

# “Balance personal y cuidado de tus padres”



*emma*

**M**illones de mexicanos desempeñan dos roles de cuidado en su día a día: velan por el bienestar de sus hijos mientras también, lo hacen por el de sus propios padres. Las personas de este grupo, llamadas **Generación Sándwich**, batallan diariamente contra el caos derivado de la ciudad en la que habitan, así como la falta de información para alcanzar su propio balance personal.





# Temario

<b>1. Introducción.....</b>	<b>4</b>
a. La generación sándwich y los retos a los que se enfrentan	
<b>2. Establecer una conexión a través de una conversación sincera.....</b>	<b>7</b>
a. Planear la conversación	
b. Empezar la conversación	
<b>3. Armar un equipo de cuidado.....</b>	<b>14</b>
a. Entender el espectro de cuidado	
b. Informarnos	
<b>4. Proteger tu salud.....</b>	<b>20</b>
a. Revisión médica anual	
b. Práctica de una dieta saludable	
c. Respeto por tus horas de sueño	
d. Mantenerte activo	
<b>5. Transitar de lo negativo a lo positivo.....</b>	<b>24</b>
a. Encontrar un nuevo enfoque en “lo positivo”	
b. Aceptar que necesitamos ayuda nos hace más fuertes ante la adversidad	
c. Participar en pláticas informativas y compartir perspectivas	
<b>6. Conclusión.....</b>	<b>27</b>

# INTRODUCCIÓN

**En ciertos momentos de la vida** nos enfrentamos a situaciones que no habiéramos siquiera pensado años atrás. El envejecimiento de nuestros seres queridos a la par de la crianza de los hijos, pueden representar un agobio personal silencioso. Por un lado, las implicaciones del envejecimiento van acompañadas de un aumento en la atención económica, emocional y psicológica del ser querido envejecido. Por otro lado, los hijos demandan varios aspectos fundamentales, como la promoción de la educación, aseguramiento de un patrimonio y el sustento de un sano desarrollo. En el medio de esta encrucijada se encuentra una generación entre los 40 y 60 años, que lucha todos los días por lograrlo todo; llamada: **"La generación sándwich"**.





Esta generación que rinde en un **ritmo de vida multifuncional**, por el extenso número de actividades de las que se hacen cargo, crecerá más con el tiempo debido a la inversión de la pirámide poblacional. El envejecimiento de la población demandará más cohesión familiar, más atención, tanto médica como emocional, pero sobre todo más apoyos sociales para lograrlo.

**L**os escenarios que se nos presentan a través de los retos derivados son de todo tipo, sobre todo cuando la necesidad de cuidar de una persona mayor se presenta. Por ejemplo: desde buscar opciones seguras de transporte, asegurar una movilidad acompañada, diferenciar entre cuidados no médicos hasta buscar apoyos de vida asistida (Ej. Centros de días, casas de retiro, etc.). En el medio de tanta necesidad, encontramos poca información al respecto, lo cual, nos motivó a atender los problemas derivados de la falta de conocimientos sobre alternativas en el cuidado y acompañamiento para la tercera edad.

**Las familias mexicanas**, necesitan herramientas de apoyo para brindar un cuidado de calidad para sus padres y abuelos. Estos instrumentos se vuelven cada vez más necesarios por las siguientes razones:



**9 de cada 10 familias tienen que lidiar con aspectos psicológicos, emocionales y económicos.**



**En cada familia siempre hay un "cuidador primario" en riesgo de desgaste y colapso emocional.**

**Este ebook es para ti, si eres alguien que se encuentre en algunas de las situaciones que se describen a continuación:**

- "Actualmente cuido de un adulto mayor y me enfrento a retos importantes, tanto en mi vida laboral como personal".
- "Estoy decidiendo sobre el mejor cuidado de mi familiar, por lo que me estoy informando".
- "Es importante para mí conocer más sobre el tema, pues pronto lidiaré con el cuidado de mis padres/abuelos".



**Por ello, es importante tratar los siguientes aspectos:**

- 1.** Establecer una conexión a través de una conversación sincera.
- 2.** Armar un equipo de cuidado.
- 3.** Proteger tu salud.
- 4.** Transitar de lo negativo a lo positivo.

