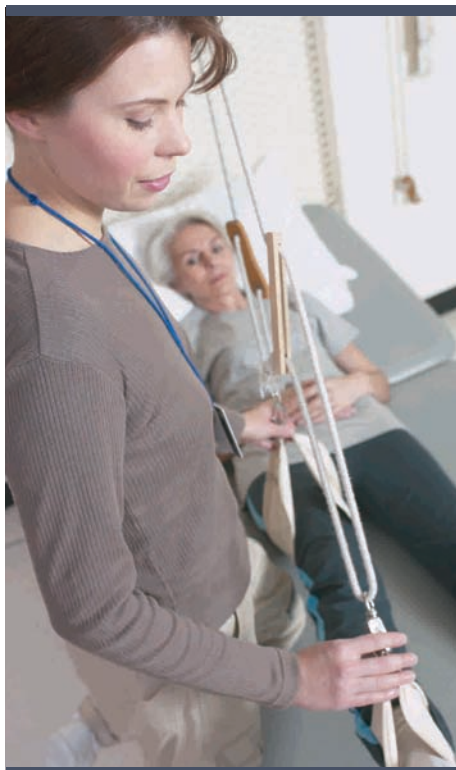


LA SALUD DE LOS CUIDADORES

Las Personas Mayores son el segmento de población que más crece como consecuencia del aumento de la esperanza de vida y de la disminución de la natalidad en países desarrollados como el nuestro. Estas personas presentan enfermedades crónicas e invalidantes que necesitan cuidados de diversa índole, por lo que otras muchas personas, normalmente familiares, dedican una parte importante de su tiempo a cuidarlas, ya que dependen de esta ayuda para desenvolverse en la vida diaria.



Cuidar a una persona dependiente conlleva esfuerzo, dedicación y en muchos casos implica renuncias tales como un trabajo o la promoción laboral, estudios, dedicar más tiempo al resto de la familia, amigos, ocio, etc. Muchas veces puede resultar una tarea ingrata, solitaria, difícil y poco reconocida, pero también puede resultar una experiencia muy satisfactoria, ya que al establecer una relación más próxima con la persona que cuidamos, podemos descubrir en ella facetas que hasta ahora habían permanecido ocultas e incluso, descubrir en uno mismo cualidades, aptitudes y talentos, así como la íntima satisfacción de ser útil a tu familia más cercana.

La mayor parte de la responsabilidad del cuidado de las personas mayores o enfermas recae en las mujeres (en la esposa, la hija o la nuera) que en la mayoría de los casos deben atender también al resto de su familia (esposo, hijos).

Esta dedicación a los cuidados suele tener consecuencias directas en la salud física y psicológica, pues representa un considerable esfuerzo personal.

Aunque siempre hay que tener en cuenta que la situación de cuidar influye de manera distinta en cada persona dependiendo de los problemas que padece la persona a quien hay que cuidar, de la gravedad, de la movilidad, de la lucidez mental que tenga esa persona, y también del trabajo, la salud y la resistencia de la propia cuidadora.

CONSECUENCIAS DE CUIDAR A UN FAMILIAR DEPENDIENTE

El cuidado de las personas mayores y/o enfermas conlleva una serie de cambios y una reorganización de la vida familiar, laboral y social en función de las tareas que implica y que puede dar lugar a:

- // **Conflictos familiares** por desacuerdo entre la persona cuidadora y el resto de miembros de la familia.
- // **Reacciones emocionales**, se producen reacciones que pueden ser sentimientos positivos como la satisfacción de contribuir al bienestar de un ser querido, o

// SUMARIO //

La salud de los cuidadores ((p_1/2))



Los murcianos mantenemos estilos de vida poco sanos ((p_3/4))



Noticias

La Concejalía de Bienestar Social y Familia del Ayuntamiento de Murcia dispone de diversos servicios dirigidos a mantener a las personas mayores en su entorno familiar y comunitario y ofrece recursos de apoyo para la convivencia y las situaciones de dependencia. ((p_4))





Boletín de Salud Comunitaria

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD

negativos como sentimientos de malestar, impotencia, culpabilidad, sensación de sobrecarga, soledad, depresión, preocupación y tristeza.

