

Consejos dirigidos al cuidador familiar para manejar los problemas de conducta y las situaciones de crisis

Introducción

Ser cuidador no es fácil. Muchas veces, al esfuerzo de mantener a la persona atendida en las mejores condiciones (de alimentación, higiene, protección, etc.) se suma la necesidad de afrontar situaciones difíciles de entender y que pueden provocar en el cuidador familiar sentimientos de desazón ante el trabajo que viene realizando.

En ocasiones, la persona en situación de dependencia tiene reacciones y conductas no agradables. El cuidador familiar debe tener claro que, en la mayoría de las ocasiones, estas conductas no vienen motivadas por la relación que mantiene con la persona, sino que son la consecuencia de la propia enfermedad (en los casos en los que la hubiera) o de la situación de dependencia que sufre la persona.

Para manejar estas reacciones y conductas de la manera más adecuada posible, es importante que el cuidador familiar procure no implicarse personalmente (dejar los sentimientos a un lado).

1. Pautas para minimizar conductas no deseadas

Las fórmulas mágicas no existen, pero el cuidador familiar puede aprender y aplicar unas pautas que minimicen las consecuencias de dichas conductas:

Consultar con el profesional

Ante cualquier conducta que pueda resultar extraña y que no pueda controlarse, es muy recomendable que se comunique a los profesionales que siguen el caso del familiar para que sea valorada, por si supone un incremento en el proceso de dependencia de la persona. Además, hay que tener en cuenta que cada persona es un mundo, pudiendo ocurrir que la actitud ante una misma situación no suponga la misma respuesta en personas distintas.

No llegar al agotamiento

Cuando las alteraciones conductuales se mantienen durante mucho tiempo o aumentan en intensidad, el cuidador familiar debe buscar las ayudas necesarias para poder mantener el control ante las situaciones no deseadas y reducir su implicación emocional al máximo. No hay que olvidar que las personas no tenemos una capacidad ilimitada de aguante y que se producen sentimientos de agotamiento que pueden repercutir en un trato menos adecuado de la persona en situación de dependencia.

Autocontrol del cuidador familiar

Tan importante es poder controlar situaciones y conductas no deseadas en el familiar como que el cuidador familiar sepa también controlar su propia conducta. Es absurdo que el cuidador familiar intente reducir una situación en la que aparecen gritos e insultos cuando él mismo tiene una actitud agresiva o intimidatoria.

2. Generalidades para el cuidador familiar

Asimismo, para ayudar a la persona en situación de dependencia, el cuidador familiar debe plantearse las siguientes generalidades:

Cuidar de uno mismo

La persona que cuida tiene que cuidarse también, manteniendo su propia vida, sus actividades y su tiempo de relajación. Esto supondrá tener vías de escape para poder recargar energías y así responder mejor ante la persona en situación de dependencia.

Controlar la propia respuesta

No siempre puede controlarse el comportamiento de la otra persona, pero sí puede controlarse la forma en que el cuidador familiar le responde. La actitud del cuidador familiar debe ser la de una persona que transmite calma y seguridad, que es capaz de escuchar, ayudando a la persona en situación de dependencia a que tenga una vida activa y segura, que habla con tranquilidad incluso en los momentos de mayor estrés, evitando situaciones que puedan generar una mayor ansiedad.

Empatizar

Es importante ponerse en el lugar del otro para entenderle y no pensar que hay un ataque directo, ya que ese pensamiento puede conllevar la aparición de una mala relación con la persona en situación de dependencia.