DESDE AFA?

- ☺ Llenar vuestra mochila de recursos y herramientas para reforzar la resiliencia.
- ☺ “CUIDARSE PARA CUIDAR MEJOR”: nutrir las áreas importantes de vuestra vida para poder ofrecer un cuidado lleno de calidad y afecto.
- ☺ Es saludable darse permiso para aflojar la cuerda, abrir el candado del cuidado y dejarse ayudar en esta bonita y costosa tarea siguiendo al pie del cañón.

¿CÓMO LO PLANTEAREMOS?

 DOSSIER SEMANAL CON CONTENIDOS DE INTERÉS: PAUTAS Y HERRAMIENTAS PARA UN CUIDADO DE CALIDAD.

 EN ESE DOCUMENTO INCLUIREMOS UN APARTADO DESTINADO AL CRECIMIENTO PERSONAL Y GESTIÓN DE EMOCIONES, ELEMENTOS IMPORTANTES PARA EL MANEJO DE LA INCERTIDUMBRE EN ESTOS DIFÍCILES TIEMPOS DE CRISIS SANITARIA.

 UN ARCHIVO DE AUDIO CON PAUTAS PARA LA RELAJACIÓN Y UNA VISUALIZACIÓN GUIADA.

☺ ESTE ESPACIO ES VUESTRO. SI TENÉIS INTERÉS EN OTROS CONTENIDOS ESTAREMOS ENCANTADOS DE RECIBIR VUESTRAS SUGERENCIAS Y OPINIONES



Programa de atención **FAMILIAS**

Programa Integral de Promoción de la Autonomía
Personal del familiar-cuidador de personas afectadas
por la enfermedad de Alzheimer



Asociación de Familiares
de Enfermos de Alzheimer
y otras Demencias de
Guardo y Comarca



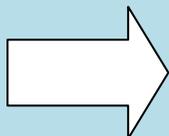
LA MOCHILA DEL CUIDADOR



TRAMO 2 >



LA MOCHILA DEL CUIDADOR 2



¡Estimadas familias! Esta semana nos gustaría presentaros varios elementos para introducir en vuestra mochila. De todo lo que aquí os contamos, elegid aquello que os pueda servir y resultar de interés. Sabéis que estamos a vuestra disposición para cualquier consulta. ☺

¡Comenzamos!

De todos los roles y funciones que puede desempeñar una persona a lo largo de su vida, en estos momentos le toca el turno al papel de CUIDADOR. Cada persona cuidadora puede contar su historia: cómo inició, si fue brusco, esperado, preparado, voluntario, sobrevenido...qué cambios provocó en su vida, cómo le hizo frente, cuáles son sus recursos, cuáles sus vivencias. En definitiva, cada cuidador, una historia. Lo cierto es que el día de hoy os encontráis en un punto diferente del proceso; hoy sois una persona diferente a la del comienzo. Y es que una persona no se convierte en cuidador de un día para otro, sino que necesita un proceso de adaptación a esta nueva situación que le va a tocar desempeñar. Y hasta que logre adaptarse a su nuevo rol puede pasar por distintas fases:



1. Negación o falta de conciencia del problema

Se utiliza la negación del hecho como un mecanismo para **controlar los miedos y ansiedades** que genera la situación. La persona no quiere ver las evidencias que demuestran que su familiar o allegado padece una enfermedad. También se considera negación **evitar hablar** del deterioro o incapacidad que se comienza a producir. Esta fase, por supuesto, **es temporal**, ya que conforme avance el tiempo, las dificultades de la persona para mantener su autonomía funcional se hacen más evidentes y son imposibles de obviar.

2. Búsqueda de información y aparición de sentimientos complicados

Una vez que el cuidador es **consciente de la enfermedad**, comienza a pensar en las alteraciones que se van a producir tanto en la persona enferma como en ella misma, ya que es algo que afecta a ambas. A raíz de esto se suele recurrir a la **búsqueda de información** para aprender todo lo posible sobre la patología, su evolución, implicaciones y cuidados. Pero esto es bueno, porque también se puede considerar como **estrategia** para afrontar la situación. Es importante que el cuidador entienda que **buscar ayuda no es fracasar**, por lo que no tiene que sentirse mal si considera que no puede con la tarea. La ayuda es una estrategia más, una herramienta fundamental. Es una manera de contribuir al bienestar de sí mismo y de la persona enferma. En esta etapa el cuidador suele comenzar a preguntarse: “¿Por qué me ha tocado a mí? ¿Qué he hecho yo para merecer esto?”. Pero no consigue encontrar respuestas, porque éstas no existen. También suele **enfadarse** porque siente que la situación se le escapa de las manos y no puede controlarla.

3. Reorganización

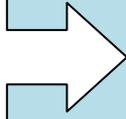
Las nuevas responsabilidades cargan la vida del cuidador, por lo que el enfado y la frustración pueden seguir presentes. A pesar de esto, comienza a ejercer cierto **autocontrol**. Ya cuenta con el apoyo de la información y los recursos externos. Comienzan las negociaciones para compartir la responsabilidad del cuidado con el resto de la familia y se tiene una idea más clara de cuáles son los **verdaderos problemas** a los que hay que enfrentarse y cómo resolverlos. De esta forma, el cuidador se siente más seguro dentro del rol que le toca vivir, **aceptando mejor los acontecimientos** que vengan y ejerciendo un mayor control de la situación.

4. Resolución

En esta fase el cuidador **controla la situación** y se enfrenta a los acontecimientos con éxito porque cuenta con las herramientas adquiridas durante las etapas anteriores. Además, es capaz de comunicarse y **expresar sus sentimientos y emociones** de una forma más correcta y sana. El cuidador aprende a cuidarse, es decir, ya no solo se centra en la persona dependiente de sus cuidados. De esta forma, consigue sacar tiempo para sí mismo y realizar actividades de ocio, así como mantener activas sus relaciones sociales. Busca la ayuda de otras personas con las que **compartir sus vivencias** y encontrar comprensión y apoyo, lo cual puede derivar en nuevas amistades. Todo esto lo consigue a pesar de que la persona enferma cada vez sea más dependiente de ella, lo que demuestra una gran capacidad de **adaptación** a las circunstancias.



FASES DE
ADAPTACIÓN
DEL CUIDADOR



Sin embargo, esto no es una ciencia exacta, por lo que no todos los cuidadores pasarán necesariamente por todas estas etapas. Para algunos puede ser más fácil admitirlo y pasar a la fase de reorganización que para otros. Lo que sí es cierto es que todos tienen los mismos DERECHOS

DERECHOS DE LOS CUIDADORES

- ✚ El derecho a dedicar tiempo y actividades a nosotros mismos sin sentimientos de culpa.
- ✚ El derecho a experimentar sentimientos negativos por ver enfermo o estar perdiendo a un ser querido.
- ✚ El derecho a buscar soluciones que se ajusten razonablemente a nuestras necesidades y a las de nuestros seres queridos.
- ✚ El derecho a ser tratados con respeto por aquellos a quienes solicitamos consejo y ayuda.
- ✚ El derecho a cometer errores y ser disculpados por ello.
- ✚ El derecho a ser reconocidos como miembros valiosos y fundamentales de nuestra familia incluso cuando nuestros puntos de vista sean distintos.
- ✚ El derecho a querernos a nosotros mismos y a admitir que hacemos lo que es humanamente posible.
- ✚ El derecho a admitir y expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.
- ✚ El derecho a «decir no» ante demandas excesivas o inapropiadas

DERECHO FUNDAMENTAL DEL CUIDADOR:

PEDIR AYUDA



RECUERDA:

PEDIR AYUDA NO
TE HACE DÉBIL,
TE HACE HUMANO.
(Y DE LOS FUERTES)
#CULTURAPOSITIVA

*Pedir ayuda no es
un símbolo de
debilidad, sino de
fortaleza.*

Michelle Obama

Recuerda:

- Cuidar a un familiar no es tarea de uno sólo.
- Necesito momentos de descanso.
- Si pido ayuda no soy débil, ni soy irresponsable.
- Tengo que pedir ayuda.

