

# El Entorno Familiar y Social del Cuidador Familiar

## Problemas a los que se enfrenta el cuidador familiar

- Desajuste entre las necesidades de la persona en situación de dependencia y el tiempo que les dedica el cuidador familiar.
- Gran desgaste físico y mental.
- Necesidad de abandonar el mundo laboral.
- Reducción de horas de tiempo libre.
- Reducción de relaciones familiares y sociales.
- Dedicación exclusiva a la persona en situación de dependencia.
- Autoabandono físico y anímico.
- Aislamiento social.
- Falta de reemplazo.
- Falta de recursos económicos y propios.

## Primeros pasos de la nueva situación

Para convivir de forma correcta con una situación de dependencia, el primer paso es la aceptación de la misma. Para llegar a ello deberemos pasar por un análisis de las necesidades de la persona en situación de dependencia y del cuidador familiar, sin olvidar a ninguno de los dos.

Hace falta basarse en dos líneas importantes: el nivel de dependencia y el tiempo de duración de la situación.

El cuidador familiar debe disponer de algunas personas de confianza (para él mismo y para la persona en situación de dependencia) que puedan sustituirlo íntegramente en todas sus tareas. Este hecho le permitirá ausentarse, incluso durante unos días, sin que ella ocasione ningún deterioro en los cuidados de la persona en situación de dependencia ni un estado de intranquilidad para el cuidador familiar.

Si los cuidados en casos de personas con limitaciones severas recaen única y exclusivamente en una sola persona, es necesario que ésta enseñe a otros miembros cercanos (como mínimo dos personas más) cómo efectuar sus tareas de cuidador y cómo mantener de forma correcta una relación con la persona en situación de dependencia. De este modo, el cuidador familiar deberá plantearse ser sustituido, algún tiempo y de manera habitual y regular, para poder dedicarse a sus propias relaciones de amistad, trabajo o lúdicas. Estos momentos de evasión y atención a uno mismo son absolutamente necesarios para poder cuidar en plenas dificultades.