

La mayoría de las personas que necesitan ayuda con sus tareas diarias como consecuencia de una enfermedad o minusvalía la reciben de sus familiares. Algunos reciben esa ayuda de cuidadores a sueldo que trabajan por su cuenta o para una agencia. A pesar de las exigencias físicas y emocionales que conlleva el cuidar a un enfermo, la mayoría de los cuidadores superan el desafío; muchos de ellos hacen un trabajo estupendo. Pero las denuncias de maltrato causado por los cuidadores son bastante frecuentes y parecen estar en aumento. Este panfleto responde a algunas de las preguntas más comunes acerca de la relación entre el estrés del cuidador y el maltrato.

### ¿Qué es un cuidador?

El término se refiere a cualquiera que se dedica a cuidar a otros que están limitados por enfermedades crónicas. Los cuidadores profesionales son voluntarios o empleados a sueldo conectados de alguna manera con los servicios sociales o sistemas sanitarios. El término "cuidadores informales" se refiere a familiares y/o amigos que son la principal fuente de cuidado para cerca de las tres cuartas partes de los adultos impedidos que viven en la comunidad. Los cuidadores ayudan con las tareas básicas como bañarse, vestirse, preparar la comida y hacer las compras. Algunos tienen además responsabilidades adicionales tales como: dar las medicinas, asegurarse de que a la persona que está inmovilizada en la cama se le dé la vuelta con frecuencia para evitar las llagas, así como otras tareas relativas a la enfermedad o incapacidad de la persona.

### ¿Es el problema del maltrato a los ancianos tan grande?

Aunque se sabe que en el 90% de todas las denuncias por maltrato a los ancianos, el que maltrata es un familiar, no se sabe si también actuaban como cuidadores. Los investigadores creen que entre el 5 y el 25% de los cuidadores maltratan físicamente. Se cree que este maltrato es consecuencia del estrés provocado por las responsabilidades del trabajo.

### ¿Qué es el estrés del cuidador y porque es dañino?

El estrés se describe como la respuesta del cuerpo al peligro. Cuando el cuerpo emite sus señales de alerta para protegerse, las funciones esenciales como la respiración y el ritmo cardiaco se aceleran, mientras que otras funciones menos importantes como el sistema inmune, bajan de ritmo. Aunque el estrés como respuesta al peligro o a las presiones externas es una reacción sana, el cuerpo necesita recuperarse una vez que el peligro ha pasado. Para los cuidadores cuyo estrés proviene del cansancio y de los problemas continuos, sus cuerpos nunca tienen la oportunidad de recuperarse. Si el sistema inmune no está funcionando como debe, el cuidador tiene un alto riesgo de padecer infecciones y enfermedades. Algunos expertos creen que el estrés también provoca tensión alta, enfermedades coronarias y hasta incluso la muerte prematura.

### ¿Sufren todos los cuidadores de estrés?

Tener algo de estrés es normal. En el pasado se creía que cuanto más cuidados se daban, se tenía mas riesgo de padecer estrés. Ahora sabemos que no todos los cuidadores reaccionan igual. Algunos que proporcionan un nivel alto de cuidados no tienen estrés, mientras que otros que dan pocos cuidados tienen niveles más altos. Muchos expertos creen que estas diferencias se pueden explicar por factores subjetivos como lo que los cuidadores sienten acerca de su función, su pasada y actual relación con el enfermo y su capacidad para hacer frente a los problemas. Algunos cuidadores creen que ciertos comportamientos de los ancianos son particularmente estresantes, incluyendo la agresividad, combatividad, incontinencia y el errar sin rumbo y sin avisar. Otros dicen que su estrés es debido a que no tienen suficiente descanso, privacidad, ayuda, o tiempo para ellos mismos.

### ¿Hay riesgo de que todos los cuidadores estresados terminen maltratando a las personas a su cargo?

Sabemos que algunos de los factores que causan estrés también aumentan el riesgo de maltrato. Por ejemplo: cuando las relaciones entre el cuidador y el enfermo eran malas anteriormente, hay más probabilidades de que el cuidador se estrese y termine maltratando. Pero la línea que separa el estrés del maltrato, no está bien definida todavía y se necesita investigar más para saber que factores pueden predecir o contribuir al maltrato. Las áreas específicas que necesitan más estudio incluyen: por que razón la agresividad del enfermo aumenta el riesgo del maltrato, por que algunos cuidadores temen acabar maltratando, si los cuidadores que temen volverse abusivos tienen efectivamente más posibilidades de hacerlo, y que papel juegan las técnicas para lidiar con los problemas.