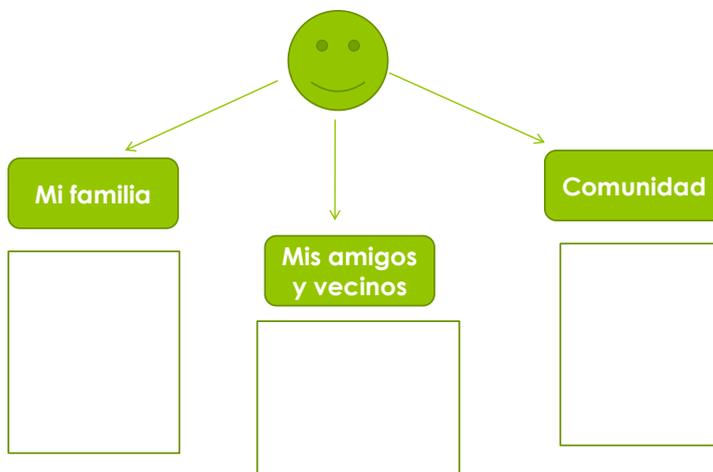
Pedir Ayuda

- Habla con la familia y su entorno
- Muchas veces están esperando los demás a que les pidas ayuda.
- Pedir ayuda significa que descansas, sin descuidar tu tarea de cuidador.

**PEDIR AYUDA Y
SABERLA RECIBIR NO
TE HACE PEQUEÑO, SINO
QUE EN LA HUMILDAD
ESTÁ LA GRANDEZA DEL
SER HUMANO.**



RED DE APOYO SOCIAL



Os proponemos este ejercicio para tomar conciencia de todas las personas que forman parte de tu red de apoyo. Una red sólida sostendrá en momentos difíciles.





Programa de atención **FAMILIAS**

Programa Integral de Promoción de la Autonomía
Personal del familiar-cuidador de personas afectadas
por la enfermedad de Alzheimer



Asociación de Familiares
de Enfermos de Alzheimer
y otras Demencias de
Guardo y Comarca



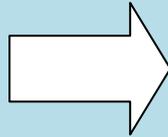
LA MOCHILA DEL CUIDADOR



TRAMO 3 >

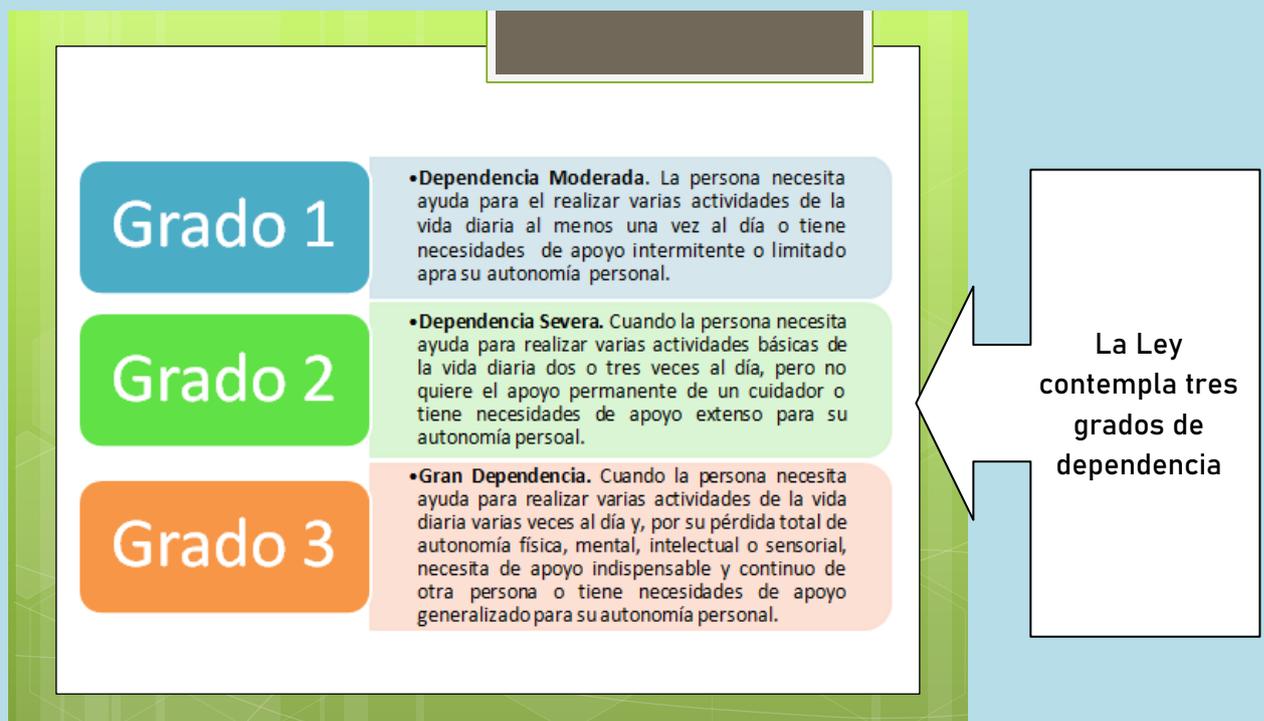


LA MOCHILA DEL CUIDADOR 3



¡Hola! ¿Cómo estáis? Una semana más nos gustaría presentaros más elementos para introducir en la mochila de cuidadores resilientes. En esta ocasión, se trata de un recurso importante para **promocionar la autonomía de la persona en situación de dependencia** y mantener el mayor tiempo posible sus competencias. 😊

Como ya sabéis, la Demencia es una enfermedad degenerativa con curso progresivo que provoca dependencia, esto es, pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, con la consiguiente necesidad de atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria.



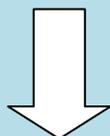


Cuando los cuidadores o familiares tienen la expectativa de que las personas con dependencia no son capaces de realizar alguna actividad o de mejorar en algo, es posible que acaben prestando más ayuda de la que necesitan realmente. De esta forma, se priva a la persona de practicar conductas para las que está capacitado, de poner en práctica competencias que aún conserva. No contar con oportunidades llevará a que progresivamente se vayan perdiendo por falta de práctica.

En ocasiones, sin ser algo voluntario ni consciente, el cuidador lleva a cabo conductas que favorecen la

¿Qué conductas de los cuidadores pueden favorecer la dependencia?

- Hacer cosas por ellos que aún pueden hacer
- Prestar más ayuda de la que necesitan
- Criticar o amonestar conducta de independencia
- No reforzar comportamiento autónomo
- No facilitar estimulación



Ambiente físico y social como generador de dependencia o autonomía

Ambiente físico

Un ambiente físico estimuladamente rico, con suficientes ayudas, que conjuguen adecuadamente la autonomía con la seguridad, contribuye a que las personas con discapacidad tengan un funcionamiento óptimo en sus tareas cotidianas. ¿Cómo mejorar el ambiente físico? Adaptando la vivienda a las características de la persona con discapacidad.

