

HOSDIP

Hospital de la Dirección de Previsión de Carabineros de Chile

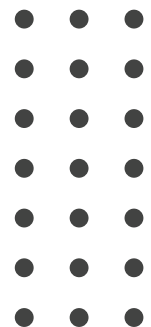


PDI
POLICÍA DE INVESTIGACIONES
DE CHILE



CUIDAR EN PANDEMIA, EL ROL DEL CUIDADOR

Equipo de Psicología Clínica
Servicio Neurología / Neurocirugía
HOSPITAL DIPRECA
2020



Cuidar en Pandemia...

El rol del cuidador es una labor que cada vez tiene más demanda y para la que muchas veces no estamos preparados. Cuidar es una tarea noble y de mucha importancia, más aún en un contexto de pandemia, donde es esperable que este requerimiento se vuelva día a día más arduo, tanto por pensar que si nuestro paciente enferma es nuestra culpa, como por el confinamiento en sí mismo, que nos puede generar un sentimiento de mayor soledad. Sin embargo, ¿Estamos preparados para cuidar?

Quienes cuidan, se ven enfrentados a diversas situaciones de exigencia física, mental y emocional, por esto que es importante estar preparados o al menos contar con herramientas para enfrentar cada situación.



Los cuidadores suelen enfrentarse a lo siguiente:

- Efectos Físicos: Agotamiento, lesiones musculares, etc.
- Efectos Psicológicos: Mayor aparición de síntomas depresivos, permanencia e intensidad de emociones negativas, sentimientos de rabia y frustración hacia nosotros mismos y hacia la persona que está a nuestro cargo.
- Efectos Sociales: Disminución en la participación de actividades sociales y en la mantención de sus propias redes de apoyo, sensación de aislamiento social.
- Efectos Económicos: Disminución de ingresos y/o abandono del trabajo por dedicarse a cuidar.

Todo lo anterior, conlleva una sobrecarga, vivida como un estado de agotamiento emocional y físico, que afecta casi la totalidad de nuestras actividades. Esta sobrecarga puede afectar también el cuidado del adulto mayor, puesto que el malestar que implica, pudiese generar la aparición de rabia y frustración, que se podrían traducir en actitudes de maltrato o abuso al adulto mayor, que aún a pesar de ser involuntarias, dañan.

- • • Por todo esto, es importante no solo estar capacitado para cuidar a
- • • otros, si no lo más importante cuidar de uno mismo. Especialmente en
- • • esta época de pandemia, donde el rol del cuidador se vive de forma más
- • • solitaria.

• • • **No olvides que no podemos ayudar a otros si no**

• • • **nos ayudamos primero a nosotros mismos. Para**

• • • **esto, te damos los siguientes consejos:**

- Estar atento a las propias emociones, especialmente aquellas negativas o de estrés, que nos indican que algo nos está pasando.
- No olvidar la propia salud, acudir a los controles médicos y mantener los tratamientos farmacológicos.
- Cuidar la alimentación, coma sanamente, respete horarios y disminuye el consumo de alcohol o estimulantes.
- Mantener una adecuada higiene del sueño, es decir, dormir lo necesario, evitar la cafeína, no realizar ejercicio tres horas antes de acostarse, mantener horarios para despertar e irse a dormir, evitar la cama durante el día, evitar cenas muy abundantes y la exposición a pantallas antes de dormir.
- Realizar actividad física en el día y en la noche ejercicios de relajación, respiración o meditación.
- Darse un día libre, si no puede uno completo, un tiempo durante el día, que sea exclusivamente para usted, donde pueda realizar alguna actividad que por estar al cuidado de alguien más, ha debido dejar de lado.
- No olvide pedir ayuda, no espere que se la ofrezcan, sino que sea usted mismo(a) quien la solicite o busque.

Si a pesar de sentir que ha prevenido y mantenido una serie de rutinas para cuidar de su propia salud, tanto física como mental y se sigue sintiendo sobrepasado, solicite ayuda, activando su red de apoyo o realizando una consulta a un especialista.