

El cuidado del anciano dependiente

(1ª parte)

INTRODUCCIÓN

Estas líneas se centran en la figura de la persona mayor que recibe los cuidados. En ellas se puede encontrar información sobre qué significa la dependencia en las personas mayores y los efectos que ésta produce, así como información y orientación acerca de las principales causas o factores que anteceden a la dependencia en la personas mayores (enfermedades, procesos patológicos y otros aspectos menos conocidos).

El cuidado de las personas mayores implica muchas y variadas cuestiones, relacionadas con cómo son las personas mayores que necesitan ayuda, las razones por las cuáles necesitan esta ayuda, así como todo un abanico de estrategias para cuidar mejor incluyendo como mantener una buena relación con los familiares mayores necesitados de ayuda, cómo promover en éstos su máxima capacidad de autonomía, cómo superar alguno de los problemas difíciles del cuidado o cómo adaptar el entorno para favorecer el cuidado.

¿CUÁNDO UNA PERSONA MAYOR ES DEPENDIENTE?

Puede decirse que una persona es dependiente cuando presenta una pérdida más o menos importante de su autonomía funcional y necesita de la ayuda de otras personas para poder desenvolverse en su vida diaria. Normalmente, las causas de la dependencia de una persona son múltiples y varían bastante de unas personas a otras.

Los efectos de la dependencia sobre las personas mayores y su entorno satisface normalmente estas premisas:



- Supone un estado “anormal” para la persona: la persona que ha vivido de forma autónoma durante toda su vida se vé ahora en una situación de dependencia que afecta de manera negativa a la forma en que se ve y valora a sí misma, a su autoestima y a su bienestar.
- Las necesidades básicas de la persona deben ser satisfechas por las personas más próximas de su entorno, generalmente familiares, a menos que se planteen otras posibilidades (por ejemplo, ingreso en institución). Así pues, la prestación del cuidado debe cubrirse por la propia familia, con los subsiguientes cambios a todos los niveles (sociales, emocionales, económicos, laborales) asociados al cuidado.

Algunos factores psicológicos y socioambientales son los responsables de que algunas personas actúen por debajo de su capacidad real. En definitiva, una parte sustancial de la incapacidad se debe al padecimiento de enfermedades y otras circunstancias físicas, pero otra parte de la incapacidad que muestran las personas

mayores debe atribuirse a factores contextuales, sobre los que se puede intervenir fácilmente, incluso desde la propia familia. Los factores contextuales se refieren fundamentalmente al entorno físico en el que viven las familias y en las actitudes y conductas de las personas cercanas a la persona mayor que pueden favorecer bien su dependencia, bien su autonomía.

Entonces ¿qué conductas de los familiares pueden favorecer la dependencia? Con el fin de ayudar a la persona mayor en sus problemas de autonomía, en ocasiones los familiares hacen las cosas por ellos. En principio esta situación que es positiva, no lo es tanto cuando se hacen cosas por ellos que las personas mayores aún son capaces de hacer, aunque sea de manera parcial. Por ejemplo, ocurre cuando la persona mayor puede vestirse, aunque lentamente y con dificultad, y el cuidador lo hace por él o ella para evitarle dificultades o para ahorrar tiempo. Así no se permite la oportunidad de demostrar su independencia en esta tarea y si este hecho ocurre frecuentemente posiblemente acabará perdiendo esa habilidad por desuso.

También, a veces cuando las personas mayores se muestran independientes para alguna actividad, los cuidadores les amonestan o critican por haberse comportado con independencia. Esto ocurre, por ejemplo, si mientras el cuidador está realizando otra tarea la persona mayor se levanta sin ayuda para cambiar de asiento y cuando el cuidador vuelve le recrimina por no haberle llamado para hacerlo con ayuda. En este caso ocurre lo mismo que en el caso anterior, que si bien los familiares “regañan” cariñosamente y lo hacen por el bien de sus familiares, al mismo tiempo están desanimando a éstos a mostrarse de forma independiente.

Cuando los cuidadores tienen la expectativa de que sus familiares de edad avanzada no son capaces de realizar alguna actividad o de mejorar en algo, es posible que acaben prestando a su familiar más ayuda de la que realmente necesitan. De esta forma, se priva a la persona mayor de practicar comportamientos o actividades para las que está capacitado; no contar con oportunidades llevará a que progresivamente se vayan perdiendo por falta de práctica.

¿Qué hacen los cuidadores que favorecen la autonomía?



- Acondicionan el entorno de la persona mayor para facilitar conductas independientes.
- Observan a la persona mayor para conocer todo lo que puede hacer por sí solo.
- No hacen nada por su familiar que éste puede hacer por sí mismo y ayudan a su familiar solo en lo necesario.
- Preparan la situación para que le sea más fácil ser autónomo.
- Se comportan con la persona mayor de modo que su trato favorece la autonomía.
- Responden adecuadamente cuando su familiar pone objeciones a los intentos para favorecer la autonomía.
- Tratan de potenciar la autoestima de su familiar.

Miguel Anxo Álvarez González
*Gerontólogo, Especialista en
 Psicopatología y Salud*
 miguelanxoalvarez@gmail.com