Ambiente social

A veces el cuidado y la ayuda pueden generar una mayor dependencia. El ambiente social puede favorecer o prevenir la dependencia. Las actitudes y la forma de actuar de los cuidadores y otras personas cercanas a la persona con discapacidad tienen una gran influencia sobre el grado de autonomía e independencia que ésta muestra.



CONSEJOS GENERALES PARA PROMOVER LA AUTONOMÍA

- Conservar siempre la calma. Ser paciente.
- Darle tiempo. No intervenir sistemáticamente.
- Organizar su vida rutinariamente.
- Órdenes sencillas y claras, breves y simples.
- Facilitar actividades sencillas.



¿Qué puede hacer el cuidador en casa?

Al igual que en las intervenciones farmacológicas, los métodos y técnicas de intervención cognitiva y de terapia ocupacional en las demencias

**CUIDADOR Y
COTERAPEUTA**



pretenden mejorar la calidad de vida del paciente y de los familiares y cuidadores. Se ha demostrado que estas terapias mejoran la cognición, estado de ánimo y conducta de los pacientes, al tiempo que reducen la carga asistencial al cuidador, lo que redundará también en un mayor bienestar para él. Los **objetivos generales** que se plantean en el tratamiento de las personas con demencia serían:

- Estimular/mantener las capacidades mentales
- Evitar la desconexión del entorno y fortalecer las relaciones sociales
- Dar seguridad e incrementar la autonomía personal del paciente
- Estimular la propia identidad y autoestima: dignificar
- Minimizar el estrés y evitar reacciones psicológicas anómalas.

**TIPOS DE
ACTIVIDADES**

- ⇒ Estimulación cognitiva: conversación, hacer puzzles, ver catálogos de ofertas de supermercados, leer noticias...
- ⇒ Reminiscencia: ver álbumes de fotos, recordar historias...
- ⇒ Escuchar música variada
- ⇒ Estimulación sensorial: facilitar experiencias agradables para los sentidos (visuales, auditivas, táctiles, olfativas...)
- ⇒ Ejercicio físico y masaje

DESDE AFA - GUARDO OS PROPONEMOS EL MÉTODO MONTESSORI. EN EL VÍDEO QUE OS ENVÍAMOS HOY SE MUESTRAN DIFERENTES PROPUESTAS PARA REALIZAR EN CASA CON MATERIAL RECICLADO.



Método Montessori

Se trata de una estrategia de intervención que conocemos gracias a María Montessori, italiana de nacimiento y primera mujer en conseguir el título de Medicina en ese país. Uno de sus grandes objetivos fue la estimulación temprana en bebés y niños de corta edad. Aunque, en sus orígenes, este método fue creado para su aplicación con niños y niñas en el proceso educativo, a lo largo de este siglo se ha descubierto los beneficios que se obtienen al aplicarlo con personas mayores, adaptando esta metodología Montessori a usuarios que padecen una enfermedad neurodegenerativa en cualquiera de sus estadios. Dados los beneficios que reporta este tipo de intervención, se comenzó a trabajar con ello en la Asociación dirigiéndolo a usuarios que tienen un deterioro cognitivo moderado.

El principal objetivo es que estas personas conserven sus capacidades y sigan interactuando con el entorno físico y humano de forma exitosa. Se trata de ejercicios muy sencillos, personalizados y adecuados al deterioro de cada uno, lo que produce consecuencias muy positivas durante la realización de la actividad: reducción de los niveles de ansiedad, disminución de episodios de agresividad, interacción y comunicación con otros usuarios.

En definitiva, mejora su estado de ánimo y por lo tanto su calidad de vida. Se trata de actividades de entrenamiento cognitivo y funcional que utilizan objetos de la vida cotidiana fácilmente reconocibles y que permiten que el usuario obtenga éxito en lo que realiza. Para ello se emplean medios y materiales cotidianos, como jarras de plástico, platos, pinzas, pelotas, lana, legumbres, embudos, cubiertos, flores y plastilina, entre otros.

Entre las ventajas de su uso se observa claramente una forma de estimular aquellas capacidades residuales que aún perduran en el usuario y estos ejercicios sirven como medio para que interaccionen con el mundo físico y social.

Como decíamos, son ejercicios con materiales agradables y poco infantilizantes que realmente pueden usarse en la "vida real" (perchas, ropas, pinzas, cubiertos y menaje, etc.); se utiliza poco lenguaje oral para explicarlo, utilizándose un aprendizaje por imitación cuando el participante visualiza al profesional cómo se realiza la actividad; cada ejercicio se adapta a las necesidades individuales del usuario, quien se le permite elegir aquél con el que se encuentre más cómodo. Asimismo, se trata de un material que está compuesto por ejercicios muy adecuados para aquellos usuarios que presentan dificultades auditivas y/o visuales.

¡ESPERAMOS QUE DISFRUTÉIS DEL VÍDEO!





Programa de atención **FAMILIAS**

Programa Integral de Promoción de la Autonomía
Personal del familiar-cuidador de personas afectadas
por la enfermedad de Alzheimer



Asociación de Familiares
de Enfermos de Alzheimer
y otras Demencias de
Guarín y Comarca



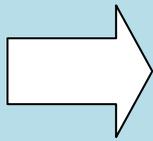
LA MOCHILA DEL CUIDADOR



TRAMO 4 >



LA MOCHILA DEL CUIDADOR 4



¡Hola a todos! ¿Cómo estáis? Avanzamos con el programa e introducimos más elementos en vuestra mochila de cuidadores resilientes. Esta semana tratamos sobre aspectos positivos, como la satisfacción que se puede experimentar ejerciendo la tarea de cuidador. La clave está en encontrar el sentido. Os lo contamos a continuación 😊

Muchos cuidadores reconocen que con frecuencia se plantean la pregunta “¿por qué me ha tocado a mí? ¿qué he hecho yo para merecer esto?” Detrás de la pregunta por qué me ha tocado a mí, suele estar otra pregunta asociada y que genera tanto o más malestar emocional que la anterior: “¿por qué le tiene que pasar esto a mi ser querido?”



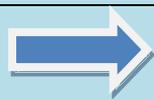
Por paradójico que pueda parecer, la única respuesta posible a las preguntas “¿por qué me ha tocado a mí? ¿qué he hecho yo para merecer esto?” es que **no tienen respuesta**. En ocasiones estas preguntas bloquean estrategias de afrontamiento adaptativas, bien centradas en el problema bien en las emociones, con el consiguiente incremento del malestar emocional.

Hay respuesta a por qué los seres humanos nos deterioramos, hay respuesta a por qué los hombres experimentamos la mayoría de las enfermedades crónicas y de por qué llegamos por lo tanto a la muerte. Pero no hay respuesta a por qué mi ser



querido en concreto padece una enfermedad y yo le cuido. La única respuesta es que estas preguntas carecen de respuesta.

C L A V E S



Cuando se renuncia a tener un mínimo o ningún control sobre esas cuestiones es cuando el cuidador se encuentra con más **posibilidades de poner en práctica estrategias de afrontamiento adaptativas.**



Sólo cuando se piensa que esas preguntas no tienen respuesta es cuando se encuentra la respuesta que ayuda a solucionar la frustración en la que se vive mientras se la está uno planteando.



