

Lo que debes saber si cuidas de un familiar con Alzheimer



Este 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer, un tipo de demencia que condiciona la vida del paciente, pero también la de su cuidador. Cecilia Carvajal y Minerva Calderón, psiquiatras del Centro Médico Docente La Trinidad, aprovechan la ocasión para dirigirse a estas personas que se entregan con dedicación a la atención del familiar enfermo.

Lejos de ser una tarea sencilla, es todo un reto físico, mental y emocional. El cuidador, cuando es familia del paciente, debe situarse desde una perspectiva que le permita asumir su rol con eficiencia, ayudando al enfermo pero sin descuidar su propia salud. Así, de acuerdo con las especialistas, tan importante como la atención a la persona con Alzheimer es el apoyo psicoterapéutico a su cuidador.

El proceso emocional de la persona a cargo, en algunos casos complejo y doloroso, consta de varias fases. La primera es la negación: acudir a la primera consulta, recibir el diagnóstico y rechazarlo. El miedo, posteriormente, es una manifestación común, que puede o no venir acompañada de episodios en los que el

familiar pierde la paciencia ante las conductas del paciente y termina por sentir una profunda culpa. Sólo cuando se ha entendido que se trata de una enfermedad y se conocen sus implicaciones, se alcanza la fase de aceptación que permite un mejor manejo de la situación. Es tarea del especialista brindar acompañamiento en este difícil recorrido.

¿Qué hacer?

Lo principal es acudir a las consultas, concebidas para brindar ayuda psicoterapéutica a ambas partes. “Los cuidadores que no reciben apoyo se enferman, terminan haciendo depresiones o sufriendo trastornos de ansiedad. Y en esas condiciones, lejos de ayudar, afectan al enfermo de Alzheimer”, explica Carvajal, quien añade que la consulta puede incluso ser exclusiva para el cuidador.

Dado que el paciente requiere atención continua, la distribución de responsabilidades es fundamental. Lo deseable es contar con la colaboración de varios miembros de la familia o contratar los servicios de una persona capacitada que ayude en casa, a fin de mantener al paciente el mayor tiempo posible en el hogar: tan crucial es el papel que juegan los afectos, que internarlo de forma definitiva en una institución debería ser la última opción.

Repartir el trabajo es especialmente importante frente al drama de muchas familias en las que el cuidador es una persona mayor (por lo general el esposo o la esposa del paciente) que no está en capacidad de hacer frente, sin ayuda, a esa sobrecarga física y emocional. “Hay cuidadores que ven trastocados sus horarios, no duermen, dejan de hacer su propia vida, no reservan ningún espacio para sí mismos y colapsan, a veces, antes que el enfermo”, apunta Calderón.

En atención a la complejidad que en algunos casos puede suponer el cuadro, las especialistas recomiendan a los familiares y cuidadores que requieran apoyo especial dirigirse a la Fundación Alzheimer de Venezuela, una institución comprometida con esta causa.

Caracas, SEPTIEMBRE 2015
Lena Jahn Santorufó

CNP 21837

lena.jahn@cmdlt.edu.ve