**¡Aquí te enseñaremos cómo!**





## Establecer una conexión a través de una conversación sincera

La familia, es el **principal apoyo** que puede tener un adulto mayor en esta etapa de su vida. Cuando todos los miembros de la familia se involucran activamente en el **cuidado de su ser querido**, se logra una sintonía en objetivos, acciones y sentimientos entre todos.

**Es importante tener un espacio** para tocar el tema entre los miembros de la familia y con nuestro ser querido también. Al tener una conversación para planear el tipo de cuidado que tendremos con nuestro familiar, podremos alinear expectativas, compromisos entre los familiares y resultados esperados. Evitar una planeación previa, puede llevar a un desequilibrio entre los roles de cada uno, malentendidos y conflictos entre los familiares y, un mayor nivel de estrés y angustia para todos.

**D**e esta manera y tomando en cuenta el nivel de cooperación y apoyo que puede proporcionar cada miembro, se puede planear e implementar el cuidado correcto. Hay que recordar que “un buen cuidado” es aquel que es adecuado no sólo para el adulto mayor, sino también para la familia que lo acompaña.

## Pensemos en las siguientes situaciones, ¿qué tanto nos resultan familiares?

**1.** Pasamos por momentos penosos al pedir permiso en el trabajo para acompañar a nuestros familiares de edad mayor al médico.



**2.** Nos preocupamos por la preparación de la comida o la organización del pastillero del adulto mayor... Sin embargo, nosotros no cuidamos nuestros hábitos alimenticios al consumir cafeína en exceso o bien “saltarnos comidas”.



**3.** Nos es imposible asistir a una cita médica con el cardiólogo o neurólogo un viernes a las 5pm.



**4.** Nos vemos comprometidos a asistir a partidos de fútbol, recitales de ballet o exámenes de titulación al no contar con unas horas de ayuda para nuestro familiar de edad mayor.



**5.** Dejamos de convivir con nuestra propia familia por temor a dejar a nuestro adulto mayor solo.





“

Encontrar y gestionar un mejor **cuidado** para nuestro familiar nos podrá cambiar la vida. Al lidiar con los retos emocionales de una manera planificada, podremos lidiar con estas nuevas responsabilidades de forma sana y sin comprometer nuestro **balance personal**, ni nuestra relación como familia. Para lograr lo anterior es necesario **“planear la conversación”**: Derrumbar barreras, encontrar y gestionar un mejor cuidado para restablecer la comunicación.

## 1. Considerar una plática inicial con los involucrados en el cuidado.

Esto generalmente involucra a los hermanos (hijos del adulto mayor), por lo que se recomienda una reunión presencial o conferencia telefónica donde se siga una agenda con puntos clave que se tocarán. Es importante escoger a un “conciliador”, “negociador” para que la conversación se pueda dirigir de forma más efectiva.

## 2. Enlistar las preocupaciones a la fecha.

Tal vez sonará como un ejercicio tedioso, sin embargo esto alineará la percepción de cada miembro de la familia con la situación real. Este ejercicio también puede basarse en las observaciones de otras personas que pasen mucho tiempo con el adulto mayor (Ej. Personal de servicio doméstico, amigos o vecinos). Es importante mantener el ejercicio realista y plasmar en papel los puntos principales que pueden ser resueltos a corto plazo (menor a un año) y otros a considerar para el mediano (1-2 años) y largo plazo (más de 3 años).





### **3. Ponerse en los zapatos del adulto mayor.**

Ahora le damos otro vistazo a la lista, pero desde la perspectiva del involucrado.

¿Los temas seleccionados serían fáciles o difíciles de abordar con nuestro ser querido?

¿Cuál sería su percepción sobre el tema?





#### 4. Planear el acercamiento con el adulto mayor.

Este punto es de suma relevancia y muchos familiares lo subestiman pudiendo fallar en este paso. Cuando hablamos de cuidar de un adulto mayor, no estamos hablando de un niño. Se trata de una persona adulta con una idiosincrasia, conjunto de valores, nivel sociocultural, preferencias y una historia personal, resultado de un proceso de toma de decisiones. Este paso es donde la familia debe sensibilizarse y planear correctamente el cómo “empezamos la conversación”.