### ¿Hay señales de peligro a las que se debe prestar atención?

Segun se deduce de los conocimientos acerca del tema, los siguientes factores pueden ser un toque de alerta:

#### **Para el cuidador:**

- Miedo de volverse violento
- Tener baja autoestima
- Creer que no se está recibiendo suficiente apoyo de los demás.
- Considerar el cuidado como una carga.
- Padecer ansiedad, depresión o estar quemado emocional y mentalmente.
- Sentirse atrapado cuidando a los niños y a un anciano enfermo al mismo tiempo.
- Tener una larga historia en el pasado de problemas con la persona a la que se cuida.

Esta publicación ha sido producida bajo un contrato con el Instituto de la Vejez, para el Centro Nacional del Maltrato a las Personas Mayores. Estos fondos provienen de la subvención número 90-AP-2144 de la Administración de la Vejez de los Estados Unidos. NCEA, 2002

Para estas u otras publicaciones hechas por el Instituto de la Vejez para el Centro Nacional del Maltrato a las Personas Mayores, póngase en contacto con NCEA en el teléfono n° (202) 898-2586 o [ncea@nasua.org](mailto:ncea@nasua.org)

### **Para la persona que recibe los cuidados:**

- Es combativo o agresivo.
- Maltrata verbalmente.
- Presenta comportamientos sexuales extraños o exhibiciones vergonzosas en público.

### **Para los dos:**

- Vivir juntos
- Tener una mala relación antes de la enfermedad o minusvalía.
- Estar casados y tener una relación conflictiva.

### ¿Qué se puede hacer?

Para reducir el riesgo de maltrato de los cuidadores se necesitará el esfuerzo de las agencias y de la comunidad.

### **Los cuidadores pueden:**

- Conseguir ayuda – Utilizar los servicios sociales, incluyendo los grupos de apoyo, tiempo para descansar, comidas a domicilio, centros de día, y evaluaciones pueden reducir el estrés asociado con el maltrato.
- Reconocer los factores que provocan más el estrés o/ya la ansiedad.
- Aprender a reconocer los motivos de los comportamientos difíciles y las técnicas para manejarlos mejor.
- Relacionarse con otros cuidadores - Los cuidadores que tienen un buen apoyo emocional de sus colegas tienen menos riesgo de padecer estrés o de tener miedo de maltratar.
- Mantenerse sano- El ejercicio, la relajación, la comida sana y un descanso suficiente, reducen y ayudan a lidiar con el estrés .
- Contratar ayudantes-Los ayudantes, asistentes,empleados domésticos pueden ayudar con las tareas diarias. Si el cuidador no puede permitirse el contratar un ayudante, puede que reúna las condiciones para recibir asistencia pública.
- Planear para el futuro- Planear cuidadosamente puede reducir el estrés ya que alivia la inseguridad, protege los recursos y prevee las crisis. Hay una gran variedad de sistemas que ayudan a planificar el futuro, incluyendo poderes notariales, instrucciones para las decisiones concernientes a la salud, testamentos y fideicomisos.



### **Las agencias pueden:**

- Examinar cuidadosamente con anterioridad a los cuidadores y a los pacientes para evaluar los factores de riesgo que pueden conducir al maltrato.
- Dar a los cuidadores información y apoyo para reducir el riesgo.
- Dar instrucciones a los cuidadores (a través de publicaciones, páginas web, o grupos de apoyo) sobre las maneras de resolver los conflictos y como lidiar con los comportamientos difíciles tales como: violencia, maltrato verbal y combatividad.
- Mejor coordinación entre las agencias que protegen a las víctimas y aquellas que sirven a los cuidadores. Esto se puede conseguir a través de cursos de formación, acuerdos entre las agencias y equipos de profesionales de distintas ramas.

### **Los ciudadanos interesados en estos problemas pueden:**

- Echar una mano al cuidador que necesita ayuda.
- Denunciar el maltrato. En casi todas las áreas, el Servicio de Protección de Adultos (APS) es la agencia que investiga las denuncias. Busque en la guía de teléfonos, en la sección del gobierno del condado o de la ciudad bajo "Servicios Sociales" o "Servicios para Ancianos" o póngase en contacto con las Agencias de la Vejez de su ciudad.
- Abogue usted por políticas o reglamentos que aumenten las ofertas y el alcance de los servicios disponibles para los cuidadores.
- Hágase voluntario. Los voluntarios pueden hacer visitas, proteger, pagar facturas o dar un descanso a los cuidadores.
- Consiga que se den charlas acerca de este tema en iglesias, sociedades, y organizaciones cívicas.

