

EL CUIDADOR, UN PILAR FUNDAMENTAL EN EL ADULTO MAYOR INSTITUCIONALIZADO

RESUMEN:

Las instituciones de atención para adultos mayores brindan protección física y mental a personas que por distintas razones no pueden valerse por sí mismas, proporcionándoles casa, alimentación, vestido, y una serie de programas enfocados a su salud, bienestar y recreación. Por ello quienes trabajamos con adultos mayores debemos incluir en el perfil una actitud positiva.

Cuidar un adulto mayor no siempre es fácil, ya que a menudo presenta cambios en su conducta o comportamiento, haciendo cada vez más difícil la interacción con él, es por eso que el cuidador debe conocer la manera de afrontar las situaciones difíciles de comportamiento y a la vez tratar de buscar la mejor solución.

Es esencial que el cuidador tenga una salud mental, física y emocional ya que el cuidar a un adulto mayor no es una tarea fácil, por lo cual lleva una gran responsabilidad y así mismo crea mucha satisfacción.

Durante nuestra estancia en el Hogar Para Ancianas San Vicente de Paul identificamos que no existía un documento que apoye al cuidador en sus tareas diarias, por lo que surgió la propuesta de la elaboración de un manual del perfil del cuidador, mismo que le brinde información para cumplir con su responsabilidad.

Palabras clave: cuidados, perfil, asilo, envejecimiento, bienestar, funciones, calidad de vida, trabajo social.

SUMMARY:

The institutionalized elderly person requires care, support to guide and covers their basic needs and their emotional. The profile of the caregiver should have knowledge, training, preparation passion for their work; generate a welfare provision in the elderly that impacts their quality of life.

¹ Con la colaboración de: Thanya Karolina Gonzales Castillo, Karina López López, Gabriela Márquez Valdovinos, Mónica Janet Vázquez Benicio.
Mtra. en Psicogerontología.

Caring for an adult is not always easy, often presented as change in behavior or department, increasingly difficult interacting with it. Is why the caregiver should know to deal with difficult situations behaviorally, yet how they try to give a solution.

Is essential that the caregiver has a mental, physical and emotional health as caring for an elderly person is not an easy task therefore carries a great responsibility and so it creates a lot of satisfaction.

During our stay at the nursing home San Vicente the Paul, identified the lack of a manual characterizing a suitable caregiver profile, so a proposal was the elaboration of this, to provide knowledge and guide them to them in their daily work.

Keywords: Care, profile, asylum, aging, welfare, functions and auxiliary

INTRODUCCIÓN Y MARCO DE REFERENCIA:

El adulto mayor institucionalizado requiere de un cuidador capacitado que se comprometa a satisfacer sus necesidades básicas y afectivas que contribuyan a una mejor calidad de vida. El papel que juega un cuidador no es una tarea fácil, implica una serie de compromisos, dirigidos a contribuir al bienestar del adulto mayor, ya que este viene a formar un pilar fundamental dentro de su vida cotidiana. Dentro de este documento se plasman las características específicas que debe reunir el perfil del cuidador para brindar una buena atención al adulto mayor.

Cuidar a las personas mayores exige una gran capacidad humana para respetar la dignidad de ese

otro a quien se está cuidando y una gran capacidad para mantener la autonomía de esa persona mayor. El cuidar constituye una expresión profundamente humana: vemos reflejados en el otro y en nosotros mismos.

El cuidador debe mantener una posición positiva hacia los adultos mayores y en la adaptación de todos los cambios que experimentan, favoreciendo la integración y la satisfacción personal con lo que ha vivido.

Es importante que este mismo asuma y cumpla con las actividades que le corresponden, para ello adjuntamos las herramientas adecuadas que le permitan al cuidador poder brindar una mejor aten-



ción para satisfacer las necesidades primordiales del adulto mayor.

El cuidador debe brindar al adulto mayor, actividades productivas, movilidad, buena salud, entretenimiento y diversión, con ello ofrecerles una mejor calidad de vida, de tal manera que se requiere de personas que destaquen por sus actitudes, habilidades, valores en el campo de la ética, la sensibilidad, el respeto y el amor a las personas de la tercera edad.

Los cuidadores son aquellas personas que por diferentes motivos dedican gran parte de su tiempo y esfuerzo que permite que otras personas puedan desenvolverse en su vida diaria, ayudándoles en el aseo, la alimentación y movilidad entre otras cosas.

Así mismo el cuidador tiene que seguir ejerciendo su labor profesional atendiendo al adulto mayor, para brindarle una mejor calidad de vida que contribuya al bienestar social del mismo.

