

# PLANIFICACIÓN DE UN TALLER DE CUIDADORAS

Lara Gallardo, María Silvia; Ramos Pelado, Ana Belén

## INTRODUCCIÓN

En el último tercio del siglo XX surge en las sociedades evolucionadas un fenómeno sociológico marcado por el incremento del número de personas que pueden estar en situación de dependencia (temporal o permanentemente), debido al aumento de la esperanza de vida y a otras causas como las enfermedades degenerativas, accidentes, etc. En España existe alrededor de 3 millones de personas en situación de dependencia y debido al envejecimiento progresivo está previsto un aumento de esta cifra.

Las familias asumen en más de un 70% la responsabilidad de hacerse cargo de la situación. El perfil del cuidador es una mujer de entre 45 y 64 años, con nivel sociocultural bajo que suele ser el cónyuge o la hija de la persona dependiente.

En Andalucía el Plan de Atención a las Personas Cuidadoras, diseñado por la Consejería de Salud, incluye una serie de medidas destinadas a proporcionar ayuda a las cuidadoras de personas dependientes, encaminadas a facilitar su actividad diaria, mejorar los cuidados en domicilio y facilitar el acceso a los servicios sanitarios.

### Justificación

Son numerosos los estudios que demuestran que el hecho de "cuidar" supone una sobrecarga tanto a nivel psicológico como físico. Los cuidadores dedican mucho tiempo al cuidado y ven alterada su vida en todas las esferas: emocional, laboral, social, etc. Suelen encontrarse con una falta de fuerza física a la hora de asistir a sus pacientes, lo que les obliga a la realización de esfuerzos. Dichos esfuerzos afectan en gran medida a columna vertebral y hombros en forma de cervicalgias, lumbalgias y tendinitis en miembros superiores.

Según un estudio realizado por *García-Calvente MM y col.* sobre el impacto de cuidar en la salud y la calidad de vida de las mujeres, el 60% de las cuidadoras andaluzas posee problemas crónicos físicos potencialmente invalidantes. El deterioro de la salud de las personas que cuidan y los altos niveles de sobrecarga a los que se ven sometidas pueden tener repercusiones negativas en el cuidado que prestan.

Es necesario el autocuidado en el plano físico y psicológico de los cuidadores familiares que atienden a personas en situación de dependencia, ya que estarán mejor preparados para responder a situaciones estresantes, para tomar decisiones y brindar una atención de mayor calidad, así como para prevenir lesiones musculo-esqueléticas

## OBJETIVOS

### General

-Prevenir la sobrecarga física, reduciendo al máximo las consecuencias de los esfuerzos físicos y mentales derivados de las tareas del cuidado.

### Específicos

- Instruir acerca de la forma correcta de realizar transferencias y movilizaciones mediante pautas de higiene postural, así como su aplicación en las AVD.
- Prevención y/o disminución de lesiones musculoesqueléticas a través de la enseñanza y puesta en práctica de ejercicios de estiramiento y tonificación muscular.
- Disminución de la tensión muscular y ansiedad mediante técnicas de relajación específicas y automasaje.
- Fomentar la práctica de ejercicio físico.

## TÉCNICA

**Ámbito:** Cuidadoras de enfermos dependientes (6-8) susceptibles de mejorar con su participación en los talleres.

### Captación:

A través del personal del centro: enfermera gestora de casos, trabajadora social, personal de enfermería, personal médico, fisioterapeuta...

Carteles divulgativos en las dependencias del centro de salud y asociaciones como las de Alzheimer.

**Derivación:** al fisioterapeuta para explicar los contenidos del taller y tomar datos básicos para su participación.

**Duración:** 1 sesión semanal de dos horas de duración durante 3 semanas.

### Planificación:

- Captación de los cuidadores de personas dependientes por parte del personal.
- Puesta de los carteles divulgativos en zonas visibles del centro de salud y asociaciones.
- Formación de grupos (6-8 cuidadoras).
- Asignación de fechas de realización y comunicación a los participantes.
- Valoración inicial de los participantes. Escala del dolor EVA
- Realización de 3 sesiones durante 3 semanas consecutivas.
- Evaluación de cada una de las sesiones. Valoración final sobre el dolor EVA

## MATERIAL

Recursos materiales: Sala amplia dotada de 6-8 colchonetas, 1 camilla, 6-8 sillas con respaldo, 1 almohada, proyector y ordenador.

### Protocolo de actuación:

#### 1ª Sesión. HIGIENE POSTURAL.

Breve descripción anatómica y biomecánica de la columna vertebral. Se abordará con terminología sencilla la estructura de la columna, la musculatura principal, las causas más comunes de dolor de espalda y las patologías más frecuentes.

Normas de higiene postural en las AVD: concepto de higiene postural y la necesidad de instaurar hábitos posturales saludables en bipedestación, sedestación, decúbito, recogida y transporte de pesos, actividades domésticas, etc. Defensa de la prevención de algias. Fomento de la actividad física. Transferencias y movilizaciones de personas dependientes: cambios posturales en la cama, transferencias cama-silla, silla-cama; silla de ruedas-sillón; marcha con andador; movilizaciones generales de Miembros Superiores y Miembros Inferiores. Importancia de la postura en las transferencias.

#### 2ª Sesión. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y TONIFICACIÓN MUSCULAR.

Programa de fortalecimiento muscular de columna y miembros: ejercicios de flexibilidad de columna cervical, dorsal y lumbar, tonificación de musculatura paravertebral, abdominal, glútea y Miembros Inferiores.

Autoestiramiento de los principales grupos musculares: isquiotibiales, cuádriceps, gemelos, trapecios, paravertebrales y pectorales.

#### 3ª Sesión. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Automasaje de región cervical y nociones básicas de masaje relajante de espalda.

Relajación guiada mediante CD, utilizando la técnica de contracción-relajación muscular y la respiración abdomino-diafragmática. Importancia de la respiración diafragmática y utilización de la respiración como motor principal en la relajación.

## OBSERVACIONES

Como respuesta al decreto 137/2002 de apoyo a las familias andaluzas se establecen los talleres para cuidadoras para prevenir y tratar los problemas de movilidad derivados del cuidado, promocionando la actividad física, los hábitos posturales saludables y la prevención de lesiones.

Tras a la asistencia a este taller las cuidadoras:

Desarrollarán conocimientos, habilidades y actitudes que mejoren la calidad de los cuidados aplicados a las personas que cuidan.

Realizarán las AVD de forma más ergonómica.

Pondrán en práctica ejercicios básicos de tonificación muscular y estiramiento de los principales grupos musculares.

Controlarán la tensión muscular, a través de las técnicas de relajación y el automasaje.

## BIBLIOGRAFÍA

- Consejería de Salud. Junta de Andalucía. III Plan Andaluz de Salud 2003-2008.
- Consejería para la Igualdad y el Bienestar Social. Junta de Andalucía. El cuidado en el entorno familiar de personas en situación de dependencia. Guía práctica.
- García-Calvente MM, et al. El impacto de cuidar en la salud y la calidad de vida de las mujeres. Gac Sanit 2004; 18 (Supl 2):83-92