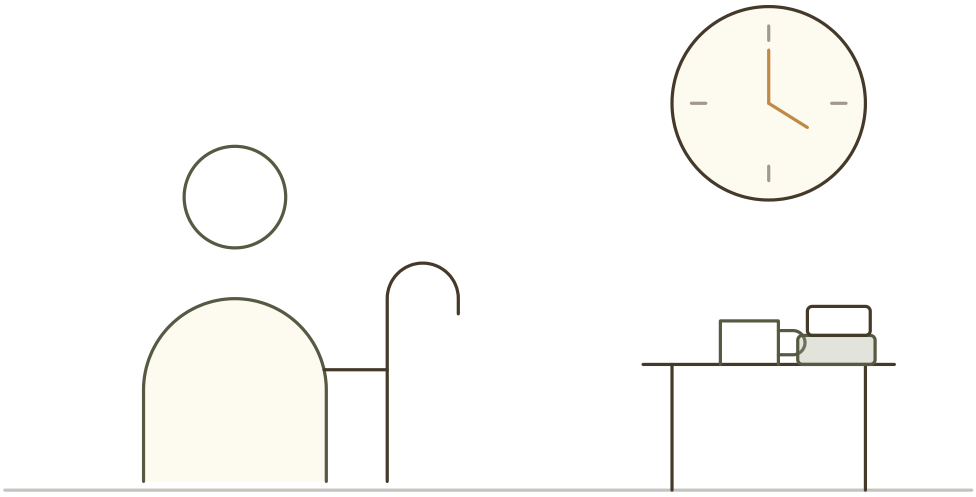
PSIRA
INSTITUT DE PSICOLOGIA I SALUT INTEGRAL



Cuidar a quien cuida

Una guía práctica para familiares que cuidan de una persona mayor: cómo reconocer la sobrecarga, organizarse en familia y saber cuándo pedir ayuda.

Para familiares que cuidan de una persona mayor con pérdida de memoria, dependencia o fragilidad · 8 min de lectura

Equipo del Institut PSIRA

Institut PSIRA
c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123
17003 Girona

Cita y dudas
WhatsApp +34 621 404 235
info@institutpsira.com

Versión web
institutpsira.com/es/guies/cuidar-qui-cuida

Cuidar de tu padre, de tu madre, de tu pareja o de un abuelo que se hace mayor suele empezar poco a poco: acompañarle al médico, la compra de la semana, una llamada cada noche. Con el tiempo, si aparecen olvidos, desorientación o dependencia, el cuidado puede ocupar buena parte del día y de la cabeza, a menudo sin que nadie lo haya decidido.

Esta guía es para ti, que cuidas. No te dirá cómo tienes que hacer las cosas, porque cada familia es distinta. Te propone maneras concretas de ver cómo estás, de ordenar el trabajo con el resto de la familia y de saber cuándo vale la pena buscar apoyo profesional. Puedes leerla entera o ir directamente al apartado que te haga falta hoy.

Señales de que la carga pesa demasiado

La sobrecarga no llega de golpe. Se acumula, y quien cuida suele ser el último en darse cuenta, porque está pendiente de la otra persona. Algunas señales que conviene no dejar pasar:

- [ ] Estás cansado o cansada incluso después de dormir, o duermes mal porque estás alerta por la noche.
- [ ] Hace semanas que no haces nada solo para ti: ni un paseo, ni un café con alguien, ni un rato de lectura.
- [ ] Te irritas con facilidad, con la persona a la que cuidas o con los demás, y luego te sientes culpable.
- [ ] Tienes la sensación de que todo depende de ti y de que, si fallas, todo se viene abajo.
- [ ] Has dejado de ver a tus amigos o de ir a sitios que te gustaban porque no tienes tiempo o no te apetece.
- [ ] Te cuesta concentrarte en el trabajo o se te olvidan cosas propias.
- [ ] Notas molestias físicas que antes no tenías, como dolor de espalda, de cabeza o problemas de estómago, y no las consultas.
- [ ] Lloras más de lo habitual en ti o, al contrario, te notas como apagado o apagada.
- [ ] A veces deseas que todo termine, y ese pensamiento te asusta o te avergüenza.

