



¿Cómo evitar el síndrome de desgaste del cuidador?

Paula Hidalgo Andrade, PhD

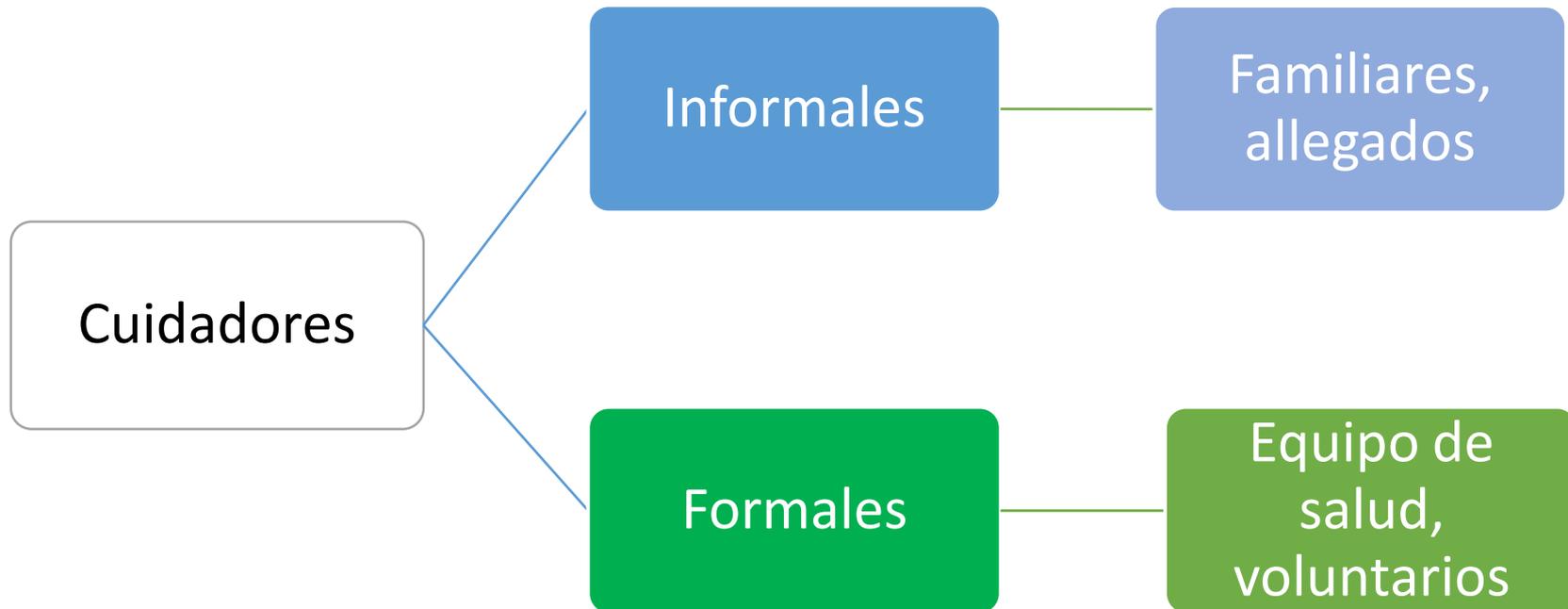
XII

Congreso
Iberoamericano
Alzheimer
Ecuador 2019

1. ¿Soy cuidador?
2. ¿Cómo apoyamos al cuidador informal?
3. ¿Qué sucede con el cuidador formal?
4. ¿Cómo evito el desgaste?



¿Soy cuidador?



¿Cómo apoyamos al cuidador informal?

Tratar a la persona, no solo a su enfermedad

Prestar atención al cuidador

Mejorar la comunicación

- Voluntades anticipadas
- Reuniones con familiares
- Ideas de qué y cómo delegar
- Explorar las opciones más adecuadas a cada contexto

Referir: grupos de apoyo, apoyo profesional

Ser auténtico

¿Qué sucede conmigo
(cuidador formal)?

Satisfacción por compasión

(Benito et al., 2011; Stamm, 2010)

Gozo que se deriva de trabajar
ayudando a otros

Relaciones significativas con uno mismo, el
paciente, sus familiares y la comunidad

Burnout o agotamiento

(Maslach et al., 2001)

Cansancio emocional

Despersonalización

Baja realización personal

Fatiga por compasión

(Anewalt, 2009; Figley, 2002;
McHolm, 2006)

Agotamiento emocional, físico, social y espiritual

Declive del deseo, capacidad y energía de cuidar

Pérdida de la capacidad de experimentar gozo o
satisfacción profesional y/o personal

¿Cómo evito mi desgaste?

Mejoro

- Habilidades personales y de comunicación (Clayton et al., 2012)
- Relación con el paciente y familiares (Wasner et al., 2005)

Aumento

- Conocimiento
- Autocuidado (Barbero et al., 2014)
- *Mindfulness* (Cohen-Katz et al., 2005; Mackenzie et al., 2006)
- Satisfacción laboral (Fillion et al., 2009)
- Resiliencia (Potter et al., 2013)

Gestiono

- Trabajo en equipo
- Ansiedad hacia la muerte (Melo y Oliver, 2011)



¿Cómo evitar el síndrome de desgaste del cuidador?

Paula Hidalgo Andrade, PhD

XII

Congreso
Iberoamericano
Alzheimer
Ecuador 2019