Ahora que hemos planeado correctamente, podemos **“empezar la conversación”**.

Dependiendo el caso y necesidades particulares del adulto mayor, es importante seleccionar cuidadosamente nuestras palabras, lenguaje corporal y el estilo que utilizaremos.

## ¿Qué es lo que debemos considerar?

### 1. Aprovechar una reunión familiar o quien desempeña el rol de “conciliador” para comunicar.

**E**s importante permanecer genuino, respetuoso y calmado en todo momento. Al recordarles cuanto los queremos y apreciamos, la barrera comienza a caer. Se recomienda no engancharse en algún argumento y no perder enfoque de cuál es el objetivo primario: hablar sobre ellos y sus deseos. Esta plática puede darse en algún lugar tranquilo al aire libre o en algún lugar que les traiga memorias gratas.



## 2. Discutir lo que impacta en el balance personal de cuidador primario.

Externar el respeto e intención de que ellos sigan administrando sus asuntos (en caso de todavía estar en facultad) pero con el deseo de prevenir y organizar con tiempo. Por ejemplo, podemos decir algo como:

“Mamá/Papá, como tu familia respetamos tu autonomía y dignidad. Sin embargo, nos preocupa que, en caso de alguna situación médica o crisis de otro tipo no sepamos como ayudar y organizarnos, al no conocer tus deseos. Por esta razón necesitamos poner en orden, información sobre tu seguro, finanzas y tus planes de cuidado a largo plazo. **¿Podemos tomarnos unos minutos para hablar al respecto?**”

## 3. Esta situación no es fácil y se necesita tomar con la mente fría.

Se sugiere que en caso de tensión se detenga y se continúe en otro momento. En caso de ser tomada positivamente, no reaccionemos sorprendidos, sino como un proceso natural. Para una persona mayor, ceder o renunciar a cierto control puede ser aterrador, por lo que es importante tener en mente que hablamos de un proceso gradual.



**4. En caso de un completo rechazo.** Se recomienda considerar ayuda externa con expertos en sensibilización. Tal vez el geriatra de la familia, el psicólogo o un tercero experto en acompañamiento.

Tomar una decisión respecto al cuidado en la tercera edad no es un asunto sencillo. El primer paso se da, al llevar a cabo una **conversación** para encontrar juntos **la opción ideal**. Una vez resuelto este reto, la comunicación entre la familia y con el adulto mayor nos permitirá que la carga de trabajo deje de caer sobre **una sola persona**.



## ¿Sabías qué?

Estudios demuestran que, después de 5 años consecutivos de ser un cuidador primario, tendemos un 40% más a padecer enfermedades relacionadas con el corazón - provocadas por el estrés, así como por el desgaste emocional y físico. Por tal motivo, es importante que la familia apoye al cuidador primario en todos los aspectos, desde el cuidado de su salud hasta la implementación de un equipo de cuidado integral.



# Armar un equipo de cuidado

**E**l punto de inicio para armar nuestro equipo integral de apoyo empieza por entender en dónde estamos situados. Para ello, debemos de entender cuáles son los cambios que vienen con el envejecimiento y la evolución de los mismos durante la vida del adulto mayor. Informarnos más sobre este tema también beneficiará al cuidador primario.

Mientras envejecemos lo que más queremos preservar es la independencia. Es uno de los pilares que nos mantienen autónomos y nos dan la libertad de tomar las decisiones de lo qué queremos y hacia dónde vamos.

**¿Pero qué pasa cuando la pérdida de la independencia es inevitable?** Necesitamos entender cuáles son los retos que vienen para poder prevenir, organizar y actuar de una manera en que conservemos la mejor calidad de vida que podamos. El espectro de cuidado se presenta en tres áreas principales:

**El adulto sano:** En esta parte, el adulto mayor es completamente independiente. Tiene una red de apoyo importante en la cual, los familiares ocupan un rol bien definido. Ha empezado a dejar de tener actividades de ocio, ejercicio o de trabajo en las que activaba el cuerpo, la mente y aspectos de la convivencia social. Vive solo o en compañía de su pareja de una manera normal y puede mantener las necesidades de ese hogar sin ningún problema. Los problemas más comunes que se presentan son los siguientes:

## **a. Enfermedades crónicas sin complicaciones y con uso de medicamentos.**

Aquí no necesariamente se necesita una cuidadora y una enfermera porque todavía la mayoría de los asuntos se pueden manejar con buena organización.

