

# III CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Innovación y mejora en la calidad de los cuidados integrales al paciente como derecho del ciudadano"

## TALLERES DE AUTOCUIDADOS ¿ RESULTAN ÚTILES PARA LAS CUIDADORAS?

**Autor principal** PAULINO LOPEZ CAMPOS

**CoAutor 1** M<sup>ra</sup> ANGELES ALBA MARTÍN

**CoAutor 2** ROSA MARÍA CAÑIZARES MARTÍN

**Área Temática** Innovación y mejora en la calidad de los cuidados integrales en el Área Comunitaria

**Palabras clave** CUIDADORES CALIDAD DE VIDA INVESTIGACION EVALUACION DE PROGRAMAS Y

### » Resumen

Fundamento: Distintos estudios muestran el impacto de cuidar sobre la salud de las cuidadoras en la esfera emocional. Desde los Centros de Salud se vienen realizando talleres de autocuidados dirigidos a cuidadoras familiares de personas dependientes.

Existen pocos estudios con evidencia sobre la efectividad de las intervenciones enfermeras a nivel grupal referidos a salud físico-emocional y calidad de vida de cuidadoras familiares de pacientes dependientes.

Objetivo: Conocer la repercusión de los talleres en la adquisición de habilidades de afrontamiento y su impacto sobre el bienestar de las cuidadoras.

Diseño: Investigación cualitativa mediante grupo focal, estudiando distintas dimensiones mediante indicadores NOC que exploran el afrontamiento, bienestar y calidad de vida de las cuidadoras que participaron en los talleres, transcurrido más de seis meses de su realización.

Emplazamiento Atención Primaria, UGC Torrox (Málaga).

Resultados y conclusiones: En general, las cuidadoras que realizaron nuestros Talleres de Autocuidados percibieron beneficios en cuanto a la adquisición de nuevas habilidades de afrontamiento que mejoran el bienestar de la cuidadora, el equilibrio emocional, la aceptación, mejora de la autoestima, capacidad de resolución de problemas y el control de impulsos.

### » Contexto de partida. Antecedentes. Experiencias previas. ¿Dónde se realizó el trabajo? ¿En qué tipo de organización o departamento? ¿Cómo surge? ¿Hay experiencias previas en el área desarrollada?

El impacto de cuidar sobre la salud de las cuidadoras ha sido abordado por muchos estudios, no pudiéndose establecer una causa-efecto concluyente entre el hecho de cuidar y la salud física pero sí encontrar evidencia sólida entre la salud emocional y el hecho de cuidar.

En el estudio realizado por la EASP, el 46% de cuidadoras que participaron en el mismo consideran que su salud es regular o mala, siendo los problemas físicos más frecuentes: Dolor de espalda (60.98%), dolor de articulaciones (56.82%) y dolor de cabeza (42.42%)

En cuanto a los datos referidos a la salud emocional, este estudio señala que el 23% de las cuidadoras que participaron presentaban depresión leve y el 48% sentía estrés por compatibilizar las numerosas tareas que tenían que llevar a cabo.

La Cartera de Servicios del SAS en Atención Primaria, establece la atención a cuidadoras de personas dependientes de forma individualizada y grupal.

Desde la Unidad de Gestión Clínica de Torrox, venimos realizando Talleres de Autocuidados para cuidadoras principales de personas dependientes, enmarcados en el Programa de Intervención Comunitaria "Aula Permanente de Salud" de nuestra UGC, cuya finalidad es mejorar la calidad de vida relacionada con la salud de las cuidadoras familiares, contribuyendo al desarrollo personal, satisfacción y bienestar de las cuidadoras en la experiencia del cuidado, aumentando su formación y habilidades, así como mejorar sus recursos personales para potenciar el autocuidado y las estrategias de afrontamiento adecuadas.

Hemos encontrado escasos estudios previos, sólo uno de ellos explora indicadores NOC, la mayoría mediante técnicas cuantitativas, entre otros:

Delgado Romero A, Fernández Rodríguez J, Arias Velarde L, Jiménez Gago L, Martínez Nieto JM. Efectividad de un "taller de cuidadoras" en cuidadoras principales de personas dependientes. Biblioteca Lascasas, 2008

García Calvente MM, Mateo Rodríguez I, Maroto Navarro G. El impacto de cuidar en la salud y la calidad de vida de las mujeres. Gaceta Sanitaria 2004; 18(supl 2): 83-92.

Gálvez Mora J, Ras Vidal E, Hospital Guardiola I, Vila Córcoles A. Perfil del cuidador principal y valoración del nivel de ansiedad y depresión. Atención Primaria 2003; 31(05):338.

García Rozada R, Villa Estebáñez R, Muñoz Fernández L. Perfil y grado de sobrecarga del Cuidador Principal de pacientes inmovilizados en un centro de Salud. Enfermería Comunitaria 2005; 1(2): 16-19.

