

MÁS ME CUIDO, MEJOR CUIDO

José Enrique Gálvez

María Jiménez es la Educadora Social que está al frente de un Servicio de Acción Comunitaria para que las personas que tienen a su cargo enfermos puedan tener su momento de relax

Cuidar comporta mucha dedicación. El hecho de tener momentos de ocio hace sentirse, en muchos casos, culpables a las personas cuidadoras. Es por ello que, con esta actividad, se trabaja para que ese sentimiento desaparezca. Todos los meses, María y un grupo de personas, mayoritariamente mujeres, ponen en valor su dedicación hacia los enfermos y, al tiempo, recuperan la autoestima. Se quitan de encima la sensación de culpabilidad. Así lo explica María.

¿En qué consiste "Más me cuido, mejor cuido"?

Es un espacio de apoyo para un grupo de personas cuidadoras que no son profesionales y tienen familiares a su cargo. La idea es decirles a estas personas cómo tienen que cuidarse, cómo tienen que dedicarse tiempo, que piensen en ellos mismos y que las tareas de cuidar a otra persona no les supongan una desatención.

Lo tenemos enfocado a que si una persona es capaz de cuidarse a sí misma, ello redundará en que va a cuidar mejor al enfermo.

¿Se ha detectado que hay personas cuidadoras que se ven lastimadas por el hecho de atender a enfermos o dependientes?

Si. Ellos y ellas dedican todo su tiempo a esa persona enferma y acababan aislándose socialmente. Vienen aquí y nos exponen ese problema. Es por ello que, en este taller, les enseñamos las herramientas que desconocen. También, les indicamos otros recursos para, en un momento dado, poder dejar el cuidado de la persona enferma y tener un poco de descanso.

Les inculcamos que el hecho de no estar las 24 horas con el enfermo no supone que no quieran a esa persona, no. Les tratamos de quitar el sentimiento de culpabilidad que tienen, en muchos casos, por ello. Hay personas que les sabe mal dejar al enfermo en un centro y dedicarse unas horas a su atención personal y ocio.

¿Cuál es la respuesta y resultados del taller?

Ha habido alguna usuaria que ha venido y se ha atrevido a dejar a su marido unas horas en el centro de día. Al principio tenía sentimiento de culpa por ello. Todo esto es por nuestra cultura. Tenemos muy arraigado el sacrificio por los familiares enfermos. Hay que transformar la idea y pensar primero en cuidarnos nosotros para poder cuidar de los demás. Así, incluso, el cuidado al enfermo va a ser mucho mejor al ser menos estresante y tener mejor estado de ánimo. La sobrecarga será menor, aunque se tenga la misma responsabilidad. Así se evita el síndrome de "cuidador quemado" que afecta a muchas personas".



María Jiménez, educadora social: "Tenemos muy arraigado el sacrificio por los familiares enfermos. Hay que transformar la idea y pensar primero en cuidarnos nosotros para poder cuidar de los demás."

Y de mí, ¿quién cuida?

Algunas usuarias de "Más me cuido, mejor cuido", relatan para El Carrer M su experiencia como cuidadora y lo que la asistencia a estas charlas colectivas le ha supuesto en su día a día.

ÁNGELES cuida de su hijo autista de 37 años y nos detalla que "mi experiencia ha sido muy buena. Venimos aquí y nos contamos nuestras cosas. Todo ello me ha servido de mucho"

¿Ahora lleva mejor su labor de cuidadora?

Claro, por supuesto. Si no me cuido yo no puedo cuidar a mi familiar. No sufrí tanto cuidando ya que me siento responsable de todo y si tengo que salir de casa me siento mal, aunque ahora, gracias a venir aquí, ya salgo más y me siento menos culpable.

PURI tiene a su cargo a su marido con demencia frente temporal. Con gran entereza y con la sensación de haber cambiado la motivación nos relata que "estaba muy afectada y deprimida, estaba encerrada en mi misma. El venir y escuchar a María, así como los casos que aquí he oído, me han aportado mucho. He comprobado que hay otras personas con mis problemas".

¿Qué le ha aportado el venir a estas charlas?

Pues he aprendido que hay muchas personas con casos especiales y me han dado una lección muy buena para que nosotros estemos bien para poder cuidar mejor. Ahora estoy más tranquila a la hora de afrontar mi tarea de cuidar. Aunque tengo que estar muy pendiente de mi marido ya que quiere hacer actividades que no puede y ya se ha caído alguna vez y se ha roto las vértebras. Así llevo ya siete años.

Otro caso es el de **MARIGEL** que cuida de su madre con Alzheimer. La presencia con sus compañeras de charla, así como la educadora social le ha supuesto un gran avance emocional.

¿Qué le ha aportado acudir a este taller?

Me ha ayudado mucho. Es muy enriquecedor para el alma y la mente. En mi caso al compartir el cuidado con mi hermana lo llevo mejor. Aquí compruebo que hay muchos más casos como el mío y eso me da entereza y ánimos para continuar día a día. Ahora lo llevo un poco mejor, pero he llegado a cuidar a mi madre y a mi padre, ambos enfermos. Fue muy duro.