## **b. Disminución de ocio.**

El retiro puede ser uno de los problemas más grandes de los adultos mayores, que tiene repercusiones en su nutrición, sueño, y estado físico. Es importante recuperar o empezar a realizar proyectos para continuar protegiendo su independencia. En este punto, las actividades como terapia ocupacional o acompañamiento, refuerzan las esferas sociales, mentales y físicas del individuo.





### c. Disminución de trabajo.

A pesar del cambio, las actividades del hogar lo mantienen con un propósito y una rutina que lo protege. Delegar actividades del hogar a un tercero, podría alterar este proceso; causándole un declive. En este punto, actividades como terapia ocupacional o acompañamiento son esenciales para poder prevenir cualquier declive.

### d. Disminución del ejercicio.

Estamos en un punto de prevención importante que debemos de reforzar con ejercicios de resistencia y aeróbicos: los huesos, los músculos, la respiración y el corazón; en contra de enfermedades o problemas que puedan aparecer en el futuro.

### El adulto en declive o en dependencia:

El adulto mayor empieza a tener problemas en realizar sus actividades normales de la vida diaria. Necesita apoyo para poder continuar con un nivel importante de independencia. En este punto, puede que un adulto mayor viva solo o recientemente haya enviudado. Las enfermedades crónicas pueden tener complicaciones que causan problemas de movilidad, memoria, fuerza o interacción social. Se genera preocupación en la familia. Los problemas más comunes que se presentan en este punto son los siguientes:



### **a. Pérdida de la independencia por enfermedades crónicas.**

Complicaciones como la diabetes, la hipertensión o la artritis, empiezan a ser un problema en la rutina y la vida diaria de los adultos mayores. Aquí, pueden entrar enfermeras; si necesitan administración de medicamentos, o ayuda para mover al adulto mayor. En este punto entra el monitoreo de nutriólogos para ciertas enfermedades o para la rehabilitación. El apoyo y el acompañamiento emocional es importante para poder reconocer estos cambios.

### **b. Pérdida de la independencia por alteración de la memoria.**

El padecimiento que más nos preocupa es el deterioro cognitivo. Dependiendo del nivel de deterioro debemos de realizar actividades de estimulación cognitiva, terapia ocupacional o acompañamiento para reforzar y ayudar a disminuir la progresión de la enfermedad. Utilizar la tecnología para mantener su seguridad o bien como apoyo emocional promueven la conectividad social (redes sociales) y disminuye el riesgo de depresión temprana.



En casos avanzados, tal vez se requiere de un cuidado de enfermería de tiempo completo en casa o buscar una instalación que pueda proveer de su cuidado especializado.

### **c. Pérdida de la independencia por alteraciones de la movilidad.**

La fuerza y equilibrio disminuyen aumentando el riesgo de caídas, por lo que se necesita adaptar el hogar y apoyar en el fortalecimiento muscular. Respecto al último punto, se recomienda considerar una rutina de adecuación o rehabilitación física. La adaptación a esta nueva realidad implica desde: considerar una silla de ruedas o un cuidador, hasta volver más accesible la casa para el adulto mayor. Se recomienda analizar las actividades básicas de la vida diaria así como los ajustes que implicaría. Por ejemplo, adecuación de la cocina o la recámara, hasta la instalación de equipo especializado como barandales para la movilidad.



#### **d. Disminución de actividades instrumentales de la vida diaria.**

Cuando un adulto mayor ya no puede realizar las actividades de comprar, cuidar su dinero, cocinar los alimentos, utilizar el transporte público, podemos apoyar con un acompañamiento que impulse a la persona a reforzar esas actividades o a salir fuera de casa. Sin embargo, cuando no es posible incurrir en una contratación, se puede optar por un relevo entre familiares (también con la finalidad de ayudar al cuidador primario).



