

SALUD MENTAL EN CUIDADORES PRINCIPALES

Guía para promover la salud mental en
cuidadores de personas con enfermedad
mental.



(Ilustración Canva, 2020)



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Vigencia por seis años



SALUD MENTAL EN CUIDADORES PRINCIPALES

Guía para promover la salud mental en cuidadores
de personas con enfermedad mental.

Autoras:

JULIETH FERNANDA CARVAJAL RAMIREZ
MARÍA PAULA COLORADO BECERRA
LIZETH MOSQUERA PARDO

Presentado como requisito para optar al título de Psicólogas

Asesora:

Kelly Jobana Dávila Córdoba
Psicóloga y Magister en Psicoanálisis (C)

Villavicencio, Meta - Colombia
2020



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



#ViveSantoto440

Tabla de Contenido

Presentación	4
Objetivo	5
¿Qué es enfermedad mental?	6
¿Qué es ser cuidador principal?	7
Tipos de cuidador principal	8
¿Qué implica ser cuidador principal?	9
Actividad 1: Así me siento	10
Hábitos saludables para cuidar tu salud mental	11
Actividad 2: Centrándose en la respiración	13
Referencias	15

Presentación

Salud Mental en Cuidadores Principales: es una guía de estrategias para promover la salud mental en cuidadores de personas con enfermedad mental. Esta guía surge a partir de un proyecto de investigación denominado "*Dinámica familiar en una familia a partir del diagnóstico psiquiátrico en alguno de sus miembros*" que tuvo como objetivo general: Identificar las transformaciones que se dan en la dinámica familiar de una familia de Villavicencio a partir del diagnóstico psiquiátrico de alguno de sus miembros.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Objetivo

La elaboración de esta guía consiste en brindar estrategias para promover la salud mental en cuidadores de personas con enfermedad mental.

¿Qué es Enfermedad Mental?



Según la Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES, 2008), la define: “como una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o del comportamiento en el que quedan afectados procesos psicológicos básicos, lo cual dificulta en la persona su adaptación al entorno, creando malestar subjetivo” (p.24).



(Ilustración PNG, 2020)



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



¿Qué es ser Cuidador Principal?

El cuidador es en no pocas ocasiones el recurso, instrumento y medio por el cual se proveen cuidados específicos y muchas veces especializados a los enfermos crónicos, es decir, en ellos se deposita o descansa el compromiso de preservar la vida de otro. (Cruz & Ostiguín, 2010, p. 50)



(Ilustración Canva, 2020)



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Res. MEN No. 01456 del 29 de enero de 2016
Vigencia por seis años



Icontec
internacional
SC4289-1



#ViveSanto140

Tipos de cuidador principal

Cuidador Principal Familiar

Se identifica como aquel cuidador principal familiar reconocido como primordial agente que da asistencia básica a los pacientes en su condición de enfermedad crónica. Es el apoyo continuo que lo asiste en lo cotidiano y quien asume las principales decisiones sobre su cuidado. (Izquierdo como se citó en Cruz & Ostiguín, 2010, p. 52)

Cuidador No Profesional Formal

Entendemos por cuidadora formal no profesional toda aquella persona que preste sus servicios en el cuidado a personas dependientes, recibiendo una remuneración económica por los servicios prestados y sin una formación específica. (Ferré, Rodero, Cid, Vives & Aparicio, 2011, p. 18)

Cuidador Primario Informal

Asume la responsabilidad total del paciente ayudándole a realizar todas las actividades que no puede llevar a cabo; generalmente es un miembro de la red social inmediata (familiar, amigo o incluso vecino), que no recibe ayuda económica ni capacitación previa para la atención del paciente. (Salas como se citó en Cruz & Ostiguín, 2010, p. 52)

Cuidador Profesional Formal

Las tareas que oferta un profesional especializado y que van más allá de las propias capacidades de las personas para cuidar de sí mismas o de los demás. (Rodríguez-Rodríguez cómo se cito en Gómez, 2016, p. 5)



¿Qué implica ser Cuidador Principal?

Ser cuidador principal de una persona con enfermedad mental, es una situación que genera diferentes afectaciones a nivel personal y social, porque:

1

Demanda una carga

- Económica
- Social
- Interpersonal
- Física

2

Requiere disposición y tiempo

Para estar al cuidado de la persona que padece la enfermedad.

3

Anula situaciones importantes de su vida

- Trabajo
- Redes de apoyo
- Relaciones de pareja
- Estudio

(Amézquita & Moreno, 2019)












(Ilustración PNG, 2020)



Actividad 1: Así me siento...

A continuación se le presenta una serie de posibles implicaciones que usted puede experimentar en su vida diaria como cuidador principal, en la columna de la derecha coloque una **X** si presenta dichas implicaciones. (Puede seleccionar una o varias, además puede agregar emociones y situaciones asociadas a su experiencia).

