SANIFAX

El centro organizó la jornada "Cuidar con humanidad: acompañar y reconocer" con motivo del Día Internacional de las Personas Cuidadoras

EL HOSPITAL UNIVERSITARIO FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ RECUERDA QUE CUIDAR BIEN EXIGE ATENDER TAMBIÉN A QUIENES ACOMPAÑAN

- **Humanizar los cuidados supone contar con la persona que necesita ayuda, escuchando lo que le importa, respetando su intimidad y dejándole decidir cómo quiere vivir su día a día, además de sostener a quien le acompaña**

- **Con las personas mayores, los profesionales aconsejan a los cuidadores ayudar sin sustituir aquello que todavía pueden hacer por sí mismas, para preservar su autonomía**

- **El cansancio persistente, el insomnio, la irritabilidad o el abandono de las actividades o de las propias citas médicas son señales de sobrecarga en el cuidador que aconsejan pedir ayuda antes de llegar al límite**



Escuchar a la persona que necesita ayuda, respetar sus tiempos y su capacidad de decidir y, al mismo tiempo, sostener a quienes la cuidan. Esas fueron las ideas centrales de la jornada "Cuidar con humanidad: acompañar y reconocer", recientemente organizada por el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz con motivo del Día Internacional de las Personas Cuidadoras, que se celebra el 5 de noviembre.

El encuentro reunió a profesionales sanitarios, voluntarios y cuidadores para compartir experiencias y reflexionar sobre lo que necesitan tanto quienes reciben cuidados como quienes los prestan. "Para cuidar bien, también hay que cuidar a quienes cuidan. Eso implica escucharlos, ofrecerles apoyo y facilitar que puedan descansar y pedir ayuda cuando la necesiten", dijo Aurora Herráiz, directora del Departamento de Responsabilidad Social Corporativa del centro madrileño, que inauguró y clausuró la jornada. Herráiz recuerda que, cuando una persona empieza a depender de otros, muchas decisiones cotidianas pueden pasar a tomarse por ella. Humanizar los cuidados consiste, precisamente, en evitarlo: seguir contando con esa persona, escuchar qué le importa, respetar su intimidad y darle margen para decidir. "A veces se concreta en algo tan sencillo como preguntarle a qué hora prefiere levantarse o cómo quiere que la ayudemos", explica.

Con las prisas y la sobrecarga, advierte, es fácil que los horarios y las tareas acaben marcando el ritmo de los cuidados. Por eso, para respetar los tiempos y las preferencias de cada persona, es necesario dar también tiempo, recursos y apoyo a quienes cuidan, tanto en casa como en los centros sanitarios.

Personas mayores: ayudar sin sustituir

En el caso de las personas mayores, cuidar bien obliga a mirar más allá de la enfermedad. Así lo subrayó la Dra. Marta García Salmones, especialista del Servicio de Geriatría de la Fundación Jiménez Díaz, en su ponencia "El valor de los cuidados: poniendo el foco en las personas mayores". Conocer la situación funcional y el grado de autonomía del paciente, su estado cognitivo y el apoyo social con el que cuenta es esencial tanto para tomar decisiones clínicas como para organizar los cuidados que necesita y ofrecerle una asistencia ajustada a sus necesidades y preferencias.

A las familias que acompañan a un mayor frágil o con dependencia, la especialista les recomienda “ayudar, pero intentando no sustituir funciones que todavía puede hacer la persona por sí misma”, y darle a cambio más tiempo o herramientas para realizarlas. También aconseja acompañar con presencia y escucha, sin necesidad de dar solución a todo, y compartir las responsabilidades del cuidado, recurriendo a los recursos disponibles para evitar la sobrecarga de quien cuida.