Renunciar a darse respuesta a este tipo de preguntas implica una gran fortaleza personal y otorga una profunda serenidad y paz interior.



Aparte de la inexistencia de respuestas concretas a estas preguntas, existe la posibilidad de hacerse otras preguntas que favorezcan un afrontamiento más adaptativo de la situación. Esas preguntas están más en la línea de qué puedo hacer con esto que está sucediendo o con qué actitud puedo tomar ante mi sufrimiento y con qué sentido tiene la propia vida en la situación que se está pasando.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Según el psiquiatra vienés Víctor **Frankl** es posible encontrar un sentido a la vida en todo tipo de circunstancias, incluso en circunstancias adversas. La propia **búsqueda de sentido** puede constituir en sí misma una fuerza **importante de motivación** para todo ser humano, se encuentre en la situación que se encuentre. El sentido tiene que adaptarse a lo que cada uno pide y necesita de su propia vida; no hay un sentido general para todos que se pueda asumir de forma automática sino que cada uno ha de buscarlo por sí mismo. No obstante, **existen factores comunes** entre las diferentes personas que buscan sentido a sus vidas que serían como **caminos o pautas dentro de las cuales recorrer un camino de búsqueda de sentido.**

Para Frankl dichas pautas o caminos serían a través del desarrollo de tres tipos de valores: los valores experienciales, los valores de creación y los valores de actitud.



Los **valores experienciales** consisten en desarrollar la capacidad de vivir intensamente las circunstancias, experimentando algo o encontrándonos con alguien con quién nos sentimos bien. En el caso de los cuidadores, puede existir la posibilidad de **vivir momentos positivos, intensos y agradables con el ser querido** que está enfermo, en momentos en los que ambos puedan disfrutar de la compañía mutua, de la conversación profunda, de más tiempo para hablar de aspectos positivos de la vida pasada juntos, del cariño que se da entre ambos, de la posibilidad de demostrarle al otro el amor que se siente por él, etc.



Los **valores de creación** son los que se realizan mediante actos creativos como el hecho de desempeñar un trabajo o hacer algo por otra persona. En el caso de los cuidadores la posibilidad de desarrollar estos valores está en **estar desempeñando una tarea que es sumamente útil para otro ser humano**. Si se toma conciencia de que uno está haciendo algo útil hay más posibilidades de que la tarea de cuidar a otro ser humano sea más llevadera y adquiera pleno sentido. La creencia de que es bueno dar, ser útil a los demás y mejorar su mundo, constituye una poderosa fuente de significados.



Los **valores de actitud** son los que se puede realizar cuando no pueden desarrollarse los valores experienciales o los de valores de creación. Cuando hay un sufrimiento que no se puede evitar, aún queda la posibilidad de elegir la actitud que tomar aunque todas las circunstancias se vuelvan en contra. Se trata de elegir cómo soportar lo que ocurre, cuando se encuentra con un destino que no se puede cambiar; dándole la vuelta hacia una dirección más positiva, como el pensar en la posibilidad de la realización personal. En dichos valores está la posibilidad de elegir o cambiar la actitud que se toma en el caso de no poder desarrollar los otros valores o cuando hay un sufrimiento inevitable. Ambas circunstancias se dan con frecuencia cuando se da la difícil tarea de cuidar a otro ser humano que padece una enfermedad crónica. La situación de cuidar a una persona enferma a la que se quiere genera sufrimiento y ante dicho sufrimiento hay diferentes opciones con las que responder. Se puede llegar a la desesperación porque no se le encuentra sentido a lo que está pasando, pero también hay posibilidades de encontrar sentido a la vida atravesando la adversidad. Según



Frankl, la **forma en la que nos enfrentamos al sufrimiento** puede dar sentido a nuestras vidas, por ejemplo, si asumimos la situación difícil como un reto o como una oportunidad para aprender algo.



Encontrar sentido en nuestra tarea de cuidadores va a mejorar la calidad de nuestra atención.

Para completar hoy nuestra mochila os proponemos la lectura del relato "Los tres canteros" y el audio "Secretos del corazón" para que realicéis una pequeña visualización guiada.

LOS TRES CANTEROS

Cuenta la leyenda que un viajero francés realizaba a caballo el Camino de Santiago y que al pasar cerca de Miranda de Ebro, en la confluencia de las provincias de Vitoria, Logroño y Burgos, avistó una cantera. Observador avezado, se quedó perplejo al contemplar a tres canteros que afanosos realizaban el mismo trabajo; el mismo trabajo, con una actitud bien diferente entre los tres. Detuvo su montura y observó más atentamente para intentar comprender qué hacía que cada uno se condujera de manera tan dispar.

El **primer cantero**, se paraba constantemente durante la realización de su trabajo, se quejaba, vociferaba y maldecía asqueado.

El **segundo cantero**, se mostraba silencioso, ensimismado, y como el anterior, utilizaba las herramientas propias de los canteros, cincel, escoplo y martillo, para dar forma a la enorme piedra arrancada de la tierra. Sus paradas no iban acompañadas de quejas, sólo de una atención concentrada para comprobar la calidad de su propio trabajo.

El **tercer cantero**, como los anteriores, también cincelaba, también comprobaba, pero... entonaba una alegre canción, ensimismado en su trabajo. Sus paradas de comprobación iban acompañadas de gestos claros de interpretar: se sentía satisfecho de lo que hacía.

La aparente disonancia, hacía que el viajero francés se fijara con más ahínco en los canteros, tratando de medir cualquier gesto o circunstancia que le diera la clave de sus comportamientos. Nada. Pasado el tiempo se rindió. No comprendía, así que decidió preguntarles.

Se dirigió al primer cantero y le preguntó: "¿qué hace usted?". El cantero le miró de soslayo escéptico del interés del francés. Le explicó entre dientes que pasaba, del alba al anochecer, la jornada haciendo lo mismo, día a día, semana tras semana, mes tras mes, año tras año. Maldecía su mala suerte. El segundo se sorprendió de la pregunta, -¿que qué hago?- y le explicó como daba forma a las piedras que le traían de más arriba. Se preocupaba de forma casi obsesiva que quedaran en forma cúbica. Y diciendo esto, continuó. El tercer cantero, ya le esperaba; lo recibió con una sonrisa; y antes de que el francés pudiera decir nada, se anticipó contestándole con evidente satisfacción: "estamos construyendo la Catedral de Burgos", y siguió con su trabajo y sus cantos.







Programa de atención **FAMILIAS**

Programa Integral de Promoción de la Autonomía
Personal del familiar-cuidador de personas afectadas
por la enfermedad de Alzheimer



Asociación de Familiares
de Enfermos de Alzheimer
y otras Demencias de
Guarín y Comarca



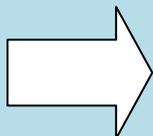
LA MOCHILA DEL CUIDADOR



TRAMO 5 >



LA MOCHILA DEL CUIDADOR 5



¡Hola familias! ¿Cómo están? Continuamos con nuestra misión de introducir más elementos en vuestra mochila de cuidadores resilientes. Hoy abordamos la técnica de validación, tema que completaremos con dos entregas más en sucesivas semanas, relacionadas con la comunicación y el manejo de conductas difíciles. Allá vamos 😊

TERAPIA DE VALIDACIÓN

UN POCO DE HISTORIA



Cuando Naomi Feil se graduó en Trabajo Social en la Universidad de Columbia en New York comenzó a trabajar con personas mayores. Su padre era el administrador de una residencia en Cleveland, Ohio y su madre era la encargada de Servicios Sociales en el mismo centro.

