



HHH
SOMaMFyC



GRUPOS PARA CUIDADORES: CUIDANDO AL CUIDADOR (INFORMAL)

Nº Comunicación: 029

Autoras: Julia Martínez Alfonso. Gloria Redondo Rincón. Centro de Salud Daroca. Madrid.

Objetivos: Grupos de apoyo emocional para **cuidadores informales** (no retribuidos) de personas con **demencia** cuyo objetivo fue brindar un **espacio seguro y de apoyo mutuo** en el que compartir experiencias, emociones y preocupaciones.

Descripción: Durante 3 años y durante 4 meses/año se organizaron **sesiones quincenales de 1 hora** de duración con un equipo multidisciplinar formado por **Medicina, Enfermería, Trabajo Social y Psicología**. La captación se realizó por los profesionales del centro y con cartelera en el centro. Inicialmente en el Centro de Salud y posteriormente se realizan en un espacio cedido por una asociación del barrio (Paisanaje). Se difundió en la revista de comerciantes del barrio.

Conclusiones: Reportada como beneficiosa en cuanto a **ventilación y validación de** sentimientos, siendo un **espacio seguro** para expresarse (*“es una manera de desahogarte de lo que tienes dentro que no se lo comentas a nadie”, “expresarme sin sentirme juzgada”*). También refirieron sentirse **más capacitados** para manejar las demandas del cuidado (*“conozco mejor la enfermedad y he podido anticiparme”*), menor nivel de **ansiedad** (*“he reducido mi ansiedad un 50%”*) y más conectados con una red de apoyo.

Aplicabilidad: Intervención valiosa y viable en entornos de atención primaria. En áreas con población envejecida que requiere cuidados podría ser de utilidad implementar programas similares.

con salud | **Cuidando al Cuidador**
Por Julia Martínez Alfonso (Médica de Familia y Comunitaria en el Centro de Salud Daroca) y Susana González Díaz (Psicóloga interna residente del Centro de Salud Mental Chamartín)

Equipo multidisciplinar "cuidando al cuidador"
de izquierda a derecha:
Susana González Díaz (Psicología),
Susana Alonso Romero (Enfermería),
Sonia Domínguez López (Enfermería),
Natalia Martín Alonso (Enfermería) y
Julia Martínez Alfonso (Medicina)

El deterioro cognoscitivo es un síndrome caracterizado por la pérdida o el deterioro de las funciones mentales en distintas funciones mentales o de la conducta (OMS). El Instituto Nacional de Estadística (INE) estima "más de dos millones de personas con discapacidad recibían cuidados personales o supervisión".

Según los estudios del Instituto de Mayores y Servicios Sociales - IMSERSO - (2003), un 20,7% de los adultos en España presta ayuda para la realización de las actividades de la vida diaria a una persona mayor con la que convive y el 47,3% de las personas con discapacidad recibe asistencia personal, en la actualidad, un 15% de los hogares españoles cuida a personas dependientes. Pero, ¿y qué ocurre con aquellas personas

dependientes con deterioro cognitivo?

Los cuidados a la persona dependiente los realizan las familias (cuidado informal) o personas contratadas por ellas (cuidado formal no profesional), el 74-80% de éstas son mujeres.

El Síndrome de Sobrecarga del Cuidador o del cuidador "quemado", alude al estado de agotamiento que experimentan las personas que dedican gran parte de su tiempo al cuidado de una persona. Si se añade el agravamiento emocional de sentir que se pierde en vida la esencia de un ser querido, la vivencia es aún más difícil de gestionar.

En el Centro de Salud Daroca se ha puesto en marcha un grupo de apoyo psicológico y emocional dirigido a cuidadores informales

llamado "Cuidando al Cuidador" que comenzó en mayo de 2022 con un grupo piloto. Posteriormente, en noviembre de 2022 da comienzo el inicio formal con un equipo de apoyo multidisciplinar de psicología, medicina de familia y enfermería con sesiones quincenales, cuyo objetivo general es proporcionar un soporte de apoyo mutuo entre los miembros, aprendizaje de habilidades de afrontamiento emocional y de estrategias conductuales para un adecuado autocuidado.

Los objetivos del grupo terapéutico son: evitar el aislamiento social del cuidador informal, fomentando la creación y/o mantenimiento de una red social, prevenir el síndrome de sobrecarga del cuidador, ayudarle con estrategias de regulación emocional y empleo del grupo para

la ventilación de emociones, así como identificar sus necesidades y afrontar la situación de dependencia de un familiar y/o tercero. El equilibrio entre cuidar y cuidarse es otra de las estrategias de autocuidado. La integración de sentimientos contradictorios, permitiéndose sentir determinadas emociones sin juzgarse y respetándose con compasión, proporciona un mejor funcionamiento y una mayor comprensión del propio plano emocional. Aprender a pedir ayuda, demandar las propias necesidades, reconociéndolas como válidas y aceptando las limitaciones y los recursos disponibles, fomenta dicho equilibrio.

El programa continúa desarrollándose y esperamos que puedan seguir en marcha nuevas ediciones del mismo.