METODOLOGÍA:

El Modelo para la Elaboración de Proyectos Propuesto por la Academia de Práctica Integrativa de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad de Colima fue nuestra base para poder llevar a cabo la ejecución del proyecto Manual del Cuidador, durante el periodo Noviembre 2013 a Marzo del 2014, en el Hogar para Ancianas San Vicente de Paul.

Nuestra tarea fue desarrollar un documento, el cual contiene lo siguiente: *Introducción*; es el apartado



donde se plasma una idea superficial pero exacta de los diversos aspectos que componen el trabajo; en la *Justificación* se hablan las razones por las que se considera necesario implementar el proyecto; el *Objetivo General* es el fin que queremos alcanzar, el cual fue elaborar el manual del cuidador, a modo de que ellos se desenvuelvan acorde a un perfil establecido, con el propósito de brindar atención profesional a las asiladas con el fin de contribuir a su calidad de vida; los *Objetivos Específicos* son actividades a realizar que nos permiten alcanzar nuestro objetivo general, los cuales responden a las preguntas ¿Qué? y ¿Para qué?; las *estrategias* consisten en determinar los objetivos y las metas fundamentales a largo plazo, adaptar políticas correspondientes y asegurar los recursos necesarios para llegar a esas metas que se han planteado; las *funciones* son el ejercicio propio del campo profesional; las *técnicas* son un procedimiento que tie-

ne como objetivo obtener un resultado determinado y las *actividades* son el conjunto de acciones que se llevan a cabo para ejecutar el proyecto; la *Evaluación General* del proyecto nos sirve para evaluar los resultados de la ejecución de nuestro proyecto con la finalidad de verificar que se hayan logrado los objetivos planteados; el *Cronograma* es el calendario en el que se plasman las actividades que se ejecutaran durante el periodo determinado, a fin de seguir un orden de ejecución de cada una de ellas y de esta manera llegar a cumplir con los objetivos establecidos; finalmente la *bibliografía consultada* hace referencia a cada uno de los documentos revisados en los que nos apoyamos para la realización y ejecución de nuestro proyecto, donde incluimos libros, revistas, artículos, internet etc.

El manual del cuidador busca brindar los conocimientos, herramientas, estrategias que guíen y faciliten las funciones que desempeñan.

Algunos puntos principales que constituyen este documento son: características del cuidador, actividades que realizan y cuidados:

Características:

- Psicológicamente estable.
- Poseer capacidad para relacionarse fácilmente con otras personas, que establezca lazos de buena calidad.
- Poseer capacidad de empatía, es decir, que tenga comprensión hacia el adulto mayor (de sus problemas de salud y su estado anímico).
- Sentir satisfacción por servir y ayudar a otro adulto mayor.
- Saber la importancia que tiene su quehacer con el paciente adulto mayor.

Actividades:

Necesitamos juego de sabanas, funda, almohada, frazadas. Contarle a la persona mayor lo que va a realizar, cerrar las ventanas y puertas antes de empezar y no dejar al adulto mayor desnudo por mucho tiempo.

- ¿Cómo ayudar a una persona mayor dependiente a usar la chata en la cama?
- ¿Cómo debe limpiar a una persona mayor después de usar la chata en la cama?
- ¿Cómo bañar a una persona mayor que se encuentra en cama?
- ¿Cómo cambiar de ropa a la persona mayor dependiente?

Cuidados:

- Cuando sienta tensión intentar manejar sus emociones antes de continuar con su labor, haciendo respiraciones profundas o ventrales, tratando de relajarse, lo mejor es hacerlo a solas.
- Realizar alguna actividad para descargar emociones, como reír, llorar, gritar.
- Decir lo que siente a alguien con la suficiente capacidad de escucha y sin que emita juicios.
- Promover grupos de apoyo para cuidadores, formados por personas que estén en situaciones semejantes.
- La satisfacción del cuidador tiene relación con diversos aspectos como son: su propia salud, el sostén afectivo y reconocimiento que tenga, la información que posea sobre las características del proceso de envejeci-

miento, la propia labor del cuidar, su forma de enfrentarse y resolver los problemas.