Marcar alguna no significa que lo estés haciendo mal. Significa que estás haciendo un esfuerzo grande y continuado, y que tu cuerpo y tu estado de ánimo lo están notando. Es información útil para decidir qué cambiar.

Una lista de autocuidado que se pueda cumplir

Las recomendaciones de autocuidado a menudo parecen pensadas para alguien con tiempo libre. Aquí tienes una lista corta y realista. No hace falta hacerlo todo: elige dos o tres para esta semana y revísalas la semana que viene.

- [ ] Tengo al menos un rato fijo a la semana que es mío, aunque sea corto, y alguien que me cubre.
- [ ] Como sentado o sentada al menos una vez al día, sin hacer nada más a la vez.
- [ ] Hablo con alguien de confianza de cómo estoy yo, no solo de cómo está la persona a la que cuido.
- [ ] Voy a mis revisiones médicas y no las aplazo por falta de tiempo.
- [ ] Salgo a caminar o a tomar el aire, aunque sea un cuarto de hora.
- [ ] He apuntado qué me hace sentir mejor cuando estoy agotado o agotada, para tenerlo a mano.
- [ ] Acepto la ayuda que me ofrecen, aunque no lo hagan exactamente como yo.
- [ ] Me permito no tenerlo todo controlado.

Cuidarte no es un capricho ni un acto de egoísmo. Si tú caes, el cuidado de la persona mayor también se tambalea. Verlo así puede ayudar a quitar culpa a esos ratos.

Organizarse y repartir el trabajo en familia

Muchas veces el cuidado recae en una sola persona porque es quien vive más cerca, quien tiene horarios más flexibles o quien empezó primero. Repartir no significa que todos hagan lo mismo, sino que cada uno asuma algo concreto. Estos pasos pueden ayudar:

1. **Haz la lista de todo lo que se hace**
   Durante una o dos semanas, apunta todas las tareas: medicación, médicos, compras, comidas, higiene, trámites, cuentas, llamadas, compañía, noches. Muchas tareas son invisibles hasta que se escriben.

2. **Clasifícalas**
   Separa lo que hay que hacer en persona de lo que se puede hacer a distancia (trámites, gestiones bancarias, pedir citas, llamar), y lo diario de lo puntual. Así quien vive lejos también puede asumir tareas reales.

3. **Convoca una reunión familiar**
   Busca un momento tranquilo, sin la persona mayor delante si la conversación puede ser dura. Lleva la lista. Explica cómo estás sin reproches: «Lo estoy haciendo casi todo yo y no puedo seguir así» sirve más que «Vosotros no hacéis nada».

4 **Repartid tareas concretas, con nombre y día**

«Ayudar más» no es una tarea. «Marta lleva a papá al médico los martes» y «Jordi se encarga de los papeles del banco» sí lo son. Dejadlo por escrito en un sitio compartido.

5 **Preved los relevos y las emergencias**

Decidid quién cubre a quien cuida si se pone enfermo o necesita unos días de descanso, y dónde se guarda la información importante: medicación, teléfonos, informes y contactos del médico.

6 **Revisadlo cada cierto tiempo**

Las necesidades cambian. Fijad una fecha para volver a hablarlo, por ejemplo dentro de uno o dos meses, y ajustad el reparto según cómo haya ido.

Cómo hablarlo: con la persona mayor y con los hermanos

Con la persona a la que cuidas, intenta hablarle como al adulto que es. Si hay pérdida de memoria, las frases cortas y de una en una ayudan más que las explicaciones largas. Evita discutir sobre lo que recuerda o no: a menudo es mejor reconducir la conversación que demostrarle que se equivoca. Siempre que se pueda, déjale decidir cosas pequeñas, como qué quiere comer o qué ropa se pone; preservar su autonomía, aunque sea en detalles, también es cuidarla.