// **Afectación de la salud** por el desgaste físico y emocional.

// **Problemas laborales** de los cuidadores que además trabajan fuera de casa, por no poder cumplir bien su trabajo (absentismo, impuntualidad), tener que restringir su jornada laboral o, incluso, tener que renunciar a su trabajo.

// **Dificultades económicas**, al disminuir los ingresos por tener que reducir o dejar el trabajo, o porque aumentan los gastos derivados del cuidado del enfermo.

// **Aislamiento** de sus conocidos y del mundo que les rodea, al verse disminuidas las actividades sociales y de ocio por no tener tiempo para ello.

► CUIDAR DE SÍ MISMO

Siempre hay que atender a un principio básico en salud: **la persona que se preocupa de sí misma estará en mejor disposición de cuidar de los demás**. Por tanto, es muy importante que la cuidadora se cuide a sí misma:

/ Para mantener su propia salud y bienestar.

/ Para el bienestar de la persona a la que se cuida.

→ ¿CUÁNDO CUIDARSE?

Si presenta alguno de estos síntomas pueden ser señales de agotamiento y estrés:

// Problemas de sueño, como dificultad para dormir, despertar de madrugada, o por el contrario, demasiado sueño.

// Pérdida de energía, sensación de fatiga o cansancio continuo.

// Necesidad de tomar bebidas con cafeína, tabaco, alcohol o pastillas para dormir o tranquilizarse.

// Problemas de memoria o dificultad para concentrarse.

// Pérdida de interés por cosas que anteriormente sí le interesaban. Enfadarse fácilmente, tratar a otras personas de la familia desconsideradamente, cambios frecuentes de humor o estado de ánimo.

// Sentirse más torpe con propensión a sufrir accidentes.

// Nerviosismo, actos repetitivos como limpiar continuamente, dar mucha importancia a pequeños detalles.

// Aislamiento.

// No admitir la existencia de estos síntomas o tratar de justificarlos de otra manera.

// Aumento o pérdida del apetito.

→ ¿CÓMO CUIDARSE?

Es muy difícil que una persona que está a cargo de otra persona encuentre la oportunidad de dedicarse a sus propios cuidados. Con mucha frecuencia tendrá la sensación de sentirse culpable y de que no dedica el tiempo suficiente a la persona enferma. Para evitar esta situación es recomendable que los cuidadores tengan muy presentes estos cuatro principios:

La persona que se preocupa de sí misma estará en mejor disposición de cuidar de los demás

1// PEDIR AYUDA

➔ Al resto de la familia, reunir a la familia y llegar a un acuerdo para distribuir la responsabilidad del cuidado del familiar.

➔ Consultar con su médico de familia y enfermera del Centro de salud para que conozcan la situación.

➔ Contratar a una persona para que atienda al familiar durante unas horas al día si la economía lo permite.

➔ Solicitar los servicios de ayuda a domicilio de que dispone el Ayuntamiento, la Comunidad o solicitar la ayuda de voluntarios.

➔ Entrar en contacto con asociaciones para utilizar servicios de Estancia Temporal, Estancia Diurna o un Centro de Día de alguna asociación.

2// PONER LÍMITES

En algunas ocasiones la propia enfermedad provoca que las personas enfermas **exijan mucha ayuda, tal vez más ayuda de la que necesitan**. Estas demandas excesivas se van produciendo poco a poco y los cuidadores no se dan cuenta de ello, solamente se sienten continuamente molestos y frustrados.

Por esto hay que **saber decir no**, para no sentirnos mal por ello y sin ofender a la otra persona.

3// PLANIFICAR EL FUTURO

Anticiparse a los problemas que van a surgir cuando un familiar enferma y tomar decisiones con antelación reuniendo a la familia y consultando con profesionales para planificar dónde, cómo y quiénes se responsabilizan de los cuidados.

4// CUIDADOS DE LA PROPIA SALUD

Para mantener una vida saludable los cuidadores deben:

➔ Dormir lo suficiente y hacer ejercicio, aunque sea caminar, con regularidad.

➔ Salir de casa, evitar el aislamiento, mantener aficiones e intereses.

