

LOS CUIDADORES DOMICILIARIOS Y EL ENTORNO FAMILIAR

Luciana Machluk*



*

Licenciada en Psicología – Especialista en Psicogerontología.
Psicóloga en The Senior Home (Centro de Vida Asistido).
Docente Cátedra Psicología de la Tercera Edad y Vejez (Fac. de
Psicología - U.B.A.)

LOS CUIDADORES DOMICILIARIOS Y EL ENTORNO FAMILIAR

A. Luciana Machluk

Resumen: En este artículo se abordarán diferentes aspectos relacionados con el cuidador domiciliario y la interacción con la familia de la persona mayor. Para ello, se comenzará revisando el rol del cuidador domiciliario, haciendo foco en el particular lugar que está invitado a ocupar y cómo esa “invitación” debe ser interpretada en su complejidad para no generar interferencias innecesarias. A continuación, se realizará un recorrido por los principales ejes de la comunicación interpersonal, necesarios para lograr un fluido intercambio con la familia de la persona mayor cuidada. Finalmente, se reflexionará acerca de situaciones típicas que, en función de lo desarrollado anteriormente, los cuidadores domiciliarios tendrán que lograr evitar.

Palabras clave: Cuidador domiciliario/a - Familia - Comunicación interpersonal - Persona mayor.

Para comenzar, es importante recorrer algunas posibles situaciones familiares a las que serán convocados los/as cuidadores formales, para ello es conveniente enunciar algunas preguntas:

¿Quién los convoca y qué considera la persona mayor a ser cuidada sobre su necesidad de cuidado? No es un dato menor saber si es la propia persona a ser cuidada quien los convoca para la tarea o si los contacta un familiar de la misma. Si están ante el segundo escenario, será importante tener en cuenta qué piensa el adulto mayor sobre la necesidad de tareas de cuidado hacia su persona a fin de comenzar a construir el rol de cuidador.

¿Qué circunstancias hicieron que esta familia solicite ayuda por fuera de la misma? Aquí es importante tener conocimiento acerca de qué situaciones precipitaron el pedido de cuidados. Si bien se suele creer que la familia brindará anticipadamente la información importante de contexto necesaria para desarrollar la tarea, no siempre es así. Por ello, deberán tener presente qué preguntas son importantes formular para obtener la información necesaria a fin de desarrollar las tareas para las cuales son convocados.

¿Han tenido otras prácticas con cuidadores/as o están iniciando este camino? Esto marca una gran diferencia ya que, si se trata de la primera experiencia de pedido de cuidado externo a la familia, es muy probable que, si bien los familiares y la persona cuidada han detectado la necesidad de convocar a un cuidador domiciliario, esta “detección” forma parte de lo racional y aún, seguramente, tengan un largo camino por recorrer para elaborar las emociones ambivalentes que esta situación les genera.

¿Cuáles son las expectativas que observan de los diferentes miembros de la familia respecto del rol al que son convocados? Deberán tener presente que, así como cada miembro de la familia construyó un vínculo particular con la persona mayor, también será particular la expectativa que tenga cada uno respecto del rol para el cual se convoca al cuidador. Por ello, es importante no esperar la misma reacción de todos los miembros de la familia, como así también, entender que cada uno tendrá diferentes tiempos para elaborar la inclusión del cuidador en la dinámica familiar. Para ello, en este punto como en tantos otros, tendrán tres grandes aliados: la observación, la reflexión y la paciencia.

Al desarrollar su rol el cuidador domiciliario deberá ser respetuoso de las creencias religiosas, la ideología y el estilo de vida de la persona mayor y de su familia, evitando involucrarse en discusiones que puedan generar situaciones de tensión. En este sentido, si bien el trato tendrá que ser comprometido y cálido, se deberá tener siempre presente la necesidad de una distancia óptima en el vínculo, que permita una sensación de cercanía sin esto ser vivenciado como una invasión. El cuidador domiciliario deberá poner especial atención en esta construcción artesanal del vínculo.

