



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 410/44 - IMPORTANCIA DE HUMANIZAR LA ASISTENCIA SANITARIA A LOS CUIDADORES

M. Rivera Aguilar<sup>1</sup>, N. Crespo Mateos-aporicio<sup>2</sup>, G. Muñoz Cabañero<sup>3</sup>, M. Pérez de Prado<sup>3</sup>, E. Aguilera Ariza<sup>4</sup>, J. Caira Cantuaria<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Psicóloga Clínica. Hospital Universitario Ciudad Real. <sup>2</sup>Enfermera. Hospital Tomelloso. Ciudad Real. <sup>3</sup>Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud La Solana. Ciudad Real. <sup>4</sup>Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Ciudad Real.

### Resumen

**Objetivos:** Crear Grupos de Ayuda Mutua (GAM) y valorar su utilidad como forma de respuesta a los problemas de los cuidadores de personas dependientes desde la perspectiva de temporalidad. A través de los GAM, los cuidadores expresan en primera persona sus miedos, sentimientos, pensamientos y sufrimientos, y comparten las vivencias que se generan desde el rol de cuidador, para ser conscientes de sus problemas. Cuidar al cuidador. Obtener una percepción diferente y más informada de los cuidadores.

**Metodología:** Establecimiento de una red de apoyo. Reuniones mensuales en una sala del Centro de Salud (C.S.) excepto en verano. Grupos máximo de 12 integrantes. Sesiones de 90 minutos. Captación de cuidadores de varias Z.B.S. a través de la UBA, Unidad Administrativa. Blog de Educación para la Salud del C.S, Asociación de Cuidadores y comunicación boca a boca. Se realiza el Test de sobrecarga del cuidador (Zarit) reducida, previamente a la participación en los grupos, valorando de nuevo a los seis meses.

**Resultados:** Durante 7 años se han atendido con carácter de temporalidad a 96 cuidadores. El 95% son mujeres de una edad media de 55,4 años. El 87,5% del total mejoraron según la escala de Zarit reducida. Según esta escala los participantes mejoraron su estado de salud, influyendo en la disminución de la asistencia sanitaria.

**Conclusiones:** Es obvio que, cuidando al cuidador, mejora la atención que ellos pueden dar. Esta no es una práctica habitual en Atención Primaria, y debido a los resultados obtenidos, deberíamos hacer un ejercicio de reflexión desde todas las instancias para que se pudiera implantar a todos los niveles asistenciales. Con la formación de estos grupos, se ha impulsado: La creación de la Asociación de Cuidadores de personas dependientes (262 socios) El Protocolo de intervención a personas con demencias en Situación de Riesgo. Realización de Jornadas de Cuidadores de personas dependientes.

### Bibliografía

Rojas M. Cuidar al que cuida: Claves para el Bienestar del que cuida a un ser querido. Santillana Ediciones Generales S.L. Madrid, 2006.

Pérez MJ, Echauri M. Cuidar y cuidarse. Gobierno de Navarra, 2001.