

Evitar el Burnout en el Cuidador

“Para cuidar al otro, es importante cuidarse”



Hay personas que eligen ser cuidadores. Hay otras que no lo escogen, les llega sin solicitarlo, cuando alguna persona cercana se enferma y deben asistirle en el día a día.

En el afán de atender a alguien querido, los cuidadores pierden la conciencia de sí mismos y se desconectan de la idea de que ellos también se pueden enfermar o incluso llegar a experimentar el *burn out*.

Pueden estar tan conectados con su familiar, que dejan de lado su propio cuidado. Es habitual que comiencen a enfermarse psíquica y físicamente.

CULPA.

Un elemento que puede aparecer es el sentimiento de culpa.

La persona puede sentirse mal al saberse sano y estar frente a un ser querido enfermo. Puede suceder que de manera no consciente deje de cuidarse.

PLANIFICAR.

Así como se dedica el tiempo para pensar en todos los detalles de cómo será mejor cuidar al enfermo, también es necesario tener presente en la planificación al cuidador. Por ejemplo, cómo generarle un espacio físico y emocional posible, para ellos mismos, fuera de los deberes que han adquirido.

LÍMITES.

Si se ve al enfermo como una víctima, éste puede terminar teniendo mucho poder sobre su cuidador. Y es necesario colocar límites claros dentro de la situación. La persona enferma necesita conocer estos límites.

Puede suceder que el cuidador se prive de su propio disfrute ante la idea de que la persona enferma no puede disfrutar de la misma manera. Esto puede ir minando su tranquilidad y estabilidad.



OMNIPOTENCIA.

El cuidador puede dejarse de lado con la idea de que no necesita cuidarse. En este sentido, puede sentirse omnipotente al creer que puede todo por estar sano, esta es una manera de no reconocer sus propios límites y de demandarse más de lo que realmente puede dar.

Igualmente, puede llegar a pensar que no habrá otra persona que pueda realizar esta labor tan bien como él o ella. Al descuidar otras áreas de su vida, comienza a desequilibrarse y abrir otros frentes de problemas.

NECESIDADES.

Un cuidador necesita un espacio personal para protegerse y recargar energías. La idea es que no se olvide de sus propios gustos y preferencias, para que pueda satisfacerlas en la medida de sus posibilidades y sentirse bien, dentro de la circunstancia que está atravesando.

Una de las razones fundamentales por las que los cuidadores pueden llegar a sufrir el síndrome de *Burnout* es el descuido personal, es decir, no tener conciencia de sus propias necesidades y los cuidados que él mismo requiere para su vida.

BALANCE.

Para los cuidadores es necesario buscar un balance, tener registro de que es tan importante el enfermo como su propia vida. Tomarse en cuenta es también importante para poder cuidar al otro.



¿Cómo ayudar al cuidador para que no llegue a “quemarse”?

Las personas allegadas al cuidador deben intervenir y hacer que se tomen tiempo libre. También pueden ayudar a que la persona busque contención psicológica o atención médica en el caso de que se manifieste afectada.

Síntomas que puede presentar un cuidador que no se cuida y que puede llegar a sufrir el síndrome de Burnout.

- Trastornos o alteraciones en el sueño.
- Cefaleas.
- Trastornos de alimentación.
- Fruto del agotamiento, disminuye su tolerancia a la frustración.
- Desmotivación para sus propios proyectos.
- Puede caer en un estado depresivo si la situación se sostiene en el tiempo.

Prevención fundamental para los cuidadores:

- Crear espacios personales y respetarlos.
- Buscar actividades que le gusten y que puedan hacer.
- Trabajar con un profesional el sentimiento de culpa que pueda aparecer.
- Estar atentos de sus necesidades como persona y no solo estar pendiente del ser que cuidan.

Autor del texto: Lic. Mónica Muruaga. Psicóloga y Terapeuta Corporal.

<http://www.monicamuruaga.com/website/>

Facebook: <https://www.facebook.com/monicamuruaga>

Twitter: @monicamuruaga