Como equipo tomamos como base el Manual de cuidados generales para el adulto mayor, Hernández, (2011), este autor menciona sobre los cuidados que se debe de realizar a un adulto mayor, así como también las actividades propias que tiene este, lo cual nos ayudó para poder llevar a cabo pasos del mismo documento teniendo una idea más clara de que aspectos se manejan dentro de él, otro libro que se consultó fue adulto mayor institucionalizado de Cifuentes, (2005), menciona que dentro de este apartado requiere de un cuidador capacitado que se comprometa a satisfacer sus necesidades básicas y afectivas que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Cabe mencionar que existen técnicas e instrumentos, que como futuras Trabajadoras Sociales y dentro de nuestra formación, nos sirven para facilitar la obtención de resultados obteniendo datos confiables, siendo estos utilizados por cada una de las integrantes del equipo, que son:

Técnicas	Instrumentos
• Investigación cualitativa	• Diario de campo
• Observación (participante y no participante).	• Cuaderno de notas

Las técnicas para González, Monroy y Kupferman (1994, 51) es “*La técnica es el diseño, el modelo congruente y unitario que se forma en base a diferentes modos, a partir de los cuales se pretende que un grupo funcione, sea productivo y alcance otras metas más*”, desde nuestra perspectiva se definen como un procedimiento que tiene como objetivo obtener un resultado determinado, en el campo, la tecnología o cualquier otra actividad, algunas técnicas de observación (participante y no participante) e investigación cualitativa, a fin de dar un resultados de las necesidades que surgen al observar el espacio de trabajo, obteniendo una idea más clara a donde habíamos llegado como equipo a trabajar durante un periodo de 2 años.

Utilizando las diferentes técnicas como es la investigación cualitativa es una categoría de diseños



de investigación que extrae descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo, grabaciones, registros de todo tipo, fotografías o películas.

De acuerdo con Hernández (2006) la observación participante el investigador forma parte activa del grupo que se estudia, de tal forma que llega a ser un miembro del grupo: el observador tiene una participación tanto interna como parte del grupo observado, como externa, al ser su propósito el recopilar información, en la observación no participante el investigador se limita a observar y recopilar información del grupo, sin formar parte de este. Durante la ejecución del proyecto estas técnicas fueron utilizadas para conocer el desempeño del cuidador en la institución, donde asumimos el rol como cuidador realizando algunas de sus actividades.

Los instrumentos son herramientas que sirven de apoyo en un procedimiento determinado, algunos de ellos se utilizaron el semestre pasado como

fue el uso del cuaderno de notas y el diario de campo que son de apoyo personal para sistematizar la práctica, en este primero se hacen anotaciones de fechas, horas y datos relevantes de lo que ocurrió en la sesión que después con lujo de detalle serán plasmados en el diario de campo, este último se utiliza para anotar sensaciones, sentimientos, aspectos que van de lo general a lo particular, y la reflexión de la experiencia del día, este una herramienta muy útil que nos permite hacer un análisis para reflexionar sobre lo ocurrido.

Por último los recursos humanos, materiales técnicos y financieros que se ocuparon fueron cubiertos en gran parte por las integrantes del equipo, como son las hojas blancas, impresiones a color, computadora, internet, impresora, etc. utilizadas en la realización del manual del cuidador, por otra parte el uso de la laptop es una herramienta que se utilizó con facilidad pues varias compañeras cuentan con ese recurso y no fue necesario pedirlo a la escuela, y respecto a los recursos humanos la asistencia de cada integrante fue participativa y responsable.

RESULTADOS:

De acuerdo con la investigación que se realizó para la elaboración del manual del perfil del cuidador se utilizaron diferentes técnicas, instrumentos y herramientas que nos permitieron alcanzar nuestro objetivo general del proyecto, investigamos



en fuentes confiables, cibergráficas y bibliográficas con el propósito obtener información que aportara a la realización de nuestro manual, dicho objetivo se cumplió satisfactoriamente.

El siguiente objetivo que se abordó fue la elaboración del manual del cuidador tomando como base la información recopilada anteriormente, con el propósito de brindarle una guía práctica como herramienta para mejora de su desempeño laboral, tal objetivo se cumplió satisfactoriamente, se plantearon los puntos que contendría dicho manual de acuerdo a la información consultada. Finalmente este objetivo se quedó concluido al momento de ser entregado físicamente a la directora de la institución.

En la organización social nos queda como reflexión que los cuidadores son personas que aportan tiempo, espacio, esfuerzo y entrega para mantener a las asiladas en óptimas condiciones, en ellos prevalecen principalmente los valores, principios así como compromisos para atenderlas adecuadamente, es importante mencionar que el personal no es suficiente para poder darles una atención más personalizada a cada geronte.

DISCUSIÓN:

Por medio de la presente investigación y haciendo uso de los resultados obtenidos, cabe mencionar que dentro de la Facultad de Trabajo Social anteriormente no ha existido un equipo de práctica en una institución para adultos mayores, por lo cual nuestro trabajo dentro del Hogar Para Ancianas San Vicente de Paul es un reto ya que nos enfrentamos a una área nueva, donde nuestro quehacer implica compromiso, responsabilidad y esfuerzo, mismos

que impacten en la calidad de vida de este sector de la población.

