

Noticias anteriores

Sugerimos...

Con la FMC

Protagonista

Quehaceres

Criterios

Reflexiones

Hablemos francamente

En familia

Salud

Cultura

Deportes

Globalicemos la  
solidaridad

La mujer en el mundo

Mujeres con historia

Famosas en La Habana

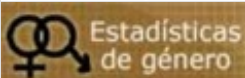
Eventos

Mil ideas

Comer y beber a la  
cubana

La página verde

Otros vínculos



Masculinidades en cuba



NO a la violencia contra la Mujer

Observatorio



Directorio  
Prensa

## Criterios

### ¿Quién cuida de las cuidadoras?

Por [Sara Más](#)

La existencia cambia por completo cuando hay que cuidar o atender a otras personas, sea porque su salud se ha quebrantado o porque alguna discapacidad no les permite valerse por sí mismas.

Quienes se encargan de ello, muchas veces tienen que dejar a un lado sus proyectos laborales y personales para poder asumir las tareas que demanda la salud y el bienestar de esas personas dependientes.

Y ese cuidado, que transcurre sobre todo en los hogares y el ámbito familiar, transita casi siempre invisible y a cargo de las mujeres. Si bien es cierto que no faltan hombres que asumen la atención de su descendencia y de otros familiares mayores, sobre todo los más allegados, suelen ser las esposas, hijas, suegras, hermanas, tías o nueras quienes se encargan de hacerlo con mayor frecuencia, bajo el difundido precepto cultural de que están «mejor preparadas» para eso. A ellas se les sigue atribuyendo social y familiarmente el papel de cuidadoras por excelencia, cuando en verdad y con justicia debiera ser un encargo compartido por toda la familia.

Detrás de esas prácticas difundidas y asumidas están los estereotipos de supuesta abnegación, laboriosidad, entrega y disposición que el dictado patriarcal les depara a ellas, que despliegan, entonces, variadas estrategias: desde ausentarse del trabajo, reducir sus jornadas, abandonarlo definitivamente o apresurar la jubilación, hasta «llevarse» el trabajo a casa o acudir —si la economía personal o familiar lo permite— a los servicios de cuidado que brindan otras personas —también mayoría mujeres—, ya sea por horas, días o a tiempo completo.

De cualquier modo, las labores de cuidado demandan un gran esfuerzo físico y psicológico a quienes las asumen; un desgaste personal que también afecta su salud y ritmos habituales de vida y les genera sobrecarga y estrés, entre otros efectos nocivos.

El licenciado en enfermería Félix E. Martínez Cepero, autor del libro *Cuidados en familia*, publicado en 2012 bajo el sello de la Editorial de la Mujer, describe abundantemente en ese texto los riesgos y padecimientos que pueden generar situaciones de este tipo.

«Cuidar a un familiar enfermo significa cumplir un deber que conjuga la obligación con el cariño», expresa en sus definiciones.



Foto: Internet

«Pero el abandono de las actividades sociales a que se encuentran sometidos los familiares cuidadores, les exige un gran esfuerzo», reconoce.

### **El Síndrome del cuidador**

Al establecer las esferas de mayor vulnerabilidad para las personas encargadas del cuidado, Martínez Cepero identifica la salud, la vida familiar, la actividad y el ocio. En esos ámbitos se van manifestando diversos malestares que, con el paso del tiempo y la acumulación de tensiones y esfuerzos por cuidados prolongados, desencadenan una pluripatología en cuidadoras y cuidadores, para quienes esa función se convierte en el centro de sus vidas.

Tal y como describe la literatura científica, en el plano físico las personas cuidadoras sufren cansancio, cefaleas y dolores articulares; en el psíquico, depresión, trastornos del sueño, ansiedad e irritabilidad; en el social, disminución o pérdida del tiempo libre, soledad y aislamiento; y en el laboral, ausentismo y desinterés por el trabajo, entre otros.

Pero es la codependencia o enfermedad de cuidadores y cuidadoras la patología en que abunda más Martínez Cepero, justamente porque se trata de un rasgo que suele confundirse con actitudes sanas y por ello se hace tan difícil identificarla, prevenirla o afrontarla.

Partiendo de que es «una condición psicológica en la cual la persona manifiesta una excesiva y, a menudo, inapropiada preocupación por las dificultades del otro», el especialista advierte que la persona codependiente «llega a olvidar su existencia para centrarse en los problemas de la otra persona». Una práctica validada por consideraciones sociales que anteponen y consideran la abnegación, la ayuda y el altruismo como condiciones correctas y obligadas, en cualquier circunstancia.

A la hora de describir al cuidador o cuidadora codependiente, lo resume en alguien que se cree responsable de otras personas al punto de sentirse culpable por lo que pudiera ocurrirle o le sucede; que padece de ansiedad extrema si no puede estar a su lado para solucionarle algún problema; ofrece consejos no solicitados y se enfurece si no los siguen; o es capaz de decir sí, cuando quiere decir no, con lo cual sobrecarga su compromiso.

Baja autoestima, conducta obsesiva, culpabilidad, uso del control, dependencia, falta de comunicación y confianza, ira, negación y vigilancia excesiva son algunas de las manifestaciones más notorias de la codependencia en estos casos.

Para vencerla, primero hay que tener conciencia de que se es codependiente, que se tiene un problema y que hace falta superarlo para vivir mejor y ser feliz, recomienda el autor de Cuidados en familia.

Pero admitirlo no es el único paso. Hay que tener disposición a operar un cambio, solicitar ayuda profesional y controlar la ira hacia los demás y hacia uno mismo, agrega.

Se impone, además, distribuir racionalmente la carga de los cuidados; participar de programas psicoterapéuticos o grupos de autoayuda; compartir vivencias y experiencias con otros cuidadores; pedir ayuda para controlar la depresión y la ansiedad; disfrutar de la vida y propiciarse momentos agradables, así como elevar la autoestima.

En este camino, es imprescindible reconocer la importancia del autocuidado. Solo así podrán evitarse las sobrecargas y los padecimientos antes descritos, para cuidar de sí y de esa persona que tiene a su amparo.

Esribenos

Correspondencia

Galería de Fotos

Dossier Especial