



## Curso de Formación

**“Abordaje integral de las demencias y cuidados avanzados”**



# Demencia: Atención al cuidador

Jesús Pizarro.

Enfermero de la Unidad de Demencias Hospital Vall d'Hebrón.

Grupo de Estudio Demencias de la Sociedad Española de Enfermería  
Neurológica



# Introducción

- El diagnóstico de una demencia no solo afecta a la persona, también afecta a su entorno familiar.
- Cuidar de un ser querido con demencia puede ser muy **gratificante** y al mismo tiempo una tarea **compleja, desafiante, agotadora** y muchas veces **desagradecida**
- El mantenimiento de los cuidados a largo plazo e incremento de las necesidades con el tiempo puede provocar un sobrecarga del cuidador.



# Síndrome del cuidador: Definición

- El **síndrome del cuidador**, también conocido como **síndrome de burnout en cuidadores**, se refiere a un estado de agotamiento físico, mental y emocional que afecta a las personas que cuidan de manera constante a familiares o seres queridos que tienen alguna enfermedad crónica o discapacidad.



# Síndrome del cuidador: Síntomas

- **Síntomas físicos:** fatiga, problemas de sueño, dolores musculares, problemas de salud física...
- **Síntomas psicológicos:** estrés, ansiedad, depresión, culpa...
- **Síntomas emocionales:** irritabilidad, aislamiento social, frustración..



# Detección y valoración del nivel de sobrecarga del cuidador.

- Mediante entrevista con el familiar, cuidador principal
- Escala de sobrecarga del cuidador de Zarit



# Cuidarse para cuidar: Consejos y estrategias

- Información, formación y asesoramiento
  - Conocer la enfermedad, características, evolución
  - Conocer los recursos disponibles para ayudarnos
- Red de apoyo
  - Familia y amigos
  - Grupos de ayuda mutua
- Cuidado personal
  - Hábitos saludables (Alimentación, descanso, ejercicio físico)
- Tiempo libre
  - Planificación del día a día para encontrar el tiempo
- Apoyo profesional
  - Cuidadores profesionales
  - Centros de día
  - Residencias de mayores



## Conclusión

- El autocuidado es esencial para que los cuidadores proporcionen el mejor apoyo posible a las personas con demencia.
- Buscar tiempo para cuidarse no es un acto egoísta, es un acto de responsabilidad con uno mismo y con la persona a la que se cuida