## **RECURSOS**

### **Para aprender más sobre como prevenir el maltrato por los cuidadores**

#### **Una intervención modelo para el maltrato de las personas mayores y la demencia**

Este curriculum se hizo para profesionales en el sector del servicio de protección de adultos y para el personal de la Asociación del Alzheimer. Contiene protocolos para mejorar la comunicación y la cooperación entre las organizaciones que proveen servicios a los cuidadores y a los que dan servicios de protección. También incluye evaluaciones para ayudar a los profesionales a identificar a los individuos o familias que están a riesgo. Para mas información, póngase en contacto con:

- Office of Geriatric Medicine/Gerontology, Northeastern Ohio Universities College of Medicine
- P.O. Box 95, Rootstown, Ohio 44272 ■ Teléfono: (330) 325-6359 ■ Fax: (330) 325-5907
- Correo electrónico: brp@neucom.edu

#### **Previendo que el estrés se vuelva dañino: Una guía para personas que se preocupan por los que sufren demencia**

Esta publicación, está tambien disponible en la Oficina de Medicina/Gerontología Geriátrica (vease arriba) es una guía para autoevaluarse, para que los cuidadores puedan identificar su riesgo de maltratar y ofrece sugerencias para reducir el riesgo. El manual existe en Inglés y en Español.

### **Para Aprender mas acerca de la demencia y los cuidadores:**

#### **AARP**

Es la organización líder para personas mayores de 50 años. Esta organización edita una gran variedad de publicaciones acerca de los cuidadores, muchas de las cuales están disponibles en su pagina web. Estas incluyen una guía de información y recursos para cuidadores (documento n° D16697)

- 601 E Street, N.W., Washington, DC 20049 ■ Teléfono: (202) 434-AARP
- Página web: [www.aarp.org/confacts/caregive/planning.html](http://www.aarp.org/confacts/caregive/planning.html)

#### **Alianza de Familiares y Cuidadores**

Es un centro nacional de información. Son pioneros en el desarrollo de los servicios para cuidadores. En su página web tienen mucha información y servicios conectados con Internet para los cuidadores

- 690 Market Street, Despacho n° 600, San Francisco, CA 94104 ■ Teléfono: (415) 434-3388
- Página web: [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) ■ Correo electrónico: [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)

#### **Asociación del Alzheimer**

Es la principal organización nacional de voluntarios comprometidos en encontrar la curación de la mencionada enfermedad, y para ayudar a aquellos que sufren de ella. Delegaciones locales y estatales dan servicios a las personas enfermas, sus familias, cuidadores y profesionales sanitarios. La página web de la Asociación del Alzheimer tiene una sección para los cuidadores, que incluye recursos, guías de instrucciones para manejar las conductas de los enfermos, e información acerca de la enfermedad y su tratamiento.

- 919 North Michigan Ave. Despacho n° 1100, Chicago, Illinois 60611-1676
- Teléfono: 800-272-3900 ■ Página web: [www.alz.org](http://www.alz.org) ■ Correo electrónico: [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org)

#### **Centro Nacional de Información y Recursos para la Vejez**

Dirigido por la Administración de la Vejez del Departamento de Sanidad y Servicios Humanos de los Estados Unidos, esta página incluye información sobre recursos subvencionados por el gobierno, organizaciones nacionales de cuidadores, artículos y enlaces para otras páginas web.

- Página web: [www.aoa.gov/NAIC/Notes/Caregiverresource.html](http://www.aoa.gov/NAIC/Notes/Caregiverresource.html)

### **Para aprender mas acerca del maltrato a las personas mayores y como denunciarlo:**

#### **Centro Nacional del Maltrato de Ancianos**

- 1201 15<sup>th</sup> Street, N.W., Despacho n° 350, Washington, D.C. 20005 ■ Teléfono: (202) 898-2586
- Correo electrónico: [NCEA@nasua.org](mailto:NCEA@nasua.org) ■ Página web: [www.elderabusecenter.org](http://www.elderabusecenter.org)

#### **Comite Nacional para la Prevención del Maltrato de Ancianos**

- 1101 Vermont Ave. NW, Despacho n° 1000, Washington DC 20005
- Teléfono: (202) 682-4140 ■ Fax: (202) 682-3984 ■ Correo electrónico: [ncpea@erols.com](mailto:ncpea@erols.com)
- Página web: [www.preventelderabuse.org](http://www.preventelderabuse.org)

### **Como Encontrar servicios en su comunidad:**

Las Agencias de la Vejez en su area (AAA) proveen y coordinan los servicios para las personas mayores y sus familias; tienen información sobre una gran variedad de temas concernientes a los mayores y cuidadores, también ayudan a los ancianos y a sus familiares a conseguir los servicios necesarios. Busque en la guía telefónica de su ciudad o condado bajo "Servicios a los Ancianos" o "Servicios Sociales." También pueden conseguir el numero llamando al: **(800) 677-1116**

Diseñado por Hanamiyo Productions ■ Traducido por M.L.Osácar

# Relacion Entre El Estres



# De Los Cuidadores Y El Maltrato De Ancianos

