

# INTRODUCCIÓN.

La comunicación es el puente entre el cuidador y paciente.

La persona que cuida de otra persona durante un tiempo prolongado puede llegar a experimentar lo que se ha denominado “sobrecarga del cuidador”, lo cual consiste en la sobrecarga que se sufre cuando los recursos que se emplean para cuidar a un paciente suponen un sobre esfuerzo.

Siendo los recursos de los que todos disponemos, limitados, esta situación de estrés particular implica que de no ponerse remedio, llegará un momento en el que los recursos de que dispone el cuidador resultarán insuficientes y se empezará a poner en peligro su propia salud personal. Con el tiempo, la calidad del propio cuidado puede verse afectada, viciando la situación de estrés.

Los grupos de apoyo de cuidadores han demostrado ser un excelente espacio para reducir la sobrecarga del cuidador, facilitar el intercambio de experiencias y estrategias de cuidado hacia los demás, y protección hacia la propia persona que cuida.

Las consecuencias de tener que cuidar a una persona afectan en el entorno general: en las relaciones familiares, el desempeño laboral que cambia, la capacidad económica... pudiendo aparecer alteraciones físicas y emocionales.

Sin duda, a través de una buena comunicación, se garantiza, en gran medida, una óptima calidad en el cuidado de las personas dependientes. Mientras mejor se logre comunicar el cuidador con la persona a cuidar, mayor será el éxito en el manejo y atención de todas las necesidades físicas, emocionales y sociales de la persona dependiente.

Sin embargo, no siempre resulta fácil lograrlo, por una parte, las relaciones interpersonales establecidas por el individuo en el pasado no siempre han sido satisfactorias y, por otra parte, la aparición de enfermedades y de otras limitaciones en el presente dificultan una comunicación adecuada.

# RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

1. OCIO COMPARTIDO. Debemos intentar buscar momentos en los que podamos compartir el entretenimiento. Puede ser algo tan sencillo como ver, simplemente, una película en el sofá para toda la familia. Con ello, evitamos el aislamiento de cada miembro en su habitación, compartimos espacio físico y vivencias.
2. MOMENTOS SIN TECNOLOGÍA. Es importante poder marcar varios tiempos a lo largo del día en los que no se deban utilizar ningún tipo de gadget. Aquellos momentos que se desarrollan en torno a la mesa (desayunos, meriendas, comidas y cenas) son idóneos para fomentar una comunicación fluida.
3. FOMENTAR EL DIÁLOGO / DEBATE. Debemos intentar aprovechar los momentos compartidos para charlar e intercambiar impresiones sobre algún tema que despierte nuestro interés. En este sentido, fomentar el diálogo participativo de cada uno de los miembros es vital.
4. INTERACCIÓN. Es muy importante preguntar a cada miembro cómo se encuentra o qué le ha ocurrido durante el día, es decir, mostrar interés por aquello que le ocurre y /o le preocupa. Así fomentaremos una comunicación directa y un mayor conocimiento de la situación personal de cada miembro de la familia.
5. EXPRESION DE SENTIMIENTOS. Frecuentemente el cuidador se siente agobiado por las excesivas demandas del paciente y experimenta sentimientos negativos como ira, inseguridad, tristeza, los cuales no deben ser reprimidos sino expresarse verbalmente al paciente (si éste está en condiciones de comprenderlo) y al resto de los familiares.

La expresión de estos sentimientos mejora la comunicación y alivia los sentimientos de culpa que pueden surgir en relación con el cuidado de la persona dependiente.

6. **APOYO FAMILIAR:** La expresión de los sentimientos entre los diferentes miembros de la familia favorece la unión familiar tan necesaria cuando existe un miembro de ella que necesita el cuidado y ayuda de todos.

7. **EVITAR EL AISLAMIENTO.** A menudo el cuidador deja de realizar las actividades que realizaba anteriormente. La atención de la persona dependiente puede exigir muchas horas de dedicación que reducen la posibilidad de compartir momentos con otras personas.

8. **MANTENER AFICIONES E INTERESES.** Es importante que el cuidador mantenga un equilibrio entre las propias necesidades e intereses personales y las obligaciones que implica su rol de cuidador.

Las aficiones e intereses pueden representar una manera de evitar el aislamiento, a la vez que aportan aspectos gratificantes y positivos. Es recomendable gestionar el tiempo libre destinado a realizar actividades mediante la elaboración de un programa de actividades.

9. **SALIR DE CASA.** Prevención del cuidador: salir de casa y descansar.

En numerosas ocasiones, el cuidador y la persona dependiente comparten domicilio las 24 horas del día. De esta forma, el cuidador difícilmente puede desprenderse de su rol, ni tan siquiera de manera puntual.

Es importante buscar la forma en la que la separación física entre los dos se haga efectiva, aunque sólo sea durante breves intervalos de tiempo. Es necesario buscar alternativas viables que favorezcan salir de casa como, por ejemplo, pedir la ayuda de un familiar o amigo, dirigirse a los centros de servicios sociales del barrio, asociaciones de voluntarios, solicitar servicios de ayuda a domicilio, etc.