



Estrategias de afrontamiento como una medida de seguridad del cuidador familiar

Reyes Audifred Virginia*, González Juárez Liliana*

*Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia. Universidad Nacional Autónoma de México.



INTRODUCCIÓN: El cuidador familiar es la persona, que tiene un vínculo de parentesco que asume la responsabilidad del cuidado informal de un ser querido. Participa en la toma de decisiones, supervisa y apoya la realización de las actividades de la vida diaria para compensar la disfunción existente en la persona con enfermedad. El cuidado informal de personas mayores dependientes, ha sido considerado como una situación prototípica de estrés crónico, por la presencia de situaciones difíciles a las que se enfrentan los cuidadores, que contribuyen a la aparición de problemas de salud como la depresión. Esta enfermedad es un predictor de mayor morbilidad y mortalidad, ya que afecta la capacidad de los cuidadores para participar en comportamientos beneficiosos colocando en riesgo su salud y su seguridad. Algunos cuidadores desarrollan estrategias de afrontamiento que ayudan a adaptarse a su rol cuidador de forma positiva beneficiando y preservando tanto la seguridad del cuidador como la del adulto mayor.

OBJETIVO: Conocer que se ha investigado acerca de las estrategias de afrontamiento, que emplea el cuidador familiar de un adulto mayor dependiente para adaptarse de manera positiva a su rol cuidador.



METODOLOGÍA: Se realizó una búsqueda bibliográfica en Marzo de 2013 en diversas bases de datos (PubMed, Scopus y Cinhal) a partir de los descriptores validados en el Medical Subjects Headings (MeSH): frail older, caregiver, patient safety, elderly caregiver, family caregiver con el fin de profundizar en el tema de la seguridad del cuidador familiar y del adulto mayor dependiente. Se seleccionaron los documentos que contenían información relacionada con el objetivo de la investigación. Se recopilaron trabajos de investigación desarrollados desde 2005 hasta 2013.

ESTUDIOS	RESULTADOS DE REVISIÓN	ESTUDIOS	RESULTADOS DE REVISIÓN
Grant, 2006	La orientación efectiva en el manejo de los sentimientos ayuda a desarrollar un punto de vista positivo de los problemas a enfrentar en el cuidado de las personas con EVC, lo que disminuye la presencia de enfermedades psicológicas como la depresión en el cuidador.	Barbosa, 2010	Estrategias como creer en uno mismo y su capacidad para manejar la situación es señalada como la táctica más exitosa. La estrategia hacer frente a las consecuencias del estrés, muestra que mantener un poco de tiempo para uno mismo y el mantenimiento de los intereses externos al cuidado, fueron los mecanismos más utilizados y útiles. Las técnicas relajación o asistir a un grupo de auto-ayuda, fueron algunos de menos aplicados estrategias de afrontamiento.
Aggar, Ronaldson y Cameron, 2010	La alta autoestima es un recurso que, si se entiende, puede jugar un papel significativo en la prevención o tratamiento de la ansiedad y la depresión en los cuidadores de las personas mayores frágiles.		
Márquez et al. 2009	Las personas optimistas presentan menor depresión porque buscan más y aceptan mejor el apoyo social y, por tanto, disfrutan de los efectos saludables de dicho apoyo en mayor medida que los menos optimistas. El optimismo atenúa el impacto del estrés causado por los comportamientos problemáticos de la persona cuidada sobre la depresión de los cuidadores informales.	Malhotra et al, 2012	Identifico que una forma importante de seducir la reacción negativa al cuidado y los subsecuentes síntomas de depresión del cuidador, es a través de la provisión de apoyo emocional. También identifico que, la alta autoestima reduce la reacción negativa al cuidado en el cuidador joven ya que siente que su rol de cuidado excede a su obligación y por lo tanto es más gratificante.

CONCLUSIONES: Estrategias de afrontamiento como manejo de sentimientos de ayuda, mejorar el autoestima, la aceptación del apoyo social, ser optimista, adoptar como estrategia la resolución de problemas y recibir apoyo emocional ayudan al cuidador en la adaptación a su rol. Estas como una medida de seguridad para evitar la sobrecarga en el cuidador y una forma de preservar así la salud del cuidador y del adulto mayor dependiente. Ya que un cuidador familiar puede colocar en riesgo al adulto mayor a pesar de las buenas intenciones y su duro trabajo para cuidarlo.

BIBLIOGRAFÍA
Aggar CH, Ronaldson S, Cameron ID. Reaction to caregiving of frail. Older person predict depression. International Journal of Mental Health Nursing. 2010;19: 409-415.
Grant J, Gerald L, Glandon GI, Elliott TR, Newman GJ, Weave M. Problems and Associated Feelings. Experienced by Family Caregivers of Stroke Survivors the Second and Third Month Postdischarge. Top Stroke Rehabil. 2006;13(3): 66-74