García Calvente MM, Rodríguez Mateo I. El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: diseño y puesta en práctica. Atención

### » Descripción del problema. ¿Sobre qué necesidades o problemáticas del contexto pretendía actuar el proyecto? ¿Cómo se analizaron las causas de esos problemas? ¿Qué tipo de intervención se realizó? ¿Cómo se cuantificó el problema?

#### OBJETIVO

- Conocer la repercusión de los talleres en la adquisición de habilidades de afrontamiento y su impacto sobre el bienestar de las cuidadoras (Identificando cambios en aspectos como el equilibrio emocional, la autoestima, superación de problemas, control de impulsos y adaptación al

cambio de vida)

- Detectar áreas de mejoras

#### METODOLOGÍA

Estudio cualitativo de tipo fenomenológico basado en grupo focal

Ámbito y sujetos de estudio: El estudio se realizó en Torrox (AGC Málaga Este Axarquía) entre cuidadoras familiares participantes en alguna de las ediciones de los "Talleres de Autocuidados", transcurrido más de seis meses de haberlos finalizado

Selección de las participantes: Cuidadoras que realizaron alguno de los talleres convocados en la zona mediante un muestreo intencional.

Criterios de exclusión: Aquellas cuidadoras cuyo tiempo transcurrido desde la finalización del taller era inferior a seis meses.

Los criterios de segmentación fueron la edad, tiempo de ejercicio del rol de cuidadora, tener cargas familiares y disponer de apoyo externo

Dimensiones del estudio para este estudio hemos seleccionado los siguientes Indicadores de la NOC: 1300: Aceptación: estado de salud, 1204: Equilibrio emocional, 2600: Superación de problemas, 1205: Autoestima, 2508: Bienestar del cuidador familiar, 1405: Control de los impulsos y 2000: Calidad de vida

Técnica de recogida de la información Se realizaron tres sesiones, primero el Grupo Focal con diez participantes y posteriormente un Grupo de Triangulación (contraste) con asistencia de ocho de las participantes. Igualmente se trianguló entre los miembros del equipo investigador para garantizar la fiabilidad del proceso. Para conseguir información de las participantes en el grupo se utilizó una encuesta semiestructurada con preguntas abiertas en torno a los objetivos del estudio. La información fue recogida en grabadora digital y los resultados se obtuvieron del análisis del discurso.

#### » Soluciones aportadas / Viabilidad / Aplicabilidad. Coste-Beneficio. ¿Cuáles fueron los efectos y cómo se midieron? ¿Hasta qué punto las soluciones aportadas resolvieron el problema?

##### RESULTADOS:

###### Aceptación

Tras realización del taller las cuidadoras incorporan tareas nuevas de cuidados personales (autocuidados), como se aprecia en el discurso:

"Y esto te ayudaba a decir no... es muy difícil, pero te enseñaba a poderte controlar."

"A mi también me han servido estos cursos en la cosa de que cuando tú antes estás cuidando y no aprovechas ningún momento para darte un escape .Pero sin embargo, yo con lo vivido y lo aprendido, si me encarta el más simple momento de decir me voy a tomarme un café ... o a cascar con el que sea ,ésta se apunta, antes te comías el coco y ahora ya no lo veo lo mismo"

###### Equilibrio emocional

Las cuidadoras refieren incorporar mecanismos de control de impulsos "que yo a lo mejor todas estas cosas a mí me sirvieron y otra cosa, que yo antes me comía mucho el coco, yo todo lo veía negro, lo veía mal y a partir de que yo tengo la nariz de payaso(se coge la nariz)[la nariz de payaso es un elemento utilizado como recurso para la reestructuración cognitiva en el taller]. "...los pensamientos son y es verdad que son pensamientos... es muy difícil, pero te enseñaba a poderte controlar."

Aunque persisten algunas manifestaciones en sentido contrario: "Que no te sientas tú culpable, que no tienes la culpa... Todavía te sientes"

###### Superación de problemas

Hemos visto en frases anteriores cómo utilizan recursos para disminuir el estrés (utilización de la nariz de payaso para reconducir el pensamiento y las emociones), obteniendo más tiempo para sí mismas, saliendo y buscando momentos de ocio. Además apuntan "exteriorizar los problemas te ayuda mucho... estar discutiendo, peleándome o irritándome, salgo y digo [a la vecina], pues mira qué me está pasando..."

###### Autoestima

En cuanto a la aceptación de las propias limitaciones encontramos manifestaciones que mejoran este indicador: "Me sentía mal porque pensaba que no hacía todo lo que podía, ya veo que no le puedo hacer más"

"A los problemas soluciones y lo que no tiene solución para qué te vas a preocupar""Ya me da igual quién coma quién no, me pongo mis tenis y mi chándal y salgo corriendo" "Yo como no puedo salirme de mi casa, ni andar, que también me gusta andar, pues me relajo así y me cojo un libro".

