

COVID-19

10



Manuales

## MOCHILA COVID - 19

Apoyo psicológico  
frente a la pandemia

*El cuidado de personas dependientes en la pandemia por COVID 19*

Compiladora Olga E. Infante Pedreira  
Grupo Nacional de Psicología del MINSAP  
Sociedad Cubana de Psicología de la Salud  
Sección de Salud Mental  
Ministerio de Salud Pública

Ms.C. Olga Esther Infante Pedreira  
Lic. Anabell Hernández Hernández





Desde que el mundo enfrenta la pandemia por COVID 19, el tema del cuidado y el auto cuidado han sido recurrente en los mensajes educativos dirigidos a la población; sin embargo, en el presente manual se hará referencia a un cuidado muy particular y no menos importante, pero que por su complejidad merece un tratamiento especial: El cuidado de personas en situación de dependencia.

Existen muchos motivos que justifican el interés por este tema en condiciones normales, entre las que se encuentran:

- Tendencia al envejecimiento poblacional
- Aumento de mujeres vinculadas a la vida laboral
- Evolución y amplitud del propio proceso de “cuidar”
- Efectos o repercusiones del cuidado prolongado
- Necesidad de iniciativas políticas sobre programas de apoyo a personas dependientes y sus familias
- Introducción y extensión del término “cuidador”

En las condiciones de la pandemia, en que todos debemos permanecer en casa, está muy limitada la movilidad entre familiares, amistades y vecinos, los grupos y sistemas de apoyo se vuelcan hacia la emergencia de la epidemia y los estados emocionales de todos se ven afectados , entre otras razones, el cuidado de una persona dependiente se torna más difícil.

## ¿Qué se entiende por CUIDADO?

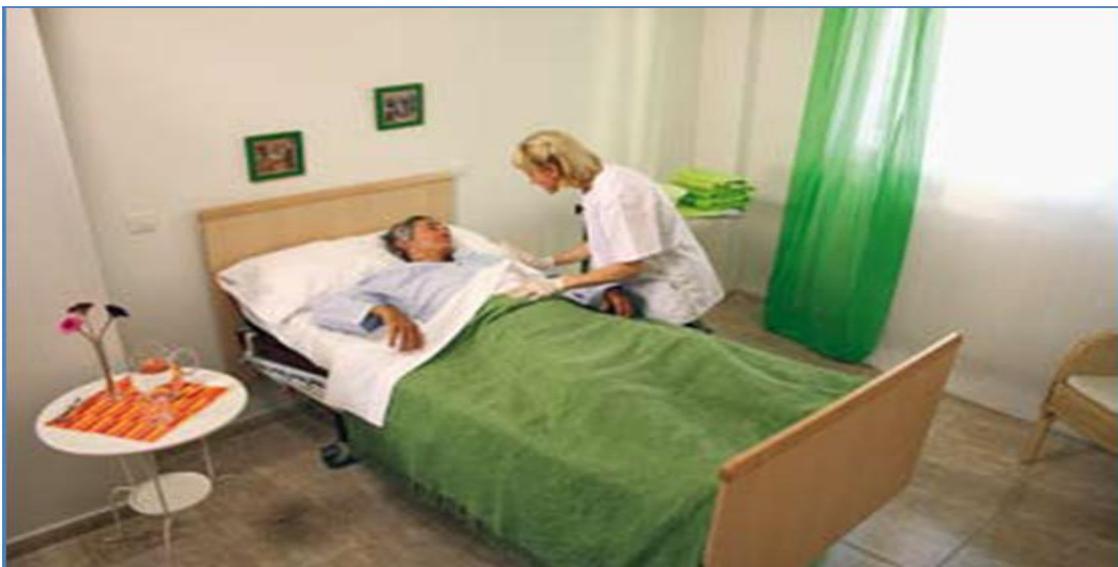
Los cuidados son todas aquellas actividades necesarias para garantizar el bienestar físico y emocional de las personas necesarias para una vida digna.

El cuidado implica:

- Responsabilidad; se “responde” por la satisfacción de todas las necesidades de personas ancianas, enfermas o con discapacidad
- Meta: elevar o mantener la calidad de vida del paciente, su integral y autónomo funcionamiento
- Pudiera implicar el diseño flexible de un “plan” elaborado de conjunto entre cuidadores profesionales y cuidadores “informales” (familiares o allegados)
- Incorpora actividades cotidianas, íntimas y personales, con características individuales en las personas que brindan las acciones de cuidado, en donde la percepción de la necesidad de cuidados es única para cada persona.