Pero Naomi Feil no quedó satisfecha con la forma en que se trataba a las personas mayores con demencia en un etapa avanzada. Y como todas las personas que ayudan a que el mundo sea un lugar mejor, decidió hacer algo al respecto.

Entre 1963 y 1980 Feil creó la Validación, un método de comunicación que permite la interacción con personas mayores desorientadas. Dentro de este enfoque los mayores son seres únicos e irrepetibles y el cuidador no debe discutir o intentar que el enfermo comprenda que sus creencias no son reales.

Feil nos dice que **detrás de cada comportamiento** de una persona con demencia **hay una razón**, aunque nosotros no seamos capaces de verla, y que nuestro objetivo debe ser intentar comprender y empatizar con las necesidades que la persona está intentando expresar.





Por su **evidente humanismo** a este enfoque no le han faltado defensores. Algunos ya os habréis dado cuenta que plantea principios básicos que todos deberíamos respetar al interactuar con personas con demencia.



Pero las críticas tampoco han tardado en aparecer. Algunos plantean que bajo su enfoque simplemente se miente a la persona con demencia, críticas habituales refieren también la falta de evidencia científica que avalen su efectividad.

Entonces ¿Qué hace que la Validación más que detenerse gane en popularidad? Precisamente la naturaleza de su origen, eminentemente práctico y humanista, garantizan su continuidad.

Ahora lo vais a entender. Seguid leyendo para conocer esta valiosa estrategia que utilizamos en AFA Guardo

¿QUÉ ES LA VALIDACIÓN?

Es una forma práctica de **comunicarse con las personas mayores desorientadas**. Parte de la idea de «ponerse en el lugar del otro» y tratar de comprender por qué la persona con demencia se muestra desorientada o presenta un comportamiento extraño. Se parte de una actitud de no juzgar y abierta a los sentimientos de la persona.



PRINCIPIOS

1. Todas las personas mayores son únicas y valiosas

Partiendo de ello, la forma de comunicarse con cada persona será diferente, en función de su individualidad, partiendo siempre del respeto. En relación con esto, es importante evitar utilizar un habla infantilizadora y paternalista.

2. Las personas mayores con deterioro cognitivo deben ser aceptadas tal como son: no debemos intentar cambiarlas.

Las personas con deterioro cognitivo y/o demencia, en ocasiones presentan comportamientos extraños, conductas anómalas que no comprendemos. Desde la terapia de validación se plantea como punto importante aceptar la conducta de la persona tal y como es, e intentar buscarle una explicación como un modo de la persona de expresar determinados sentimientos (enfado, rabia, tristeza, etc.).

3. Escuchar con empatía genera confianza, reduce la ansiedad y restaura la dignidad

La comunicación empática implica ponernos en el lugar de la otra persona, tratando de comprender qué le ocurre, por qué se comporta de una determinada manera. Implica una escucha activa. Como propone Naomi Feil, la empatía reduce la ansiedad y la agitación de la persona con demencia, reforzando su dignidad.

4. Reconocer y validar los sentimientos de la persona

Esta terapia plantea que el reconocimiento y la validación de los sentimientos de la otra persona permitirá que estos disminuyan, mientras que ignorarlos facilita su refuerzo.

5. Hay una razón detrás de cada comportamiento de las personas con deterioro cognitivo

Las conductas anómalas que manifiestan las personas con demencia siempre tienen una explicación subyacente, según este modelo. Plantea que detrás de las mismas hay un sentimiento o experiencia que contribuye a su expresión. Por eso es tan importante considerar la individualidad de cada persona. Se ha encontrado que esta forma de comunicación podría contribuir a **reducir la ansiedad y la agitación** de las personas con demencia, al mismo tiempo que refuerza su dignidad y mejora su calidad de vida.



EN CONCLUSIÓN...



La Terapia de validación se basa principalmente en la **empatía** con la persona con demencia, es decir, defiende que es más positivo “entrar” en la realidad que el enfermo ve y siente como real que él entre en la nuestra. Ello hará que la persona se encuentre más **tranquila, segura** y que **se reduzca la ansiedad**.

Con frecuencia las personas con algún tipo de demencia vuelven al pasado y **comienzan a vivir esos recuerdos como reales**. Pueden experimentar experiencias pasadas positivas (su infancia jugando con los hermanos) pero también pueden vivir situaciones negativas que les hagan sufrir y agitarse (como la dolorosa muerte de un hijo). En esta última situación el cuidador o familiar que esté acompañando al enfermo debe intentar calmarle y a ser posible lograr cambiar de conversación o situación para que se sienta tranquilo y deje la angustia. No obstante, siempre le prestaremos atención a lo que quiere expresar y nos mostraremos empáticos con ellos. Es fundamental que nuestra interacción con él esté cargada de palabras cariñosas, que mantengamos el contacto visual, mostremos cercanía física, si se deja cogéremos y acariciaremos su mano, intentaremos observar y estar atentos a sus gestos y sus palabras para identificar qué nos quiere decir o el estado emocional en el que se encuentra.



Cuando la memoria reciente (memoria a corto plazo) se debilita, las personas muy mayores restauran el equilibrio recuperando los recuerdos antiguos. Cuando la capacidad visual disminuye, utilizan los ojos de la mente para ver. Cuando la audición se desvanece, escuchan los sonidos del pasado (Wilder Penfield).





Programa de atención **FAMILIAS**

Programa Integral de Promoción de la Autonomía
Personal del familiar-cuidador de personas afectadas
por la enfermedad de Alzheimer



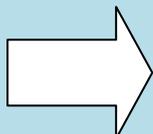
LA MOCHILA DEL CUIDADOR



TRAMO 6 >



LA MOCHILA DEL CUIDADOR 6

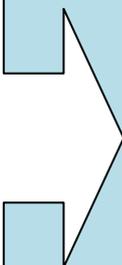


¡Hola a todos! Esperamos que estéis bien y os estén resultando de interés los contenidos que planteamos para llenar vuestra mochila de cuidadores resilientes. Si os gustó la Terapia de Validación, ¡genial! esta semana abordamos esa técnica para plantear una comunicación más efectiva con las personas con demencia. Comenzamos 😊

COMUNICACIÓN

La terapia desarrollada por Naomi Feil es una interesante herramienta y plantea técnicas específicas para mejorar la comunicación con las personas con demencia.

Si bien, comunicarse adecuadamente con una persona en situación de dependencia, requiere que el cuidador tenga en cuenta algunas indicaciones:



CLAVES PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

- Proporcionar un trato adecuado, digno y respetuoso. No caer en la infantilización de la persona y hablarle como adulta que es, tenga o no deterioro cognitivo
- Darle tiempo para responder, pues la comunicación con personas con limitaciones funcionales y, sobre todo, cognitivas, puede requerir disponer de más tiempo para hacerse entender y para recibir respuesta
- Buscar temas de conversación que interesen tanto a la persona cuidadora como a su familiar.
- Estimular la memoria y el recuerdo de las personas
- Prestar atención a las emociones y sentimientos

Tratamiento de la demencia con Terapia de Validación:

- Todas las personas son Únicas
- Todas las personas son Valiosas
- Existe una razón detrás de las conductas de las personas
- La empatía aumenta la confianza

→ *El bienestar de las personas con demencia es resultado directo de la calidad de las relaciones que mantienen con quienes les rodean*

RECUERDA



1

Concéntrate con el fin de enfocarte en el individuo que está siendo validado: no es lo mejor estar haciendo la comida y a la vez intentar comunicarnos con la persona con demencia. A un cuidador no es tiempo precisamente lo que le sobra, pero tal vez sea más provechoso dedicar 20 minutos a controlar la situación de deambulación que estar todo un día vigilando los posibles intentos de fuga.