**El adulto frágil:** En este punto, el adulto mayor tiene una dependencia total en un tercero. No puede realizar actividades básicas de la vida diaria como bañarse, ir al baño, comer, vestirse, asearse o desplazarse. Esta situación requiere apoyo de un equipo multidisciplinario y articulado para mantener una calidad de vida. Por ejemplo: el uso de un monitoreo constante de enfermería, ayuda a identificar complicaciones y retrasar la progresión de las enfermedades, a la vez de un apoyo de acompañamiento emocional.

Una vez informados sobre las necesidades de apoyo para el adulto mayor, es hora de ordenar los deseos del adulto mayor y revisar aspectos que, la mayoría de las veces pueden ser malinterpretados como “tabú”:





**a. Aspectos financieros:** Empezar con la búsqueda de servicios de atención que podría requerir nuestra familiar. Es importante considerar varios escenarios respecto a lo discutido anteriormente. **1)** Situación de independencia total; **2)** Situación de dependencia parcial; **3)** Situación de dependencia total. Hay familias que por no entender las necesidades y contemplar requerimientos futuros, se van gastando de manera poco eficiente los ahorros financieros. Esto impide optimizar los recursos y planear anticipadamente.



**b. Aspectos legales:** Entender cómo están organizados los activos y posibles deudas del adulto mayor (cuentas bancarias, títulos de propiedad, títulos accionarios, etc.). Preparar la documentación necesaria de acuerdo a la última voluntad y testamento de la persona mayor, definir responsables para llevar a cabo los mismos.

**c. Coberturas de seguros:** Es importante entender las condiciones generales y especificaciones de cada seguro de gastos médicos para no llevarnos sorpresas. ¿Hasta donde llegan los servicios que cubren los seguros, tanto públicos como privados? Varias familias mexicanas desconocen que hay ciertas enfermedades que requieren de un periodo de espera hasta de dos años para poder reclamar ante tu seguro de gastos médicos mayores (por ejemplo: padecimientos ginecológicos, de columna vertebral, de cálculos renales, de hernias, de várices, de rodilla, etc.)

# C

omo podemos ver, el mundo del cuidado de un adulto mayor es todo un universo de necesidades que, si no están bien articuladas, comunicadas, o apoyadas, pueden generar problemas familiares. En el centro de esta problemática está el adulto mayor, los cuidadores primarios, secundarios y varias temáticas por resolver. Por eso debemos de aprender a delegar las responsabilidades y empezar la conversación anticipadamente.





# Protege tu salud



El cuidado familiar puede ser mal direccionado al no tener un cuerpo y mente saludable. Necesitamos estar **bien informados** para poder establecer cuales son las formas en que vamos a balancear de una manera efectiva nuestra vida para poder ayudar a los demás, porque el estrés causado por cuidar de padres mayores puede retar cada aspecto de tu vida - trabajo, relaciones maritales, rutina física crianza de los hijos.

## No pierdas de vista los siguientes aspectos a tomar en consideración:

### 1. Revisiones médicas anuales.

Es importante conocer tus factores de riesgo.

Tú conoces a tus familiares, padres y hermanos, qué enfermedades tienen o que problemas están padeciendo.

¿Pero qué medidas estás tomando para protegerte de eso?

¿Hace cuánto no te haces una revisión médica?

¿Tiroides, si tu madre lo padece?

¿Toma del azúcar, sabiendo que es más probable que lo padezcas si tus papás lo tienen?

Esto no solamente incluye revisiones generales, sino también aspectos como el dental, visual, auditivo entre otras áreas específicas. Es importante considerar el historial familiar al dirigirse con expertos médicos para realizar revisiones pertinentes (Ej. Mastografías, exámenes de próstata, colonoscopias, etc.)

Como aspecto a considerar, los cuidadores primarios tienen **un riesgo del 40%** de enfermarse de gravedad después de 5 años de iniciar el cuidado a otro.



## 2. Comienzo o mantenimiento de una dieta saludable.

El caos de la ciudad trae consigo desajustes en nuestros hábitos. A la mano del tráfico, la contaminación y otros factores, olvidamos lo que está en nuestro control, como nuestra alimentación. ¿Cuántos de nosotros no hemos podido comer por realizar otros pendientes? ¿Cuántos de nosotros cambian su alimentación, consumiendo lo más rápido y lo más cercano? Es importante no perder esto de vista y evitar saltar entre comidas así como consumir comida chatarra en exceso.