Los cuidados pueden ser ofrecidos por profesionales y estamos haciendo referencia al que se brinda en instituciones o por personal profesional en el hogar; en este caso se le denomina cuidador formal. Sin embargo, cada vez con mayor frecuencia, se requiere de cuidadores de otro tipo para la atención de aquellos que por su edad, enfermedad o discapacidad, presentan serias limitaciones para desarrollar sus actividades y permanecen en el hogar; son los denominados cuidadores informales, función asumida por un familiar u otra persona.



El cuidado informal, tiene una serie de características que deben ser tenidas en cuenta tanto por las familias, por el propio cuidador y por el equipo de salud que debe velar también por la salud de este. Se pueden citar algunas:



- Abordaje complejo por diversidad de causas y efectos, relacionados con las relaciones familiares, conflictos, valoración del acto de cuidar.
- Muchas veces, los cuidadores son el único vínculo social y afectivo del paciente con el mundo más allá del hogar
- El cuidado produce consecuencias positivas y negativas
- Una parte de los cuidadores están enfermos o tienen discapacidades y se produce apoyo mutuo entre paciente y cuidador (¿quién cuida a quién?)

En la actual situación, en que varios miembros de la familia permanecen en el hogar, el cuidador se puede sentir evaluado por la familia, que puede involucrarse o no en el cuidado. En el caso en que el cuidador informal habitual no pueda asumir en este período el cuidado, será asumido por uno de los familiares del paciente que permanezca en el hogar, el que puede sentirse sobrecargado, o sin habilidades necesarias para un adecuado cuidado.

En otras ocasiones se ha establecido un vínculo afectivo tan fuerte entre cuidador y paciente que éste rechaza el cuidado de otras personas, aun siendo de la propia familia. Esta situación descrita anteriormente se explica porque el cuidador informal debe poseer determinadas cualidades:

- Posibilidades reales para el cuidado
- Relación afectiva con el enfermo
- Inspirar seguridad y confianza
- Capacidad intelectual
- Sentido de responsabilidad



Estas cualidades cobran más importancia en las condiciones de la COVID 19. Es conocida la especial gravedad con que se desarrolla esta enfermedad en ancianos, enfermos crónicos y personas dependientes, de ahí que el sentido de la responsabilidad debe expresarse también en el propio autocuidado del cuidador, de manera que además de protegerse de la COVID 19 proteja a la persona que cuida. De igual forma, para transmitir confianza y seguridad depende de que él mismo pueda sentirla y para ello es imprescindible ser muy exigente con el cumplimiento de las medidas de protección por parte de él y del resto de la familia.

Mucho se habla de las afectaciones que el cuidado de una persona dependiente puede provocar en el cuidador informal, las que a su vez repercuten en el paciente que recibe el cuidado. Estas pueden ser físicas, emocionales, sociales y económicas. En este caso, debemos pensar que dichas consecuencias pueden verse exacerbadas por las condiciones que impone la pandemia.



**AFECTACIONES FÍSICAS:**

- Agotamiento físico por tareas a asumir y esfuerzo físico
- Descompensación de las propias enfermedades crónicas (por abandono o no cumplimiento estricto del tratamiento)
- Debut de otras enfermedades

#### AFECTACIONES PSICOLÓGICAS (distrés emocional):

- Irritabilidad, ira
- Alteraciones afectivas como depresión y ansiedad
- Pesimismo
- Sentimientos negativos hacia su familiar enfermo: desesperanza, resentimiento, tristeza, angustia, culpa, soledad, ira

#### AFECTACIONES SOCIALES:

- Mayor limitación en el uso del tiempo “libre”
- Confinación al hogar
- Detrimiento de actividades sociales, laborales, culturales
- En la dinámica familiar, por poco apoyo de otros miembros y por disparidad de criterios acerca del cuidado
- Dificultades en relación de pareja por dedicar demasiado tiempo al cuidado de otra persona, si no es el conyugue

#### AFECTACIÓN ECONÓMICA:

- Por recursos destinados al cuidado  
Por abandonar puesto de trabajo para dedicarse a cuidar



Un elemento importante a tener en cuenta y que se torna más complejo con la pandemia es el Apoyo Social. Se considera que constituye un factor clave para la salud y los estados emocionales del cuidador y su ausencia se asocia con estados depresivos y otras alteraciones psicológicas.