-  Cambio del patrón normal del sueño.
-  Quejas verbales de no sentirse bien descansado.
-  Fatiga, cansancio, llanto e inquietud
-  Dificultad para establecer relaciones íntimas.
-  Dificultad para pedir y aceptar la ayuda de otros.
-  Problemas de relación, competencia entre otros familiares y el familiar cuidador.
-  Conflicto entre los que deben tomar decisiones.
-  Pérdida de relaciones sociales y actividades de ocio.
-  Miedo persistente a lo que el futuro le pueda deparar.

(Calderón, González, Salazar & Washburn, 2012)

Hábitos saludables para cuidar tu salud mental

Buscar información sobre la enfermedad y los recursos disponibles.



(Ilustración Canva, 2020)

Dejar espacio diario para realizar actividades personales.



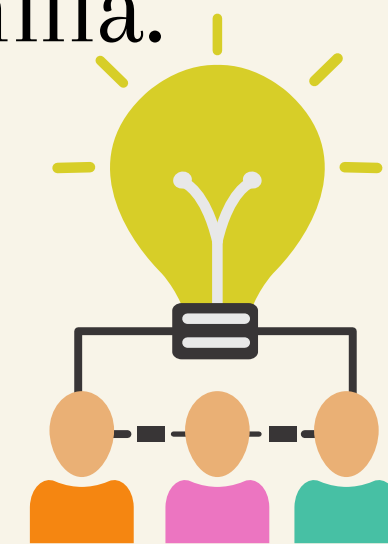
(Ilustración Canva, 2020)

Tomar conciencia de que para cuidar bien, primero debe cuidarse a sí mismo.



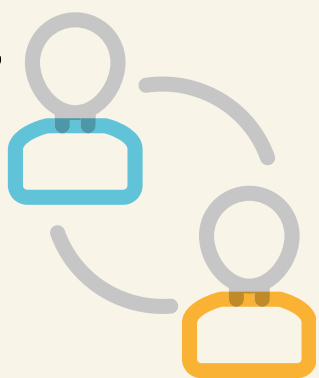
(Ilustración Canva, 2020)

Aceptar la ayuda de los otros miembros de la familia.



(Ilustración Canva, 2020)

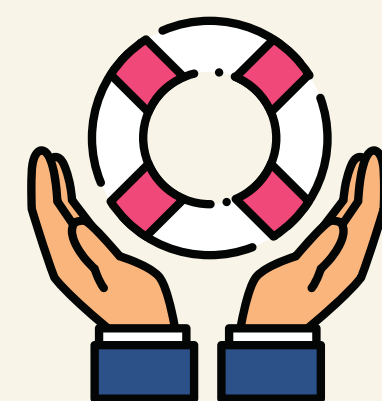
Mejorar la relación y la comunicación con la persona al cuidado.



(Ilustración Canva, 2020)

(Ferré, Rodero, Cid, Vives & Aparicio, 2011)

Saber pedir ayuda a familiares, amigos, profesionales sanitarios, recursos sociales, etc.



(Ilustración Canva, 2020)



(Ilustración Canva, 2020)

Hábitos saludables para cuidar tu salud mental

Identificar las situaciones que le causan más estrés y buscar soluciones razonables.



(Ilustración PNG, 2020)

Permitirse sentir las reacciones emocionales que se experimentan.



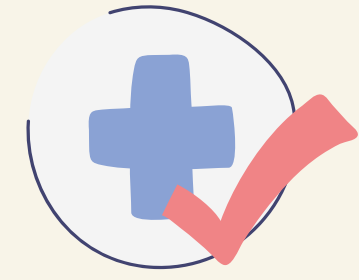
(Ilustración Canva, 2020)

Acudir a psicoterapia.



(Ilustración PNG, 2020)

Cuidar su propia salud.



(Ilustración Canva, 2020)

Hacer ejercicio.



(Ilustración Canva, 2020)

Buena alimentación.

