

Cuidar a dependientes, una de las mayores causas de estrés

Más del 80 por ciento de los cuidadores de enfermos dependientes son mujeres que padecen altos niveles de estrés (que se convierte en distrés o hiperestrés), ansiedad y depresión.

Hacerse cargo de un paciente crónico o anciano produce más distrés, ya que no se observan mejorías y el cuidador no puede preservar la salud ni aliviar el dolor, según se ha hecho patente en el II Congreso Europeo de Pacientes, celebrado en Madrid.

El 9 por ciento de la población española padece algún tipo de discapacidad. La Ley de Dependencia ha beneficiado a 397.441 personas, de las 641.485 que lo solicitaron, según ha explicado Alberto Fidalgo, portavoz socialista en la Comisión de Sanidad y Consumo del Congreso de los Diputados, durante el II Congreso Europeo de Pacientes, celebrado en Madrid.

Manuel de la Peña, presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, ha hecho hincapié en la importancia de la aplicación de esta normativa, que también afecta a los cuidadores. “Más del 80 por ciento de los cuidadores de dependientes son mujeres que sufren un elevado nivel de estrés, ansiedad, y en muchos casos, depresión”. El paciente, por sentirse enfermo, puede tener sentimientos de soledad y cambios de personalidad, ha afirmado Francisco Alonso-Fernández, catedrático emérito de Psiquiatría de la Universidad Complutense, de Madrid. Por otro lado, “el cuidador es uno de los profesionales más sometidos al distrés; su objetivo es preservar la salud y la vida frente al dolor, lo que supone una gran responsabilidad”, y un gran estrés ocupacional.

Los cuidadores de agudos tienen menos estrés que los de crónicos o de ancianos, en los que no hay gratificaciones porque no se observan mejorías. Para evitarlo deben tomarse tiempos de descanso y realizar otras actividades. En el congreso se ha constatado que “los pacientes demandan un mejor trato, más tiempo de consulta, una medicina personalizada y, en definitiva, humanizar la asistencia sanitaria como aspectos claves para mejorar la calidad de los servicios sanitarios.

La tecnología también ayuda a elevar la calidad de vida del paciente, a aumentar la productividad del sistema, y a reducir las estancias hospitalarias, según ha dicho Margarita Alfonsel, de la Fundación Tecnología y Salud en el encuentro.

Fuente: diariomedico.com