2

Usa palabras objetivas y no amenazantes para crear confianza. Palabras como “por qué” ponen a la persona desorientada en la situación de dar explicaciones para las cuáles ya no está capacitada. Intente preguntar aquello que sabes no generará ansiedad al enfermo.

3

Redefine el discurso de la persona (en algunos textos se le llama parafrasear): manteniendo el tema de la conversación, cambia el enfoque. Por ejemplo, si la persona insiste en ir para su casa aun cuando ya está ahí puede intentar: ¿Quieres ir a casa? ¿Qué quieres hacer cuando llegues?. De esta forma evita el enfado que puede provocar un cambio radical de tema a la vez que le distrae de su objetivo fundamental.

4

Imaginar el opuesto: ante pensamientos negativos de la persona, fruto de una distorsión cognitiva, intente enfocar el otro extremo. Por ejemplo, si insiste en preguntar a qué hora nos vamos, puede contestar “¿Qué sucede si no nos vamos? ¿Estás preocupado? ¿te preocupa que lleguemos tarde?” O “Sé que no quieres llegar tarde y yo tampoco. Me aseguraré de que nos vayamos a tiempo”

5

Mantén un **contacto visual** genuino y cercano y usa un **tono de voz** claro, bajo y cariñoso. Las caricias en la cara, las manos y un abrazo son lenguaje universal.

6

Usa un **lenguaje ambiguo** cuando no entiendas lo que la persona está diciendo en lugar de preguntar repetidamente por lo mismo.

7

Aceptación de la realidad de las personas: su “verdad” ya no es la tuya. Intentar que comprenda que su padre murió hace muchos años solo generará ansiedad innecesaria. Intenta preguntar ¿Quieres mucho a tu padre? ¿En qué trabaja? Ese puede ser un lugar de su mente en que se sienta seguro. Si te resulta incómodo hablar sobre cosas que no son estrictamente ciertas intenta la redefinición anteriormente descrita.



CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Buscar y mantener el **contacto ocular** durante toda la conversación. Es conveniente sentarse a la misma altura, de este modo se facilita el contacto ocular.

Usar la **sonrisa**. Frecuentemente no hace falta decir nada: una sonrisa franca y sincera suaviza y tranquiliza el ambiente.

En los casos en los que no es posible el lenguaje, puede potenciarse el **contacto físico**: masajes, besos, caricias o coger las manos para comunicar afecto o comprensión.

Mantener una postura relajada y una distancia adecuada.

Frecuentemente no hace falta hablar: con la mirada y la expresión puede comunicarse que uno está allí para ayudarle en lo que precise.



CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN VERBAL

Escoger palabras sencillas, frases cortas y utilizar un tono de voz amable y tranquilo. Hablar despacio.

Tratar de presentar las preguntas e instrucciones de manera **positiva**: limitar el "no" y evitar dar órdenes.

Realizar preguntas cerradas que requieran sólo un "sí" o un "no" y dejar tiempo para que responda.

Evitar hablarle como si fuera un bebé o hablar de él o ella como si no estuviera allí.

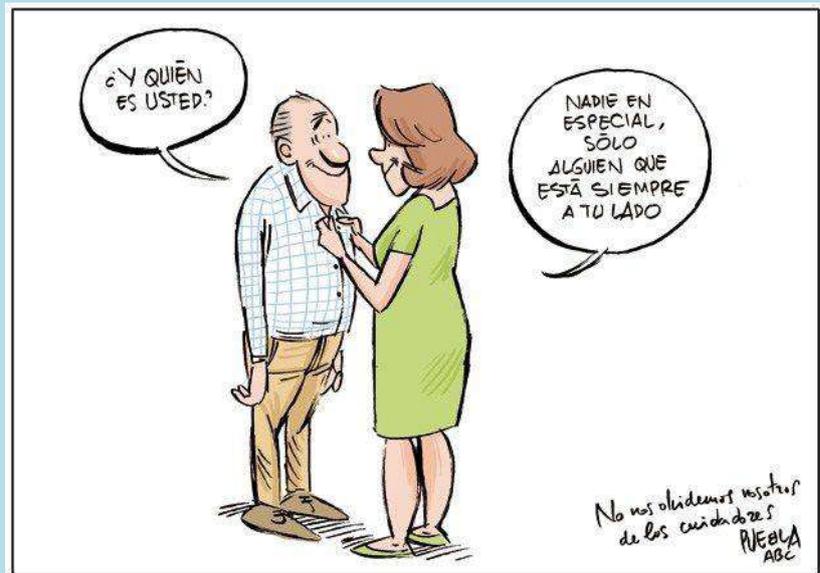
Hablar delante de él o ella, mirándole a los ojos.

Verbalizar el nombre de la persona. Esto la ayudará a orientarse y a prestar más atención.

Dar instrucciones sencillas: dividir las tareas e instrucciones en pasos claros y sencillos. Evite dar varias instrucciones a la vez.



La validación, como habéis visto, puede dotarnos de **técnicas que resultan muy útiles** para la **interacción diaria con una persona con demencia**. En algunas ocasiones funcionarán, en otras no, pero todo cuidador sabe que **el Arte de Cuidar lleva mucho de ensayo y error**.



8

Pautas para comunicarse con una persona con demencia



- 1** Hacer preguntas sencillas: ¿Tienes frío?, ¿te apetece salir?
- 2** Utilizar un lenguaje simplificado: Elije la camisa para hoy? (al tiempo, mostrarle dos, una azul y otra blanca).
- 3** No intentar razonar ni discutir.
- 4** No des lecciones. No le avergüences.
- 5** Nunca digas "ya te dije..." Repítelo las veces necesarias.
- 6** No hable con otros delante de la persona, como si no estuviera.
- 7** Nunca digas "pero ¿no te acuerdas...?"
- 8** Cambia el "no puedes" por el "haz lo que puedas."



Programa de atención **FAMILIAS**

Programa Integral de Promoción de la Autonomía
Personal del familiar-cuidador de personas afectadas
por la enfermedad de Alzheimer



Asociación de Familiares
de Enfermos de Alzheimer
y otras Demencias de
Guarín y Comarca



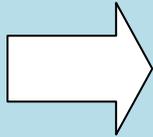
LA MOCHILA DEL CUIDADOR



TRAMO 7 >



LA MOCHILA DEL CUIDADOR 7



¡Hola familias! ¿Qué tal estáis? En esta penúltima entrega os queremos hablar de AUTOCUIDADO EMOCIONAL, un elemento muy importante para los cuidadores resilientes. En esta ocasión hablaremos sobre cómo manejar los pensamientos negativos y para finalizar os proponemos la lectura de un relato sobre la SERENIDAD. 😊

AUTOCUIDADO DEL CUIDADOR

Cuidar a una persona en situación de dependencia durante un prolongado espacio de tiempo **puede ocasionar consecuencias negativas a la persona cuidadora**, por ello parece necesario ofrecer respuestas a las necesidades que les van surgiendo para que puedan seguir desarrollando su labor sin que se resienta su calidad de vida a nivel personal, laboral y social.