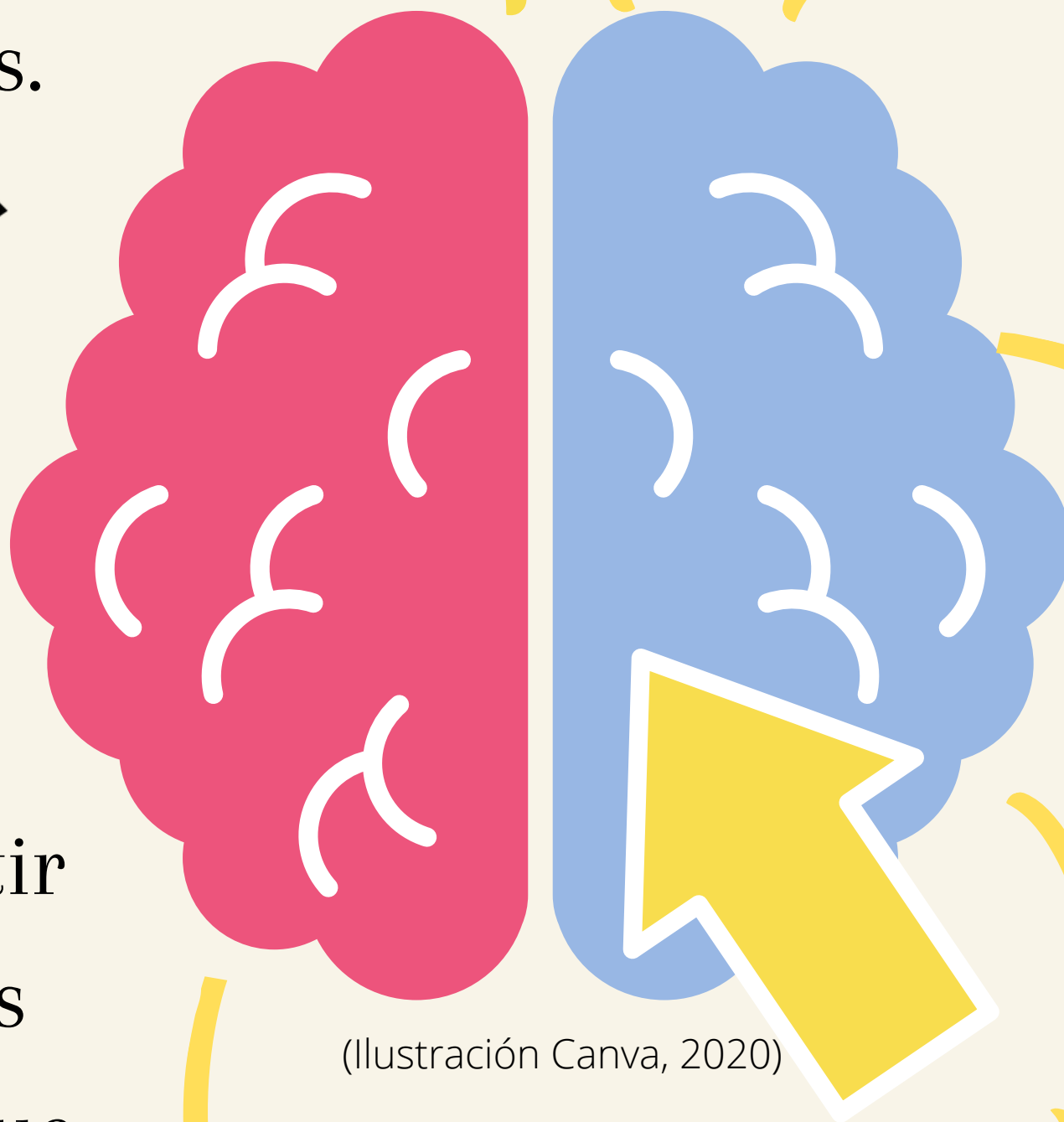


(Ilustración Canva, 2020)

Regular horarios de sueño.



(Ilustración Canva, 2020)



(Ilustración Canva, 2020)

(Ferré, Roderó, Cid, Vives & Aparicio, 2011)



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Vigencia por seis años



#ViveSanto140

Actividad 2: Centrándose en la respiración

A continuación, para realizar el ejercicio de la mejor manera, te vas disponer, vas a tomar una posición cómoda, tu espalda y tu cuello rectos pero no rígidos, tus hombros relajados y las manos apoyadas sobre las piernas.



(Ilustración Canva, 2020)

Ahora...

Una vez que hayas relajado los músculos del cuerpo, imagínate en un lugar pacífico y relajante. Cualquiera que sea el lugar imagínate relajado y despreocupado...

En este momento, realiza las siguientes respiraciones:

- Inhala mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
- Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.

(Calderón, González, Salazar & Washburn, 2012)



(Ilustración Canva, 2020)

Es importante que tengas en cuenta lo siguiente:

Realiza las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen.

Estarás haciendo correctamente la respiración cuando sólo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman también respiración abdominal).

(Calderón, González, Salazar & Washburn, 2012)



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
SEDE VILLAVICENCIO

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Vigencia por seis años



Referencias

Amézquita, F & Moreno, A. (2019). “Percepción de carga del cuidado en cuidadores informales de personas con enfermedad mental en Bogotá”. *Revista Española de Discapacidad*, 7(II), 55-77. Doi: <https://doi.org/10.5569/2340-5104.07.02 .04>

Calderón, M., González, G., Salazar, P & Washburn, S. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones. Manual de Educación Emocional*. Recuperado de <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

Cruz, J & Ostiguín, R. (2010). Cuidador: ¿concepto operativo o preludio teórico?. *Revista Enfermería Universitaria*, (8) 1. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n1/v8n1a7.pdf>

Ferré, C., Rodero, V., Cid, D., Vives, C., & Aparicio, MR. (2011). *Guía de Cuidados de Enfermería: Cuidar al Cuidador en Atención Primaria*. Tarragona: Publidisa. Recuperado de <https://www.urv.cat/dinfirm/media/upload/arxiu/guia%20cuidados%20infirmaria.pdf>

Gómez, M. (2016). *Cuidado formal e informal de personas mayores dependientes* (tesis de pregrado). universidad pontificia comillensis. Madrid- España. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/13437/TFM000507.pdf?sequence=1>