

Aspectos esenciales del cuidado familiar

Essential aspects of family care

Canillo-Fúnez, R.¹; Juárez-Jiménez, M.V.²; Chica-Villar, J.³; Fúnez-Martos M.M.⁴.

¹ Enfermero en atención primaria. Centro de Salud Bulevar (Jaén)

² Médico de familia en atención primaria. Centro de Salud de Porcuna (Jaén)

³ Enfermero en atención primaria. Centro de Salud Torredelcampo (Jaén)

⁴ Enfermera en atención primaria. Centro de Salud de Lopera (Jaén)

La actividad de cuidar tiene repercusiones en la vida del cuidador (1) que se dividen en aspectos positivos y negativo.

Los **aspectos positivos** se definen como la no aparición de consecuencias negativas para el cuidador y representan el beneficio percibido subjetivamente. Se incluyen varios, pero los más relevantes son:

Apoyo social: ayuda percibida que puede ser: instrumental, socioemocional y formal o informal. Dan lugar a 3 categorías: instrumental formal, informal y socioemocional (solo informal).

Maestría: sensación de control sobre las situaciones de la vida que percibe la persona cuidadora o percepción del dominio en la administración de cuidados.

Autoeficacia: creencia de que uno es capaz de ejecutar cursos de acción para lograr los objetivos deseados en situaciones específicas.

Los aspectos positivos influyen en: la persona cuidadora, la calidad de la relación diaria entre el cuidador y la persona que lo recibe y la sensación del logro en la evolución del rol del cuidador (2).

Los aspectos positivos surgen a través de la ocurrencia de eventos de enriquecimiento en la vida del cuidador que está muy condicionada por la autoeficacia del cuidador. La autoeficacia, también desempeña un papel importante en la calidad de la relación diaria entre la persona cuidadora y la persona cuidada, y en la calidad de los servicios de salud (3).

Los factores determinantes de los aspectos positivos en la experiencia del cuidado son los acontecimientos de enriquecimiento en la vida diaria y el sentido de autoeficacia del cuidador.

La maestría, autoeficacia y apoyo familiar muestra una relación positiva con respecto a la salud de la persona cuidadora, es decir, los aspectos positivos del cuidado (maestría, apoyo familiar y autoeficacia) son factores protectores frente a los aspectos negativos del cuidado.

Los aspectos positivos durante la actividad del cuidado familiar ayudan a mejorar la salud del cuidador reduciendo: estrés, sobrecarga y otros aspectos negativos del cuidado familiar; hacen que los cuidados prestados a la persona dependiente sean de mejor calidad y se relacionan con la mejoría de la salud de las personas cuidadoras (4).

Los aspectos positivos pueden generar resultados positivos para la salud físicos y/o emocionales, beneficios en la economía de forma directa o indirecta y beneficios en el ámbito social: familiares o extra-familiares.

En los **aspectos negativos** destacan (5):

Problemas psicológicos y/o físicos. La salud física, se ve afectada principalmente por: esfuerzos físicos, cambios bruscos en el estilo de vida y deterioro inmunológico. Estos problemas pueden producir: dolores osteomusculares, desequilibrios dietéticos, deterioros del patrón del sueño y alteraciones del sistema inmunológico debidas a las depresiones y alteraciones psicológicas. Estos problemas se intensifican por la depresión y demás patologías psicológicas predominantes en los cuidadores.

En la salud emocional cabe destacar que las personas cuidadoras principales de mayores dependientes tienen mayor riesgo de sufrir trastornos que afecten a su salud mental comparadas con la población en general. Las alteraciones emocionales son: ansiedad, depresión y una amplia gama de trastornos del estado de ánimo (desesperanza, apatía...).

Sacrificios económicos indirectos o directos.

Problemas en las relaciones sociales, familiares o extra-familiares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso). Análisis explicativo de las estadísticas mensuales del sistema para la autonomía y atención a la dependencia. In: (SAAD) SplAyAalD, editor. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso); 2019.
2. Chan EY, Glass G, Chua KC, Ali N, Lim WS. Relationship between Mastery and Caregiving Competence in Protecting against Burden, Anxiety and Depression among Caregivers of Frail Older Adults. *J Nutr Health Aging*. 2018;22(10):1238-45.
3. Hong M, Harrington D. The Effects of Caregiving Resources on Perceived Health among Caregivers. *Health Soc Work*. 2016;41(3):155-63.
4. Crellin NE, Orrell M, McDermott O, Charlesworth G. Self-efficacy and healthrelated quality of life in family carers of people with dementia: a systematic review. *Aging & Mental Health*. 2014;18(8):954-69.
5. INE 2019. Discapacidad (tasas, esperanza de vida en salud) 2019 [updated 14/09/2018; cited 2019 13/06]. Available from:http://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926668516&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888.