AUTOCUIDADO DEL CUIDADOR

AUTOCUIDADO FÍSICO:

- DORMIR Y DESCANSAR
- MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA
- HACER EJERCICIO FÍSICO
- OCIO

AUTOCUIDADO EMOCIONAL:

- PEDIR AYUDA A LOS FAMILIARES
- PEDIR AYUDA A PROFESIONALES
- PONER LÍMITES AL CUIDADO:
- PLANIFICAR EL FUTURO:
- ORGANIZAR EL TIEMPO
- PERMITIRSE EXPERIMENTAR SENTIMIENTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS RESPECTO AL CUIDADO

APRENDER A SENTIRSE BIEN: MANEJAR LO NEGATIVO

○ PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

- Cómo manejarlos

○ ANSIEDAD

- Proceso para manejar la ansiedad
- Técnicas de control de ansiedad

○ DEPRESIÓN

- Pautas contra la depresión

PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

- Son ideas automáticas que aparecen sin que nos demos cuenta y, por tanto, no nos cuestionamos su veracidad de manera que tendemos a aceptarlos como ciertos

- “Soy la única persona que puede cuidarlo”
- “Soy la persona que mejor le cuida”
- “Es mi obligación cuidarle”
- “Sin mí estaría perdido/a”
- “Soy egoísta si quiero tener espacio para mí”
- “Yo puedo con todo”

PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

“CÓMO MANEJARLOS”

- No hay que hacer una montaña de un grano de arena
- No hay que culparse de cosas que escapan al propio control
- Las cosas no son blancas o negras, hay que ver también los grises
- No podemos saber lo que piensa el otro. Ante la duda mejor preguntar
- Solos no podemos llegar a todo
- Cada persona tiene su punto de vista y no tiene por qué coincidir con el nuestro
- No siempre se tiene la razón
- Todo lo que pensamos influye en cómo nos sentimos y actuamos. Si cambiamos pensamientos cambiarán emociones y conductas.
- Cambiar la frase “tengo que...” por “intentaré...”

EL CUENTO DE LA SERENIDAD

Un soberano de un gran reino se encontraba ya en una avanzada edad y quería asegurarse de que, antes de abandonar el mundo, le transmitía a su hijo una importante lección. A lo largo de las épocas más difíciles de su reinado, aquello había sido clave para mantenerse firme y conseguir que finalmente reinara en su país la paz y la armonía. Por alguna razón, el joven príncipe no acababa de entender lo que su padre le decía.

- Si, padre, comprendo que para ti es muy importante el equilibrio, pero creo que es más importante la astucia y el poder.

Un día cuando el rey cabalgaba con su corcel, tuvo una gran idea.

- Tal vez mi hijo no necesita que yo se lo repita más veces, sino verlo representado de alguna manera.

Llevado por un lógico entusiasmo, convocó a las personas más importantes de su corte en el salón principal del palacio.

- Quiero que se convoque un concurso de pintura, el más grande e importante que se haya nunca creado. Los pregoneros han de hacer saber en todos los lugares del mundo que se dará una extraordinaria recompensa al ganador del concurso.

- Majestad, preguntó uno de los nobles, ¿cuál es el tema del concurso?

- El tema es la serenidad, el equilibrio. Solo una orden os doy. Bajo ningún concepto rechazéis ninguna obra, por extraña que os parezca o por disgusto que os cause.

Aquellos nobles se alejaron sin entender muy bien la sorprendente instrucción que el rey les había dado.

De todos los lugares del mundo conocido acudieron maravillosos cuadros. Algunos de ellos mostraban mares en calma, otros cielos despejados en los que una bandada de pájaros planeaba creando una sensación de calma, paz y serenidad.

Los nobles estaban entusiasmados ante cuadros tan bellos.

- Sin duda su majestad el rey va a tener muy difícil elegir el cuadro ganador entre obras tan magníficas.



De repente, ante el asombro de todos, apareció un cuadro extrañísimo. Pintado con tonos oscuros y con escasa luminosidad, reflejaba un mar revuelto en plena tempestad en el que enormes olas golpeaban con violencia las rocas oscuras de un acantilado. El cielo aparecía cubierto de enormes y oscuros nubarrones.

Los nobles se miraron unos a otros sin salir de su incredulidad y pronto irrumpieron en burlas y carcajadas.

- Solo un demente podría haber acudido a un concurso sobre la serenidad con un cuadro como éste.

Estaban a punto de arrojarlo fuera de la sala cuando uno de los nobles se interpuso diciendo:

- Tenemos una orden del rey que no podemos desobedecer. Nos dijo que no se podía rechazar ningún cuadro por extraño que fuese. Aunque no hayamos entendido esta orden, procede de nuestro soberano y no podemos ignorarla.

- Está bien, dijo otro de los nobles, pero poned ese cuadro en aquel rincón, donde apenas se vea.

Llegó el día en el que su majestad el rey tenía que decidir cuál era el cuadro ganador. Al llegar al salón de la exposición su cara reflejaba un enorme júbilo y, sin embargo, a medida que iba viendo las distintas obras su rostro transmitía una creciente decepción.

- Majestad, ¿es que no os satisface ninguna de estas obras? Preguntó uno de los nobles.

- Si, si son muy hermosas, de eso no cabe duda, pero hay algo que a todas ellas les falta.

El rey había llegado al final de la exposición sin encontrar lo que tanto buscaba cuando, de repente, se fijó en un cuadro que asomaba en un rincón.

- ¿Qué es lo que hay allí que apenas se ve?

- Es otro cuadro majestad

- ¿Y por qué lo habéis colocado en un lugar tan apartado?

- Majestad, es un cuadro pintado por un demente, nosotros lo habríamos rechazado, pero siguiendo vuestras órdenes de aceptar todos los que llegaran, hemos decidido colocarlo en un rincón para que no empañe la belleza del conjunto.



El rey, que tenía una curiosidad natural, se acercó a ver aquel extraño cuadro, que, en efecto, resultaba difícil de entender. Entonces hizo algo que ninguno de los miembros de la corte había hecho y que era acercarse más y fijarse bien. Fue entonces cuando, súbitamente, todo su rostro se iluminó y, alzando la voz, declaró:

- Éste, éste es, sin duda, el cuadro ganador.

Los nobles se miraron unos a otros pensando que el rey había perdido la cabeza. Uno de ellos tímidamente le preguntó:

- Majestad, nunca hemos discutido vuestros dictámenes, pero ¿qué veis en ese cuadro para que lo declaréis ganador?

- No lo habéis visto bien, acercaos.

Cuando los nobles se acercaron, el rey les mostró algo entre las rocas. Era un pequeño nido donde había un pajarito recién nacido. La madre le daba de comer, completamente ajena a la tormenta que estaba teniendo lugar.

El rey les explicó qué era lo que tanto le ansiaba transmitir a su hijo el príncipe.

- La serenidad no surge de vivir en las circunstancias ideales como reflejan los otros cuadros con sus mares en calma y sus cielos despejados. La serenidad es la capacidad de mantener centrada tu atención en medio de la dificultad, en aquello que para ti es una prioridad.



La serenidad

no es estar a salvo de la tormenta, si no encontrar paz
en medio de ella.