➔ Organizar el tiempo, especialmente para realizar alguna actividad que no esté relacionada con la enfermedad.

➔ Intentar que los periodos de enfado e irritabilidad no sean demasiado duraderos.

➔ Pedir ayuda si los sentimientos de ansiedad y depresión se hacen generalizados.

➔ Alejar los sentimientos de culpa.





LOS MURCIANOS MANTENEMOS ESTILOS DE VIDA POCO SANOS

La imagen de los hábitos de vida de los murcianos que devuelve la recién publicada Encuesta Nacional de Salud 2006 no es nada optimista, superamos con diferencia al resto de España en hábitos que influyen de forma negativa sobre nuestra salud. Esto marca una clara diferencia en cuanto a un incremento del riesgo de padecer enfermedades crónicas propias de nuestra sociedad, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cánceres. Es hora de actuar coordinadamente para poner freno a esta tendencia e instrumentar los mecanismos para vivir de forma más saludable.

Acaban de publicarse los resultados de la Encuesta Nacional de Salud que abarca el periodo entre junio de 2006 y julio de 2007 aportando una imagen actual de la salud de los españoles. En el área específica de estilos de vida, los murcianos no salimos precisamente bien parados.

El exceso de peso sigue siendo uno de nuestros grandes problemas de salud, situándonos entre los primeros puestos a escala nacional. El 58% de los adultos tiene algún grado de exceso de peso (sobrepeso u obesidad) frente al 53% del total de España. En la población infantil y juvenil (entre 2 y 17 años), nos encontramos en una situación semejante, con casi el 33% de exceso de peso superamos en cinco puntos la media nacional del 28%. Los índices son mayores en el sexo masculino y se incrementa conforme aumenta la edad. Los niños y jóvenes extranjeros presentan índices sensiblemente superiores a los de los españoles.

Murcia es la Comunidad Autónoma donde menos población declara realizar dieta o régimen especial, un 7% frente a un 11% nacional.

El exceso de peso es consecuencia de la suma de dos hábitos de vida que pueden ser modificados, un insuficiente gasto energético a través de la actividad física, y un exceso o desequilibrio en la ingesta de alimentos de la dieta.

→ En cuanto a **actividad física** en personas adultas, destaca que el 51% de los murcianos la realizan en su tiempo libre frente al 61% de media en España. Sólo el



34% realizan todo el ejercicio físico deseable, 30 minutos al día de actividad física de intensidad moderada.

Los menores deben realizar 60 minutos al día de actividad física moderada y dedicar menos de 2 horas al día a actividades de pantalla. En Murcia, el 32% no hace ejercicio, muy lejos del 20% nacional, siendo la Comunidad peor situada tras Ceuta y Melilla.

También es una de las comunidades donde ven más la televisión, más de 3 horas al día, el 22% entre semana y el 45% los fines de semana. Utilizan videojuegos, ordenador o internet más de 3 horas al día, el 7% entre semana y el 19% los fines de semana. Las niñas ven más la televisión y los niños usan más el ordenador.

→ Las cifras de **hábitos de alimentación** no son mejores. Un desayuno completo es imprescindible para afrontar física e intelectualmente la jornada, prescindir del desayuno se relaciona con altas cifras de exceso de peso. Sólo el 13% de los españoles realizan un desayuno completo, cifra que desciende hasta el 7% en Murcia. El 3,42% no desayunan nada y el 27% sólo toma algo líquido, frente al 2,9% y 14% nacional.

Respecto al patrón de consumo de determinados alimentos, en Murcia es menor el porcentaje que declara consumir a diario fruta, pan, cereales, legumbres, lácteos y dulces. Hay un mayor consumo de pasta, arroz, patatas, verduras y hortalizas que a nivel nacional, lo que indica que se mantiene el sustrato positivo de dieta



mediterránea. Un consumo de pescado adecuado (3 o más veces por semana) sólo lo realiza el 30% frente al 42% nacional.

La lactancia materna es un reconocido factor protector frente al exceso de peso. La recomendación internacional es lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. En Murcia el 20% de los niños reciben lactancia natural a los seis meses frente al 25% nacional.

