



Covid-19: ¿Quién cuida al cuidador de un adulto mayor?

Publicado el 07/04/2020 Por EO

La académica de la Universidad Viña del Mar, Pamela Ruiz Araya, explica cómo se deben cuidar los “cuidadores” de adultos mayores en esta pandemia

Hoy, más que nunca debemos hacernos responsables de poder apoyar a los cuidadores de los adultos mayores, tanto en medidas preventivas, pero en especial en el autocuidado dado a la crisis sanitaria que vivimos. Como terapeuta ocupacional del área geriátrica es mi deber aportar con algunas recomendaciones respecto a cómo los cuidadores pueden sobrellevar de mejor manera sus rutinas de trabajo, diferenciando los tres contextos que se están dando actualmente y que corresponde a los cuidadores de establecimientos de larga estadía (ELEAM), cuidadores de casa particular y cuidadores de familiares adultos mayores.

Lo más importante en relación a estos tres escenarios son las medidas preventivas de higiene que todos conocemos, pero que no está de más recordar como lo es el lavado de manos, cambio de vestuario al ingresar a los espacios físicos comunes con los adultos mayores, el uso de equipos de protección personal como guantes, mascarillas y la limpieza de espacios físicos, entre otros.

Otro factor relevante es la emocionalidad, punto esencial para el ser humano. El estado de ánimo y la salud mental son clave, la que producto de esta crisis se vuelve más vulnerable y por esta misma razón es que debemos apoyar a los cuidadores, quienes además tiene sus propios entornos familiares.

Para la salud mental se debe trabajar las emociones, fortalecer los sentimientos positivos como autoconfianza, respeto, cercanía con el otro, alegría, paciencia, amor, seguridad, serenidad, esperanza, entre otros. Por otro lado, para los sentimientos negativos que se presentan como tristeza, inseguridad, miedo, angustia, soledad, etc., se recomiendan ciertas estrategias.

1.- Realizar una rutina de trabajo que te permita como cuidadora resguardar tus tiempos de alimentación, descanso y tiempo libre, esto de tal manera de mantener el equilibrio vital que necesitan para sobrellevar el día a día. Busca en tu tiempo libre actividades de tu interés, procurando tranquilidad y alegría que hoy necesitas. Escuchar música, pensar en aquel momento feliz que viviste y, por qué no, revisar fotografías de tus seres queridos o simplemente darte unos minutos de templanza para tu alma.

2.- Conversar: En caso que trabajes con más personas o haya más miembros familiares acompañándolos en los cuidados del adulto mayor, es necesario crear estrategias que permitan llevar una rutina. Cabe recordar que lo que se está viviendo actualmente no se había vivido jamás, por lo que la rutina previa al Covid- 19 quizás puede no ser la adecuada, por ello la clave está en una buena comunicación, el trabajo colaborativo y la disposición a escuchar al otro.

3.- Entretención: El cuidador debe procurar hacer actividades junto al adulto mayor que le permita distraerse, con el fin de desviar la atención de las preocupaciones, aburrimiento e incluso situaciones que acongojan y que se consideran desde la terapia ocupacional como parte del tiempo libre del ser humano. Algunas actividades de rutina son ver televisión y comentar lo que están viendo, escuchar música, cantar o descubrir quién es el cantante y qué características tenía ese cantante o grupo musical, trabajar la imaginación- a través de la evocación de recuerdos-, como se cocina un cierto menú de almuerzo, como se arregla una llave del agua o como se cambia un neumático. Si tiene la posibilidad de tener áreas verdes dentro de su casa o recinto, ideal es incentivar la práctica a caminatas con el objetivo de realizar ejercicios motores o, simplemente, observar el paisaje y conversar de lo que miran, estableciendo un tema de conversación grata tanto para el adulto mayor como para el cuidador/a.

4.- Desde la terapia ocupacional recomendamos no aislarse, sino que, a establecer contacto con la familia a través de las redes sociales, realizando llamadas telefónicas periódicas a los más cercanos y amistades, fortaleciendo así los lazos con las personas que los rodean.



Terapeuta Ocupacional
Universidad Viña del Mar

Pamela Ruiz Araya

Terapeuta Ocupacional, Universidad Viña del Mar