Programa de atención **FAMILIAS**

Programa Integral de Promoción de la Autonomía
Personal del familiar-cuidador de personas afectadas
por la enfermedad de Alzheimer



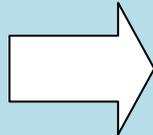
LA MOCHILA DEL CUIDADOR



TRAMO 8 >



LA MOCHILA DEL CUIDADOR 8



¡Hola familias! ¿Cómo va todo? Hoy os presentamos la última entrega de este recurso a través del cual intentamos crear cuidadores resilientes. Si para vosotros es una herramienta útil, valoraremos su continuidad en septiembre. Para finalizar trataremos sobre control de la ansiedad y os invitamos a realizar una pequeña relajación. Feliz Verano 😊

ESTRÉS DE LOS CUIDADORES



Manejo de la ansiedad y el estrés que produce el cuidar: Técnicas de relajación

Ansiedad

La ansiedad es normal y saludable. Todo el mundo la experimenta en circunstancias de peligro, en situaciones delicadas o en momentos de preocupación. La ansiedad se convierte en un problema cuando surge en situaciones en las que no existe un peligro real o cuando se mantiene durante largos periodos de tiempo. En estos casos suele acompañarse de síntomas físicos, cognitivos y conductuales perjudiciales para nuestro organismo.

¿Cómo detectar la ansiedad?

Responder afirmativamente a cuatro de los siguientes síntomas indica que se está padeciendo un estado de ansiedad al que hay que prestar atención y darle una solución:

- Sensación de falta de aire o de ahogo.
- Sensación de asfixia o de atragantamiento.
- Sensación de que el corazón se acelera en exceso (palpitaciones –taquicardia)
- Dolor o molestias (“pinchazos”) en el pecho.
- Sudoración excesiva.



- Debilidad
- Sequedad de boca.
- Mareo, vértigo, inestabilidad o desvanecimiento.
- Náuseas o molestias de tipo abdominal (“estómago revuelto”)
- Mostrarse irritable por cualquier cosa.
- Entumecimiento o sensación de hormigueo en alguna parte del cuerpo.
- Acaloramientos (“oleadas de calor”) o escalofríos (“oleadas de frío”)
- Temblor o estremecimientos.
- Medo a morir.
- Medo a enloquecer o a perder el control.
- Sensación de desmayo.
- Sensación de irrealidad o de sentirse fuera de situación.

¿Cómo manejar la ansiedad?

Proceso a seguir en el manejo de la ansiedad	
Primer paso, prepararse antes de enfrentarse a la situación	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir información médica o profesional sobre lo que afecta al familiar. • No anticipar acontecimientos; lo que tenga que pasar, pasará. • Intentar controlar las propias reacciones. • Saber que es posible hacerlo, lo hemos hecho antes. • Intentar estar relajado y actuar con calma.
Segundo paso, si la situación nos supera	<ul style="list-style-type: none"> • Parar, coger aire y volver a empezar. • Siempre que sea posible, alejarse por unos momentos de la situación, las cosas se ven distintas desde fuera. • Ante todo, recordar que nada dura eternamente. La situación se pasará.
Tercer paso, cuando la situación haya pasado	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar nuestra actuación buscando lo que se cree que se ha hecho bien y lo que debe mejorarse. • No culparse. Se ha hecho todo lo que se ha podido. • Tomarse un respiro, no lo hemos ganado.

- ¿Qué podemos hacer?

Para romper el círculo vicioso que genera la ansiedad, deberemos identificar qué situaciones son las que nos generan más estrés y los síntomas que suelen aparecer en estas situaciones. Una vez identificados los elementos básicos, es necesario poner soluciones. En la siguiente tabla se indican algunas técnicas útiles. En caso de que la ansiedad no remita con los consejos expuestos, deberemos dirigirnos a un profesional especializado. Existen tratamientos farmacológicos que pueden ayudar a controlar los síntomas

Técnicas que ayudan a controlar la ansiedad	
Control de la respiración	<ul style="list-style-type: none">• Algunas personas, al estar ansiosas, tienden a respirar más rápidamente y esto puede producir síntomas como taquicardia, sensación de mareo, vértigo, inestabilidad, etc. Estos síntomas pueden mejorar aplicando estrategias que permitan un correcto control de la respiración.• El objetivo de estas técnicas es reducir los niveles de estrés y tomar conciencia del proceso de respiración mediante un conjunto de ejercicios que facilitan la respiración.
Relajación	<ul style="list-style-type: none">• Aprender estrategias de relajación física y mental. Recordar que lo esencial para una correcta práctica es ser constantes.
Distracción	<ul style="list-style-type: none">• Cuando nos encontramos tensos o preocupados, suele ser difícil no pensar en lo que nos preocupa. Este tipo de pensamientos, a la larga, sólo hacen sentirnos peor. Si conseguimos no prestarles atención, acabarán desapareciendo por sí solos.• Algunas técnicas de distracción podrían ser: fijar la atención en lo que está sucediendo en nuestro alrededor, practicar actividades mentales, practicar actividades físicas, etc.
Control de pensamientos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a controlar pensamientos automáticos inquietantes ayuda a romper más fácilmente con el círculo vicioso de la ansiedad.

RELAJACIÓN PARA CUIDADORES:

El tiempo siempre es oro, pero a la hora de hablar de cuidadores y cuidados es oro, plata y platino. Compatibilizar todas las obligaciones: laborales, de cuidado, domésticas, familiares... es una tarea muy exigente, y en ocasiones, encontrar tiempo para el ocio y para uno mismo es una fuente de estrés en lugar de una actividad agradable.

Por difícil que parezca encontrar el tiempo para una práctica de relajación diaria, hay muchas razones para hacerlo. La más importante es que te sentirás mejor. Con sólo 10 minutos de descanso con los ojos cerrados, se puede transformar un problema, calmar unos nervios y aliviar sensaciones de fatiga. Pero también hay otros beneficios. Con una práctica constante de relajación, llevarás lo mejor de ti a lo largo de tu día y mejorará la calidad de tus cuidados. La práctica de relajación te dan la oportunidad de transformar una reacción estresada a una que es más fácil de manejar, así como alcanzar el equilibrio entre cuerpo y mente con los beneficios físicos, mentales y emocionales que ello conlleva.

Ejercicios de respiración profunda:

Respiración relajante 4-7-8

La técnica de respiración 4-7-8, también conocida como “respiración relajante”, consiste en inspirar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos. Este patrón de respiración tiene como objetivo reducir la ansiedad o ayudar a las personas a dormir.

Postura para la relajación:

Adopta una posición en la que te encuentres cómodo. Sentado o tumbado, como prefieras. Conforme los músculos se relajan, los impulsos nerviosos que viajan por ellos disminuyen y el cerebro se tranquiliza. Un mensaje de relajación se distribuye a todo lo largo del sistema nervioso y gradualmente se liberan las tensiones que se han acumulado en tu cuerpo y en tu mente. Mantén la postura por 10 minutos aproximadamente. Empezarás a darte cuenta de que los pensamientos que te estresan o te distraen, poco a poco parecen perder importancia y se alejan. Estarás más alerta a los procesos mentales que entorpecen tu relajación. Y al reconocer cómo es que esos patrones de pensamiento afectan a tu cuerpo, te permitirás cambiarlos – y darle poder a las propiedades curativas de tu propio cuerpo.

Visualización guiada:

La Nube