**a.** Una revisión nutrimental puede darnos más claridad de cuánto y cómo integrar granos, frutas, vegetales, fuentes saludables de proteína así como lípidos (Ej. Aceite de oliva, aguacates y nueces).

**b.** A falta de una ingesta completa de vitaminas se recomienda evaluar suplementos.

**c.** Una buena hidratación contempla como mínimo seis vasos diarios.

**3 Un respeto por tus horas de sueño.** ¿Cuántos de nosotros, simplemente no pueden conciliar el sueño porque algo les agobia o les ocupa? Los efectos de la privación del sueño en el cuerpo son muy altos, causando un estrés importante al cerebro, mayores niveles de ansiedad y mal humor. Éstos contribuyen a una ganancia en peso y malestar.

Por eso, cada cuerpo obedece a un requerimiento de sueño específico. Ya sean contra jornadas largas o sumamente estresantes, el sueño y la relajación de la mente nos permite prepararnos y cagarnos de energía.

**La fórmula perfecta de sueño no existe, pero textos médicos sugieren las siguientes prácticas para lograrlo:**

- Previo a dormir se recomienda una hora para desconectarse y **relajar la mente** sin computadoras, celulares o televisión.
- Procurar **actividades relajantes** como: la música, un buen libro o inclusive meditar.
- Evitar beber **líquidos en exceso** dos horas previas a dormir. Esto evitará la necesidad de urgencia por levantarse al baño.
- Evitar ingerir **azúcar o cafeína** después de las 7pm.
- Practicar formas de **meditación** como "mindfulness" o conocido en español como ejercicios de "atención plena".
- Tomar un **baño caliente** con aceites de lavanda.
- Si normalmente la **rutina física** se lleva a cabo por la noche, se sugiere moverla por la mañana. Los sobreestímulos nocturnos interfieren con nuestro ciclo natural de sueño.



**4 Activación física.** El ejercicio recurrente es un elemento esencial para lograr el balance personal. Esto ayuda enormemente a liberarnos de pensamientos negativos y a sentirnos con mucha energía para comenzar el día. La razón es que, debido a la liberación de las endorfinas (hormonas relacionadas), disminuimos sensaciones de dolor y aumentamos el estado de bienestar general.

Sabemos que es muy difícil poder tener una rutina de **ejercicio diario** (que es lo ideal). Sin embargo, existen maneras para poder adaptar mayor esfuerzo y ejercicio durante nuestra rutina de actividades diarias, ya sea en el hogar, en el trabajo, en el ciudad o en las afueras.

**a.** La meta es lograr 200 minutos semanales. En principio puede sonar complicado, por lo que se recomienda lograrlo de forma paulatina y a nuestro propio ritmo. Sobre todo, los deportes al aire libre son un gran vehículo para fomentar la convivencia familiar.

**b.** La práctica del ejercicio sin motivación no es igual. Hacer una tarea por el simple hecho de hacerla no es sostenible a lo largo del tiempo. De hecho, estudios recientes demuestran que lo anterior puede relacionarse con sentimientos negativos, al “sentirse forzados” a realizar actividades que deberían ser de un interés personal directo. ¡Esto no es un buen camino para encontrar el balance, pues inclusive puede llevarnos a liberar hormonas de estrés!



**“El balance personal consiste en cuidar de ti para poder cuidar de otros”**







## Transitar de lo negativo a lo positivo

El cuidado y proceso de acompañamiento para un adulto mayor puede absorber gran parte de nuestra energía al no estar preparado, capacitado e inclusive asesorado. Toda persona involucrada en el proceso debe nutrir su sentido de autoestima y debe estar abierto a colaborar con otros miembros de la familia.

**A pesar de las diferencias,** la posibilidad de la reconciliación familiar entre hermanos, tíos, sobrinos etc. genera un sentimiento de bienestar en el ambiente, percibido por el adulto mayor. A través de la cooperación entre todos, siempre será más sencillo comenzar una conversación armoniosa y llevar a cabo del cuidado correcto.