En ocasiones los cuidadores no perciben las posibles fuentes de apoyo social o no tienen la habilidad para solicitarlo. Es muy importante que mientras se enfrenta la pandemia, los cuidadores reconozcan los mecanismos y vías por las cuales pueden hacer uso del apoyo que ofrecen las organizaciones e instituciones de la comunidad, para satisfacer necesidades instrumentales. Por otra parte, la limitación de los contactos sociales obliga a buscar alternativas de comunicación con amigos, familiares o incluso de ayuda profesional, como el uso del teléfono que permiten recibir apoyo emocional.

Las afectaciones antes descritas pueden ser percibidas por el propio cuidador y es a lo que se denomina Carga del cuidador.

Factores que influyen en el sentimiento de carga:

1. Características del cuidador: edad, sexo, ocupación, nivel educacional, parentesco, experiencia anterior como tal, estilo de afrontamiento a situaciones difíciles, en particular en este momento, ante la pandemia. En ocasiones se requiere de fortaleza física.
2. Características de la persona a cuidar: grado de dependencia, estado mental, estado físico, presencia de conductas difíciles, estado emocional y otras.
3. Cantidad y complejidad de las tareas a llevar a cabo
4. Recursos materiales y económicos de que se dispone
5. Apoyo instrumental y emocional que recibe de otros
6. Tiempo de prolongación de los cuidados



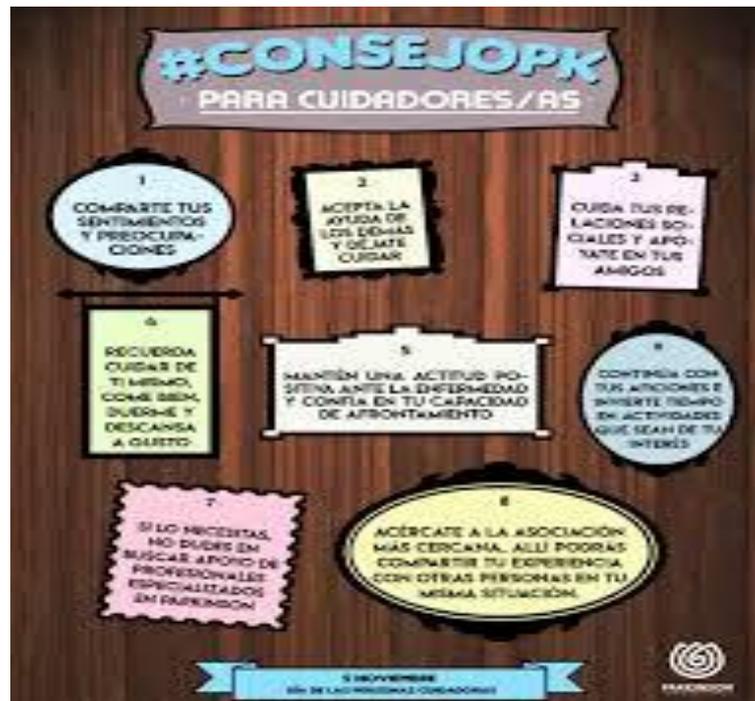
Resulta muy importante que el cuidador revise o esté al tanto de sus propios cambios físicos, de sus pensamientos y emociones, de manera que pueda identificar tempranamente algunos signos o señales de alerta, que requieren de medidas para su control:

- Sueño y cansancio continuo
- Sensación de aislamiento extremo
- Aumento en el consumo de tabaco, alcohol, medicamento

- Cambios de humor frecuentes y aumento de la irritabilidad
- Dificultades de concentración, fallos de memoria, dificultad para tomar decisiones

Asimismo reconocer algunas emociones negativas que pueden aparecer con frecuencia:

- Ira
- Culpa
- Soledad
- Angustia
- Inseguridad
- Resentimiento
- Frustración
- Tristeza
- Vergüenza



¿Qué hacer con estos estados emocionales?

- Aceptarlos
- Expresarlos
- Controlarlos

Si siente que no es capaz de enfrentarlos y resolverlos, **PIDA AYUDA**



Algunas recomendaciones para la protección del cuidador:

- Comer regularmente
- Dormir como mínimo 5 horas al día
- Mantener la rutina y hábitos de vida tan intactos como sea posible
- Aprender a pedir y aceptar ayuda
- Tener descanso regulares en la tarea de cuidar
- Apoyarse mutuamente entre sí (entre los miembros de la familia)
- Protegerse para no contraer la enfermedad del COVID 19 y exigir la protección de los demás.

El cuidado puede ser una experiencia positiva y enriquecedora, es un acto de amor que fortalece. Por tanto la persona que cuida merece cuidado también.



