

CÓMO EVITAR LA SOBRECARGA Y EL AGOBIO:

Seis consejos para quien cuida a una persona con cáncer

El encargado de asistir y acompañar a un paciente oncológico, generalmente un familiar, está expuesto a una sobrecarga física, emocional y social. Especialista entrega una serie de recomendaciones de autocuidado, enfatizando que para cumplir amorosa y cabalmente esa tarea es necesario estar bien.

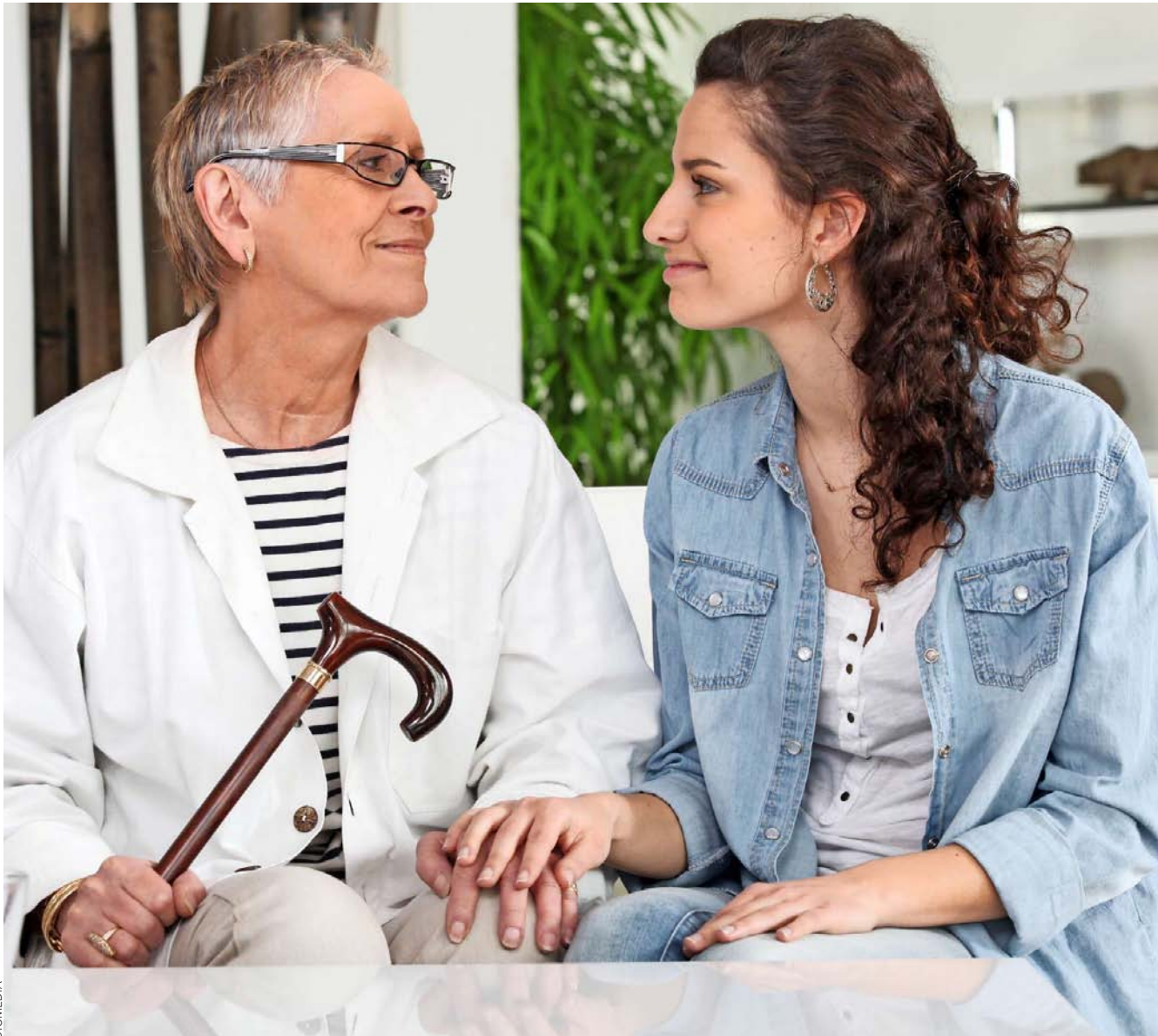
En el transcurso de un cáncer, es muy común que surja la figura de un cuidador para acompañar y atender las necesidades del paciente. El cuidador de un enfermo oncológico es generalmente un familiar cercano que está pendiente las 24 horas de sus requerimientos, que no es pagado y que muchas veces vive en el mismo lugar del enfermo. A esta persona, que se diferencia de alguien remunerado para esa función o que apoya de vez en cuando, se le denomina cuidador principal.

“El cuidador principal va a ser los ojos y la voz del paciente”, dice Paola San Martín, psico-oncóloga del Instituto Oncológico FALP. Por eso, es esperable que, no obstante las tareas del cuidado pueden compartirse, un único representante de su entorno familiar sea quien asuma el rol titular en el cuidado. “De esta manera, el equipo tratante identifica al responsable del cuidado, asegurándose de la comprensión del proceso que vivirá en el contexto de la enfermedad. Así colabora en la organización del cuidado, como también puede tomar decisiones cuando su enfermo no está en condiciones de hacerlo”, comenta.

DESAFÍOS DEL CUIDADOR

La especialista aclara que la presencia del cuidador puede hacerse necesaria en las distintas fases de la enfermedad oncológica. En el proceso de tratamiento curativo, el enfermo es independiente, pero debe ser asistido, por ejemplo, para acudir a sus tratamientos de quimioterapia o radioterapia. Y en la fase avanzada del cáncer, el nivel de dependencia del enfermo puede ser de moderado a severo y las labores del cuidado incluyen, entre otras, asistir las necesidades básicas como el aseo, vestir, bañar y alimentar, administrar medicamentos, gestionar visitas médicas, así como acompañar y distraer. “A esto se suman labores invisibles, que en algunas oportunidades demandan mucho tiempo, como cambiar de programas televisivos hasta dar en el gusto, acercar objetos que se caen una y otra vez, supervisar una actividad que el enfermo exige hacer solo. Un cuidador amoroso, a modo de no restringir la independencia de su enfermo, le querrá dar en el gusto, ocupando a veces minutos que tenía destinados para otras actividades. Este cuidador, por lo tanto, se agota con mayor facilidad intentando hacer todo perfecto; todo confluye en la entrega hacia esa persona que está cuidando”, afirma.

Todo lo anterior puede llevar a una sobrecarga del cuidador principal, el que puede presentar



“El cuidador principal va a ser los ojos y la voz del paciente”, dice Paola San Martín.