Aun cuando nos sentimos mentalmente sanos y con una vida equilibrada, no debemos dejar de lado la importancia de expresar nuestras emociones para permanecer positivos.

Reconocer que hay tiempos difíciles donde es normal experimentar tristeza, confusión, enojo y depresión, forma parte de la resiliencia.

Pero, **¿cómo cultivar este sentido de resiliencia?**

### Primero, entendamos qué significa la resiliencia:

“En psicología, quiere decir: la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc.”

En este sentido, el cuidar de otros puede generar estrés y frustración que, al acumularse puede desestabilizar nuestro sentido de tolerancia, paciencia y empatía por el otro. En una situación de desesperanza (ej. tratar con un familiar en etapas terminales), reconocer que nuestras emociones son válidas, es parte del proceso de acompañamiento, tanto propio como el de nuestro familiar.

## Encontrar un nuevo enfoque en “lo positivo”.

La aceptación como parte de un proceso intrapersonal nos ayuda a ser más conscientes del “ahora”. Transitar del pesimismo al optimismo no es sencillo. Sin embargo, es importante ver las ganancias. Por ejemplo, en vez de decir: “Me siento triste, pues cada día más pierdo a mi madre con demencia”. Podemos intentar pensar: “Me siento triste pues, cada día más pierdo a mi madre con demencia, pero me siento satisfecha pues hoy recordamos juntas y recopilamos fotografías”. Con tan sólo replantear nuestras emociones y pensamientos como en el ejemplo anterior, demuestra que somos capaces de encontrar un nuevo enfoque en lo positivo.



## Aceptar que necesitamos ayuda nos hace más fuertes ante la adversidad.

Cuando la carga emocional está sobrepasando nuestra capacidad de frustración indica que es tiempo de pedir ayuda profesional (Ej. especialistas en salud mental y psicología familiar). A través de la ayuda proporcionada por especialistas será posible explorar nuestras emociones y pensamientos para entender su raíz.

## Formar una red de apoyo para el cuidador primario.

Es muy fácil ser absorbido por la situación vivida. Y a pesar de que la vida está compuesta por pérdidas y ganancias, el agotamiento emocional amplifica la percepción de estas pérdidas -- tristeza, decepción, frustración, enojo etc. Lo anterior puede provocar un aislamiento severo alejándonos de todo aquél que nos ha extendido una mano de ayuda. Por el contrario, aquellos cuidadores primarios que buscan apoyo van tejiendo una red que se fortalece en el tiempo y aporta a las relaciones personales y sociales del cuidador. Una red de apoyo efectiva resulta en una situación ganar-ganar para todos.



## Participar en pláticas informativas y compartir perspectivas.

A través de espacios abiertos al público es posible informarse y educarse sobre ciertos temas, para los cuales no recibimos preparación previa. Por ejemplo: ¿qué hacer cuando nuestro familiar de edad mayor está pasando por una etapa de depresión?, ¿cómo distinguir entre casos de deterioro cognitivo o casos de Alzheimer temprano? Inclusive, ¿cuáles son las consecuencias del aislamiento social y qué hacer para atenderlo? Emma es una gran opción para acceder a estos espacios de forma gratuita o bien considerar diplomados en instituciones educativas.





## CONCLUSIÓN

El **balance personal**, comienza por cuidar de nosotros mismos para después ser capaces de cuidar de otros. Sin duda, el rol de cuidador primario está en el centro de un proceso de acompañamiento efectivo, el cual no se perpetúa en el tiempo, pues en algún punto termina. Aceptar lo anterior puede resultar sumamente difícil frente a la dificultad de construir una vida propia. Nuestro amor, cariño y esfuerzo por brindar la mejor calidad de vida para nuestra familia nos acompaña en todo momento. Lo que realmente importa al final, es la calidad de relaciones humanas que nos marcan y nos dan las mejores lecciones de vida. Encontremos todos los días el balance personal que nos permita sentirnos satisfechos; aprendamos a delegar tareas, a pedir ayuda y encontrar la paz interior y felicidad que tanto merecemos.





*emma*



# Redefinimos el acompañamiento en casa