Cuidar transforma también a quien cuida

La mesa redonda “Ser cuidador. Experiencias que transforman vidas”, moderada por Marina Verano, enfermera del Servicio de Geriatría, reunió a Anabel Martín, voluntaria de la asociación Nadie Solo; Javier Saucedo, celador del hospital; Elena Aroca, enfermera del Equipo de Cuidados Paliativos del centro, y Paula Méndez, psicóloga del Equipo de Soporte de la Fundación Jiménez Díaz, que desarrolla su labor en colaboración con la Fundación “la Caixa”. De sus testimonios surgió una idea que resume el título de la mesa: acompañar a alguien en un momento de fragilidad cambia la forma de escuchar y de entender lo que esa persona necesita. A menudo, lo que más ayuda es un gesto sencillo, como anticipar y explicar lo que va a pasar, dejar tiempo para que alguien se exprese o quedarse un rato a su lado.

Cada perfil aporta algo distinto. El voluntariado ofrece tiempo y compañía: una conversación, un paseo o un rato compartido alivian la soledad y ayudan a mantener vínculos. Los celadores acompañan en momentos como un traslado o la espera antes de una prueba, y su manera de explicar adónde va el paciente o de respetar su intimidad puede darle tranquilidad en un entorno desconocido. La Enfermería de Cuidados Paliativos alivia el dolor y otros síntomas y orienta a las familias ante los cambios que puedan surgir. El apoyo psicológico, por último, abre un espacio para hablar del miedo, la incertidumbre, el cansancio o el duelo, y ayuda a quien cuida a reconocer sus propios límites.

Señales de alarma en el cuidador

El bienestar de quienes cuidan centró la intervención “Cuidar al que cuida: claves para el bienestar del cuidador”. La sobrecarga suele aparecer poco a poco. Entre sus señales figuran el cansancio que se arrastra día tras día, dormir mal, estar más irritable o triste de lo habitual o dejar de disfrutar de lo que antes gustaba. También conviene fijarse en lo que se va dejando de lado: ver cada vez menos a los amigos, aplazar las propias citas médicas o sentir que hay que estar disponible a todas horas indica que es momento de revisar cómo se reparte el cuidado. La primera recomendación es pedir ayuda concreta antes de llegar al límite; por ejemplo, acordar que alguien se quede con el familiar una tarde a la semana o lo acompañe a una cita. Contar con un relevo previsto permite reservar tiempo para descansar, caminar, ver a otras personas o acudir a las propias consultas. Hablar con alguien de confianza sobre cómo está afectando el cuidado también ayuda, y si el agotamiento, el insomnio o la tristeza se mantienen, conviene consultar con el equipo de Atención Primaria.

Un reconocimiento al voluntariado

La jornada incluyó también un acto de reconocimiento a Enrique Quevedo, coordinador del voluntariado de la Fundación Jiménez Díaz y voluntario del hospital desde hace 25 años, a quien la institución considera una pieza clave en la atención y el acompañamiento de los pacientes y un referente de compromiso y humanidad. En la Fundación Jiménez Díaz colaboran tres grupos de voluntariado: el del propio hospital, el de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) y el de la asociación Nadie Solo. Entre las labores de los dos primeros destaca visitar en sus habitaciones a pacientes que están solos o tienen alguna necesidad concreta, para conversar, escucharlos o simplemente hacerles compañía. Los de Nadie Solo orientan a pacientes y familiares en el hospital y los acompañan en los servicios de Urgencias y Cuidados Paliativos, para lo que reciben una formación específica.

El programa de la jornada se completó con la ponencia en diferido “La humanidad en los cuidados”, a cargo del conferenciante Víctor Küppers, y con una pausa de mindfulness y bienestar emocional guiada por Enrique Simó. “Cuidar es una responsabilidad compartida”, concluyó Herráiz, pidiendo a la sociedad ayuda concreta para quienes cuidan -“a veces basta con preguntar qué les vendría bien esta semana y comprometerse a hacerlo”-; asegurando a los pacientes que su voz sigue contando; y recordando a quienes cuidan de un ser querido que su bienestar también importa, tanto como el de aquel al que acompañan.