Cuando haya que tomar decisiones más grandes, como cambiar de casa, contratar ayuda o hacer trámites legales, conviene hacerlo con tiempo y, si es posible, mientras la persona todavía puede opinar. Así se evitan decisiones tomadas con prisas en un momento de crisis.

Con los hermanos o el resto de la familia, las conversaciones sobre el cuidado a menudo remueven cosas antiguas. Algunas ideas para que no acaben mal:

- Habla de hechos y de tareas, no de quién quiere más ni de quién hizo qué hace años.
- Pide cosas concretas y asumibles, en lugar de esperar que los demás adivinen qué necesitas.
- Acepta que cada uno puede ayudar de forma distinta: con tiempo, con gestiones, con dinero o con compañía.
- Si las conversaciones siempre terminan en discusión, puede ser útil que haya una persona de fuera que ayude a ordenarlas.

Preguntas para los profesionales

En las visitas con el médico, el neurólogo o el psicólogo, los nervios hacen que se olviden cosas. Lleva las preguntas escritas y apunta las respuestas. Algunas que pueden servir:

? ¿Qué le pasa exactamente y cómo puede evolucionar en los próximos meses?

- ? ¿Qué cambios de conducta o de memoria son esperables y cuáles deberían hacernos consultar enseguida?
- ? ¿Hay alguna evaluación que nos ayudaría a entender mejor su situación?
- ? ¿Qué podemos hacer en casa para mantener su autonomía y sus capacidades?
- ? ¿Hay actividades de estimulación cognitiva que le puedan ir bien?
- ? ¿A quién debemos llamar si tenemos dudas entre visita y visita?
- ? ¿Qué aspectos legales o de dependencia deberíamos empezar a mirar ahora?
- ? ¿Hay apoyo para nosotros, la familia, y dónde podemos encontrarlo?

Si tienes un informe o una derivación de neurología, llévalo. Si no lo tienes, no pasa nada: pregunta cómo funciona el proceso y quién te puede orientar.

Cuándo pedir ayuda psicológica

No hace falta llegar al límite para pedir ayuda. Hablar con un psicólogo o una psicóloga puede ser útil cuando:

- Has marcado varias señales de la primera lista y hace semanas que dura.
- La tristeza, la angustia o la irritabilidad afectan a tu día a día, al trabajo o a tus relaciones.
- Sientes una culpa constante, decidas lo que decidas.
- Hay conflictos familiares que no sabéis desatascar.
- Tienes que prepararte para un cambio importante, como una residencia, un diagnóstico o la pérdida de la persona a la que cuidas.
- Quieres entender mejor lo que está pasando, por ejemplo qué es la demencia o por qué hay cambios de conducta, para saber cómo responder.

La ayuda puede ser individual, para tener un espacio solo tuyo, o en grupo, con otras personas que viven situaciones parecidas. Las charlas y los talleres para familias también dan información y herramientas para entender el proceso y sentirse menos desorientado.

> **Si la situación es urgente**
>
> Si tú o la persona a la que cuidas estáis en peligro, o tienes pensamientos de hacerte daño o de quitarte la vida, no esperes a ninguna visita. Llama al 112. También puedes llamar al 024, la línea de atención a la conducta suicida, gratuita y disponible las 24 horas.

En el Institut PSIRA, la Unidad de Personas Mayores y Neuropsicología se ocupa de la atención, la evaluación y el acompañamiento psicológico y neuropsicológico de las personas mayores, y también da apoyo a sus familias y cuidadoras, de forma individual y en grupo, con charlas y talleres. Si quieres hablarlo, puedes pedir cita por Doctoralia o escribirnos por WhatsApp al +34 621 404 235. Estamos en c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123, en Girona, de lunes a viernes de 8:30 a 20:00.

¿Quieres hablarlo con alguien del equipo?

Pide cita en Doctoralia o escríbenos por WhatsApp y te orientamos. WhatsApp +34 621 404 235 · info@institutpsira.com · c/ Marquès de Caldes de Montbui, 123 · 17003 Girona

Esta guía es orientativa y no sustituye la evaluación de un profesional. En caso de urgencia, llama al 112; si piensas en el suicidio, al 024.