

# Cuidados Paliativos: Cuidado del Cuidador

Decir que Barbara O'Connell es una mujer ocupada es ponerlo leve. Gestiona su propia firma de bienes raíces en las afueras de Nueva York, Es miembro de un comité ejecutivo de una organización no lucrativa Y tiene un hijo en la universidad, a quien visita regularmente. Y todo es secundario a su prioridad principal: su papel de cuidadora para su esposo, Tom, que ha vivido con cáncer de próstata por 12 años.

*"Lo que hace mi esposa, es tan increíble. Es mi cocinera, mi cuidadora, atiende mi dolor."*

*"Sus síntomas cambiaron drásticamente durante el último año y medio o dos años. Pérdida completa de energía requiere dormir más durante el día; se despierta cada una o dos horas durante la noche - lo que es perjudicial para los dos; aumento de dolor debilitante."*

Esos cambios dieron paso a tratamiento médico adicional conocido por cuidados paliativos, para personas con enfermedades graves. Se enfocan en mejorar el dolor, los síntomas y el estrés de la condición severa y su tratamiento. Los cuidados paliativos son para el paciente y su familia, incluyendo al cuidador.

*"Anticipan lo que va a suceder. No sabes lo que va a pasar, es una confusión."*

El papel de un cuidador como Barbara, puede variar mucho; desde hacer tareas de rutina a manejar atención médica, o solo 'escuchar'.

*"Los cuidadores nos dicen que tienen altas y bajas; a veces sus emociones son paralelas a las de la persona enferma."*

Cuidar a alguien puede incluir varias emociones, incluyendo Ansiedad - dudas de saber que es correcto lo que hace; Culpa - que no está haciendo "suficiente"; Tristeza - de que su ser querido esté sufriendo; Dolor - sobre la pérdida de lo que "era antes"; Resentimiento - de que está en el papel de cuidador; Hasta ira, dirigida a la persona enferma.

*"Lo que pienso es muy importante de recordar, es que esta variedad de emociones intensas son normales. Está pasando por un gran ajuste; y está viendo como alguien que usted ama pueda estar sufriendo y luchando con una enfermedad."*

Reconocer y tratar con sentimientos que surgen al ser cuidador es importante. También lo es atender sus propias necesidades. Si no lo hiciera, podría resultar en problemas como: Falta de sueño; Mala dieta; Ser demasiado sedentario; Enfermarse con más frecuencia; Aislamiento social; Y abuso de sustancias. Para ayudar a manejar el estrés de ser cuidador: Debe darse tiempo a diario para usted: trate yoga, meditación o una caminata corta. Si trabaja, hable con el departamento de recursos humanos: tal vez puedan ayudarlo a balancear su trabajo con sus responsabilidades de cuidador. Y pida ayuda de un cuidador profesional, familiar, o amigo, que pueda relevarlo y permitir que descansen cuando lo necesite.

*"No sienta pena si acepta ayuda; y pienso que es más importante especificar qué tipo de ayuda necesita, para que pueda obtener la que será de mayor beneficio."*

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



# Cuidados Paliativos: Cuidado del Cuidador

Barbara recibe ayuda de un grupo de amigos cercanos - que se aseguran que pueda salir.

*"Cuando paso por esa puerta, ese es mi descanso. Y son dos, tres o cuatro horas de refrescarme."*

Para Barbara, el apoyo de sus amigos -y saber que el equipo de cuidados paliativos estan dedicados a ella como a Tom - hace que los retos sean más manejables.

*"Es un impacto emocional para mí, y digo 'ok, puedo levantarme y hacer esto otra vez -hacer lo que tengo que hacer- ir a trabajar, cuidarlo, ir al doctor, ir a la farmacia, de compras. Esto es lo que me permite hacer."*