###### Bienestar del cuidador familiar

En cuanto a la salud emocional tras la realización de los talleres las cuidadoras apuntan: "Me ha servido para estar más relajada" "Ya pensamos de otra manera""Si hoy tengo un problema, pues sufriré hoy el problema, pero si no ha llegado mañana, para qué me voy a calentar la cabeza" "Tienes menos ansiedad, menos estrés"

En cuanto a la satisfacción con la realización de roles habituales las cuidadoras dicen: "Antes del taller me parecía a mí que todo era poco lo que hacía y ahora veo que está bien y bien asistido" "Tú recuerdas lo que te han dicho [en el taller] y sobrellevas mejor las cosas" "El saberlo llevar con la experiencia de otro te hace mucho".

En referencia al bienestar de las cuidadoras referido a la satisfacción con el apoyo profesional recibido, consideramos que existe una valoración positiva con el grupo profesional por los siguientes comentarios: También dependen mucho los talleres de la persona que te dé el taller, para mí...; Yo estaba deseando que llegara el día;te dejabas los platos sin fregar para venir

###### Control de los impulsos

Con respecto al control de los impulsos, consideramos que las cuidadoras identifican conductas impulsivas perjudiciales que podemos ver en expresiones como la siguiente: ...entonces yo venía muy nerviosa, yo venía como una moto y entonces el otro problema más gordo me ha ayudado a que yo piense que yo con mi madre me he excedido, que no tenía que tomármelo tan a pecho porque hay cosas todavía peores...

###### Calidad de vida

En lo que concierne a la calidad de vida, hemos observado que existe satisfacción con la capacidad de superación y lo manifiestan con: "Tú recuerda lo que te han dicho y sobrellevas mejor las cosas". Aunque también encontramos expresiones en contra "... la vida es todo un puro sufrimiento y pura amargura y a mí me ha tocado vivir esa experiencia, y ya está."

#### CONCLUSIONES/DISCUSIÓN

En general, las cuidadoras que realizaron nuestros Talleres de Autocuidados percibieron beneficios en cuanto a la adquisición de nuevas habilidades de afrontamiento que mejoran el bienestar referidos al equilibrio emocional, la aceptación, mejora de la autoestima, capacidad de resolución de problemas y al control de impulsos.

Las cuidadoras nos solicitan incorporar nuevos temas en forma de talleres : de risoterapia, para aprender a envejecer, de cuidados físicos.

La realización de una intervención grupal dirigida a cuidadoras con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las mismas a través de talleres, se muestra como una estrategia que genera un impacto positivo sobre el grupo. Entendemos que se facilitan recursos para minimizar la sobrecarga emocional y mejora el afrontamiento.

Conocer recursos para afrontar los problemas reales o potenciales, permite disponer de más respuestas ante un problema y esto genera más tranquilidad.

El intercambio en el grupo, la adquisición de conocimientos e incorporación de hábitos nuevos en la vida diaria proporcionan una mayor capacidad para el autocuidado.

Es necesario propiciar espacios de interacción grupal. El formato taller potencia la aportación de experiencias y soluciones y además de ser enriquecedor, es un espacio para compartir, conocer y relacionarse con otras personas.

Entendemos que esta metodología ha resultado adecuada, a la luz de los resultados, para explorar los objetivos que nos habíamos propuesto y

aunque no se puedan extrapolar los resultados nos han permitido profundizar en la utilidad de los talleres para las cuidadoras.

» **Barreras detectadas durante el desarrollo.**

En el grupo de triangulación (validación) faltaron dos cuidadoras del grupo focal inicial.

Aspectos técnicos: Para conseguir información de las participantes en el grupo se utilizó una encuesta semiestructurada con preguntas abiertas en torno a los objetivos del estudio, se les planteó que se expresaran libremente y de forma espontánea, sin interrumpir ni condicionar la orientación y los temas de las discusiones por parte de la moderadora. La información fue recogida en grabadora digital.

Consideraciones éticas: A las participantes se les informó por escrito y verbalmente de los objetivos del estudio, así como de la institución que lo realiza y se requirió el consentimiento firmado. Se pidió autorización para grabar sus discursos y se les garantizó el compromiso de confidencialidad de sus opiniones. Se les informó que las transcripciones sólo serían escuchadas por los miembros del equipo investigador y que en ningún caso aparecen los nombres de los participantes.

Limitaciones: Los resultados del análisis del discurso no podrán ser extrapolados a la población general como es característico en este tipo de abordaje metodológico.

» **Oportunidad de participación del paciente y familia.**

La intervención grupal a través de talleres y su evaluación se muestra como una excelente oportunidad de participación de las cuidadoras.

» **Propuestas de líneas de investigación.**

Entendemos que es necesario seguir profundizando en la evaluación y mejora de las actividades grupales desarrolladas, de su impacto en los participantes y consideramos que los indicadores NOC nos ofrecen una excelente herramienta para este tipo de estudios.