

## Apoyo a los cuidadores

A medida que continúa aumentando la cantidad de personas mayores en los Estados Unidos, cada vez más personas necesitarán cuidadores a tiempo completo en el hogar.

### El problema de la carga para el cuidador

Para una persona, ser un cuidador de atención primaria puede ser una experiencia gratificante. Si la persona que se tiene a cargo del cuidado es un amigo cercano o un familiar, los vínculos de amistad y familia suelen fortalecerse, y se ahorran costos y recursos.

Sin embargo, ser un cuidador a tiempo completo también puede ser difícil. Los cuidadores suelen proporcionar ayuda en las actividades diarias básicas, como comer, ir al baño y bañarse. También se encargan de los medicamentos y las visitas médicas. Ser un cuidador puede ser un trabajo de 24 horas sin receso. En la mayoría de los casos, el cuidador es un amigo o un familiar y, por lo tanto, no posee una capacitación formal en cuidado. Hasta un 90 % de los adultos que requieren cuidado a largo plazo en el hogar son cuidados por un familiar.

En ocasiones, realizar una gran cantidad de tareas de cuidado deja poco tiempo al cuidador para atender sus propias necesidades. En el tiempo, esto puede tener efectos negativos en el cuidador: sociales, psicológicos y físicos. Esto es conocido como "carga para el cuidador". A veces, el cuidador se convierte en un "paciente invisible", a pesar de las interacciones frecuentes que tiene con el sistema médico, debido a que el enfoque está siempre puesto en la persona que se está cuidando. En los últimos años, los médicos, los trabajadores sociales y otros familiares han tomado más conciencia sobre la carga para el cuidador y las formas de abordarla.



### Proporcionar apoyo a un cuidador

Con frecuencia, el estrés de un cuidador es un tema difícil de mencionar, ya sea que usted sea el cuidador, o un amigo o familiar que cumple esa función. Las preguntas que se le pueden realizar a un cuidador para comenzar la conversación incluyen las siguientes:

- ¿Cómo describiría su calidad de vida?
- ¿Qué hace para divertirse?
- ¿Con qué frecuencia sale del hogar?
- ¿Existen momentos en los que siente que realmente necesita ayuda, pero no la pide?
- ¿Hay tareas específicas, como realizar compras o pagar cuentas, con las que necesita ayuda?
- ¿Quién le ayuda cuando lo necesita?
- ¿Cuándo fue la última vez que consultó a su médico?
- ¿Su médico está al tanto de su función de cuidador?

Si las respuestas a alguna de estas preguntas generan preocupación, hay maneras de ayudar. Usted puede ayudar en forma directa o puede comunicarse con otros familiares, amigos o vecinos para que le ayuden. También es una buena idea contarle sus inquietudes al médico del cuidador. Existen muchos recursos en línea para los cuidadores, algunos de los cuales se enumeran a continuación. Estos se describen más detalladamente en un artículo escrito por Adelman y coautores en la edición de *JAMA* del 12 de marzo de 2014.

### RECURSOS PARA CUIDADORES

- US Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU.)  
<http://www.cdc.gov/aging/caregiving/resources.htm>
- AARP Caregiving Resource Center (Centro de recursos para el cuidador de la Asociación Estadounidense de Personas Retiradas)  
<http://www.aarp.org/home-family/caregiving>
- The Caregiver Action Network (Red de acción para el cuidador)  
<http://caregiveraction.org>
- Family Caregiver Alliance (Alianza de Cuidadores Familiares)  
<http://www.caregiver.org>

**+** Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de *JAMA* anteriores, vaya al enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de *JAMA* en [jama.com](http://jama.com). Muchas están disponibles en inglés y en español.

**Autora:** Jill Jin, MD, MPH

**Fuentes:** Adelman RD, Tmanova LL, Delgado D, Lachs MS, Dion S. Caregiver burden: a clinical review. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2014.304

**Corrección:** Este artículo se corrigió en línea el 7 de febrero de 2014 por un error de contenido.

La Hoja para el Paciente de *JAMA* es un servicio al público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.