Con nuestra investigación nos percatamos que es muy importante contar con un manual del cuidador en una institución que se dedica a la atención así el adulto mayor y que en el estado de Colima no cuentan con un manual de cuidador siendo que en otros estados sí lo han realizado.

En parte la mayoría de los resultados obtenidos son necesidades enfocadas a los cuidados que debe tener un adulto mayor, lo cual abarca aspectos de salud, actividades recreativas, alimentación, relación del cuidador hacia el adulto mayor, cabe mencionar que estos resultados arrojaron necesidades que se tienen actualmente siendo de suma importancia tratarla para el desarrollo favorable de cada una de las gerontes, durante el proceso de la investigación nos llevan a desenvolvernos poniendo en práctica los fundamentos teóricos en relación al adulto mayor, aprendido durante este periodo obtuvimos experiencia de cómo es el trato a este sector, por ello cada una efectúa el aprendizaje adquirido.

Cabe mencionar que antes de investigar hicimos nuestras propias investigaciones donde analizamos aspectos más relacionados con ellos, como viene siendo el perfil del cuidador, sus cuidados, actividades, características, sus cambios a las personas adultas, que hace el cuidador entre otras, así mismo lograr una mejor calidad de vida tanto para ellos como para nosotras, es enriquecedor conocer la vida de cada una, experiencias, historias y compararlas a hoy en día.

CONCLUSIÓN:

Analizando el trabajo de investigación el manual del cuidador que fue elaborado con la finalidad de brin-

dar a los cuidadores una herramienta para un mejor desempeño de su trabajo, cabe mencionar que es muy importante ya que hoy en día los índices de adultos mayores están aumentando y cada día se requiere de personas especializadas en el cuidado de ellos la idea de realizar este manual nace de la experiencia que se obtuvo de instituciones que ayudan al adulto mayor donde nos percatamos que no cuenta con un instrumento.

Esencialmente, el cuidador debe favorecer que el adulto mayor tenga entretenimiento y diversión, comodidad física, movilidad y buena salud. Del mismo modo ayudará a disminuir la presencia de dependencia, incomodidad física o pérdida de algún sentido, soledad, aburrimiento, inactividad, inmovilidad, pérdida de respeto o prestigio.

Como personas el sumergirnos más allá del tema adulto mayor nos hace reflexionar de la importancia que implica cubrir las necesidades básicas y afectivas que este sector de población, así como también cuidar de él y protegerlo para impactar en su bienestar social.

A través de la experiencia en una institución de personas mayores nos compromete para seguir trabajando en beneficio del bienestar de este sector vulnerable. Es muy importante señalar que el adulto mayor tiene miedo a envejecer, a la soledad, a que lo dejen solo, temor a ser olvidados y es aquí donde comienza un reto por alcanzar su bienestar.

Finalmente la tarea del cuidador es primordial en estos aspectos anteriormente mencionados por ello se necesita salud física y mental de su persona para poder cumplir con sus deberes diarios hacia el adulto mayor.

LITERATURA CITADA:

- Cifuentes, P. (2005). *Adulto mayor institucionalizado*. México. 30 de enero de 2014. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/123456789/176/1/tesis.pdf>
- García, M. (2003). *Trabajo Social en Gerontología*. Madrid:Editorial síntesis.
- González, J., Monroy, A., & Kupferman, E. (1994). *Dinámica de grupos*. México: Pax México.
- Hernandez, R. (2006). *Metodología de la investigación*. Mexico:Mac Graw-Hill
- Hernández,A. (2011). *Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente*.México. 25 de mayo 2014 de recuperado de: http://www.iaam.df.gob.mx/pdf/Manual_cuidados.pdf
- Pérez, A. Serrano, G. (2002). *Investigación cualitativa, retos e interrogantes*.Madrid. Madrid las Maravillas S. A.
- Preciado, S., Covarrubias, E., & Arias, M. (2011). *Modelo de atención para el cuidado de adultos mayores institucionalizados desde trabajo social*. Estados Unidos de América: Palibrio.
- Sánchez, M. (2014). *Curso-taller básico de cuidadores primarios en el hogar*. Colima. Universidad de Colima.

REFERENCIAS DE FOTOS

- 1.<http://www.planoinformativo.com/stock7/image/2013/Mayo/05/abuelo2.jpg>
- 2.<http://www.interdomicilio.com.mx/imagenes/interdomicilio/original/cuidado-de-personas-mayores.jpg>
- 3.<https://www.ofertasgimnasios.com/wp-content/uploads/2014/04/Actividades-para-mayores.jpg>
- 4.<http://2.bp.blogspot.com/-TaR0Gjh4x48/Un45LRA-yjEI/AAAAAAAAACI/0jLT8ND2-fY/s1600/Corbis-42-24505203.jpg>