→ Otras actividades relacionadas con enfermedades vinculadas con la alimentación, como la frecuencia del cepillado de dientes para prevenir la aparición de caries, también se han medido, resultando que sólo el 19% de los murcianos se cepilla los dientes 3 veces al día frente al 27% del conjunto de España.

Estos datos son alarmantes y apuntan a la necesidad de intervenir mediante acciones de promoción de salud que mejoren los estilos de vida desde las Instituciones Públicas de una forma coordinada.

Técnicos de los *Servicios Municipales de Salud*, en el marco de las actividades del *Plan Integral para el Fomento de la Alimentación Saludable y la Actividad Física del Ayuntamiento de Murcia*, asistimos el pasado mes de febrero a la *II Convención Naos* organizada por el *Ministerio de Sanidad y Consumo*. Se realizó el balance de tres años de la puesta en marcha de la Estrategia NAOS, (Estrategia Nacional para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) como acción común

y coordinada en todo el territorio nacional, y se analizaron los nuevos retos a afrontar en el futuro.

De las conclusiones podemos destacar:

// A través de la Estrategia se han potenciado intervenciones en el ámbito educativo como una de las acciones más importantes en la prevención.

// **Se establece como prioritario elaborar un protocolo con las condiciones mínimas nutricionales** en la planificación de los menús escolares para mejorar su calidad.

// Es necesario mejorar la formación en nutrición a nivel familiar, educativo, comunitario y sanitario.

// Se ha creado el *Observatorio de la Obesidad* para estudiar la prevalencia de la obesidad, recoger las iniciativas y programas de acción para combatirla y coordinar el intercambio y divulgación de la información.

// El reto para Europa es la reducción del consumo de ácidos grasos saturados y trans, azúcares, sal y el aumento de la ingesta de fruta y verdura.

// El ámbito laboral entra en escena mediante intervenciones voluntarias: oferta de menús más saludables y facilitar a los trabajadores la práctica de ejercicio físico.

// Se está trabajando en una propuesta de Reglamento de etiquetado nutricional que facilite su comprensión por el ciudadano.

➤ La Concejalía de Bienestar Social y Familia del Ayuntamiento de Murcia dispone de diversos servicios dirigidos a mantener a las personas mayores en su entorno familiar y comunitario y ofrece recursos de apoyo para la convivencia y las situaciones de dependencia

→ **Servicio de Ayuda a Domicilio**, atiende en su domicilio a personas que requieren la ayuda de terceras personas para su desenvolvimiento, facilitando el mantenimiento de su autonomía personal y la permanencia en su entorno. Cuenta también con medidas extraordinarias como: *Comidas a domicilio, Respiro familiar en domicilios, Teleasistencia y Atención en fines de semana y festivos.*

→ **Servicio de Teleasistencia Domiciliaria**, presta atención a domicilio ante situaciones de emergencia sanitaria y/o social durante todos los días del año y las 24 horas, a través de la línea telefónica, mediante un medallón que la persona lleva colgado y que se acciona con sólo apretar un botón, poniéndola en contacto con un teleoperador/a ubicado en un centro de atención. El servicio cuenta también con dos unidades móviles que se desplazan al domicilio del usuario en caso necesario.

→ **Respiro Familiar en Domicilios**, presta ayuda a la familia que atiende habitualmente a una persona dependiente, un número de horas al mes, sustituyéndola en los cuidados y atención para que descansen.

→ **Centros de Estancias Diurnas**, ofrece durante el día, de lunes a viernes, atención a las necesidades personales básicas, terapéuticas y socio-culturales de personas mayores afectadas por enfermedades que les generan diferentes grados de dependencia.

+ INFORMACIÓN

→ **Servicio de Atención a Mayores**

Tel.: 968 358 600

Ext. 2023-2031-2004

→ **Servicio a Personas Dependientes**

Tel.: 968 358 600. Ext. 2001

→ **Centro de Estancia Diurna de Beniján**

Tel.: 968 837 368

→ **Centro de Estancia Diurna de Cabezo de Torres**

Tel.: 968 307 357

→ **Centro de Estancia Diurna La Purísima de Barriomar**

Tel.: 968 350 619