La comunicación interpersonal

Es importante tener siempre presente que el cuidador se inserta en una dinámica familiar con una historia y reglas propias, por lo cual se deben bajar las expectativas en relación a cambios de gran magnitud como consecuencia de observaciones realizadas por éste, independientemente de la pertinencia y la necesidad de ese cambio. Es probable que esto requiera un tiempo y adaptación secuenciada, es decir, ir de a poco. Tal vez, una buena estrategia sea pensar objetivos intermedios y revisar de qué modo éstos son comunicados.

Por otro lado, se debe entrenar la escucha activa, esto es desplegar una escucha atenta y respetuosa respecto de lo que el familiar intenta comunicarles, sin prejuizar, tratando de ponerse en su lugar y sin colocar palabras en su boca que éste no esté diciendo. Para ello, es importante tener presente que, aunque no se encuentren hablando, comunican a través del cuerpo. A esto se le llama **lenguaje no verbal**: la postura corporal y los gestos emiten un mensaje, se debe estar atento a esto con el objetivo de evitar interferencias en la comunicación bajo el formato, principalmente, de malentendidos. Por ello, será fundamental no dar nada por sentado, siempre realizar todas las preguntas que sean necesarias.

Además, se debe tener presente, que la escucha, en muchas oportunidades, se ve interferida por ciertos vicios en la comunicación que hacen que disminuya notoriamente la calidad de la misma. Esto puede estar generado, por ejemplo, porque cuesta conectarse con las emociones de la persona a la que se está escuchando o, también, porque se está pensando en varias cosas a la vez, sin tener registro de ello. El riesgo es que se realice una escucha superficial y que sólo se pueda registrar una parte del mensaje, dejando de lado, tal vez, información valiosa.

Aunque también será importante volver a un gran aliado: la reflexión. En este sentido, es importante empezar a observar el modo en que se escucha y, también, detectar cuáles son los obstáculos que se tienen al momento del acto comunicativo. También es fundamental realizar en esta tarea reflexiva la acción de desandar ese camino y ver qué de lo que se dijo, hizo o dejó de hacerse, tiene que ver con esa situación generada de interferencia en la comunicación.

Pero no siempre ser reflexivos, observadores y empáticos (capacidad para ponerse en “los zapatos del otro”) alcanza para lograr una buena comunicación con el entorno familiar, en ese caso podrá ser valioso llevar un registro escrito de las tareas que se realizan y toda aquella información que sea importante dejar asentada, a los fines de evitar posibles inconvenientes.

Actitud reflexiva sobre las prácticas

Como se mencionó, es importante repensar las características del entorno familiar, sobre las acciones que se realizan y sobre los actos de comunicación que las mismas generan.

Veamos un ejemplo:

José (79 años) está realizando una rehabilitación luego de una cirugía de cadera. Esto hizo que suspendiera todas sus actividades sociales por fuera de la casa. La familia se muestra muy temerosa ante una posible futura caída. El kinesiólogo que atiende a José conversa con él, su familia y su cuidadora acerca de la importancia de comenzar a salir cuanto antes a la calle, de a poco, para ejercitar y recobrar la sensación de seguridad y, así, retomar sus actividades sociales. La cuidadora posterga esta acción argumentando que está mejor en su casa y que “para qué tentar al destino”. La familia no sólo aprueba este accionar sino que felicita a la cuidadora, agradeciéndole preocuparse tanto por José y cuidarlo tan bien.

En esta viñeta podemos observar un cuidado excesivo e inapropiado, contrario a lo esperable del rol de cuidador/a, que está orientado a estimular la socialización y a empoderar, en lugar de restringir e inhabilitar. Según el tipo de familia, ciertas prácticas de sobreprotección pueden ser no solo aceptadas, sino agradecidas y festejadas como se puede percibir en esta situación puntual. Es aquí donde se vuelve fundamental una actitud reflexiva sobre las propias prácticas, aún cuando las mismas sean aprobadas por los familiares.

Referencias bibliográficas:

Torrecilla, N. (2010): *El cuidador domiciliario ante los diferentes escenarios familiares* (pp. 107-117). En *Manual de Cuidados Domiciliarios: nuevos paradigmas en políticas sociales. Nuevos escenarios gerontológicos*. Compiladora: Dra. Mónica Roqué. Buenos Aires: Secretaría de Niñez, Adolescencia y Familia. 2010.