

# Pensando en los cuidadores de pacientes crónicos en tiempos de pandemia

**Vilma Tamara Ortiz Nievas**

**Karina Gallardo Solarte**

**Rosa Magaly Morales Ch.**

**Janeth Torres Cantuca**

**Fanny Patricia Benavides Acosta**

Docentes Programa de Enfermería

Universidad Mariana

**E**l 30 de septiembre se desarrolló un evento virtual muy significativo denominado *Apoyo al paciente crónico y a sus cuidadores en tiempo de covid-19*. Evento que contó con la valiosa participación de los cuidadores de los departamentos de Cundinamarca y de Nariño, liderado por docentes del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana y estudiantes de quinto semestre de Enfermería.

Desde la Universidad de Cundinamarca, se contó con el acompañamiento de la profesora Mg. María Victoria Rojas, el psicólogo Steven Bolívar Funeme, Esp. Gloria Naindu Cuevas Rodríguez, como invitados especiales, quienes deleitaron a los asistentes con sus ponencias: “Una propuesta para entender al cuidador familiar”, con dinámicas como: “Alégrate, inspírate y llena tu ser”, la cual estuvo dirigida por los estudiantes de la profundización Cuidado de enfermería al adulto mayor y en situación de cronicidad de la Universidad de Cundinamarca.

Desde la ciudad de Pasto se contó con la valiosa colaboración de la Esp. Janeth Ordoñez, coordinadora de Home Care IPS Coemssanar, quien habló sobre la importancia de la actividad física en los cuidadores; seguido a este tema, estudiantes de V semestre del Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, en cabeza de la Esp. Janeth Torres, realizaron una actividad dirigida a cuidadores y pacientes crónicos denominada: “Rumba terapia para cuidadores y adultos mayores”, en éste evento se trató también el tema: “Importancia de

la adherencia al tratamiento”, el cual fue abordado por los estudiantes de V semestre y las docentes Mg. Magaly Morales y Mg. Vilma Ortiz; acto seguido, la Mg. Karina Gallardo junto con su grupo de estudiantes abordaron el tema “importancia del cuidado de la piel en los cuidadores”; posteriormente, se trataron temas como: “Actividades de desarrollo cognitivo, y manejo del tiempo libre”, en cabeza de la docente Esp. Sofía Santacruz, también se abordó la temática: “Importancia del sueño”, a cargo de la Mg. Viviana Luna. Desde la Secretaría de Salud Municipal se contó con la participación del profesional de la Dimensión de vida saludable y condiciones no transmisibles, quien abordó la temática sobre: “Importancia de hábitos saludables en cuidador y personas con enfermedad crónica no transmisible (ECNT)”; para dar cierre al evento, la Esp. Fanny Benavides participó en el panel de cuidadores “Experiencia significativa” desde cuidados paliativos, dirigido a cuidadores de las ciudades de Pasto y Cundinamarca, donde se dio a conocer sobre autocuidado y así poder cuidar sin entrar en claudicación familiar, por el alto impacto que genera tener un familiar con enfermedad crónica u oncológica, las cuales cada día generan más dependencia y exigen de educación, para evitar sentimientos de impotencia.

¿Por qué es tan importante el evento que se llevó a cabo? Como es conocido por todos, la pirámide poblacional se ha invertido, por lo tanto, la población de adultos mayores ha ido creciendo, las expectativas de vida han aumentado y con ellas la aparición de

enfermedades crónicas, debido a actos como la falta de concientización de hábitos de vida saludables, incrementándose enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, obesidad, entre muchas otras, que conllevan a corto o largo plazo a complicaciones; dichas complicaciones pueden no presentarse si se sigue los lineamientos terapéuticos instaurados por el médico. Es así como la literatura reporta que, a lo largo de este año 2020, las enfermedades crónicas son la principal causa de discapacidad y se prevé que para el 2030 duplicará su incidencia en personas mayores de 65 años. De ahí la importancia de intervenir oportunamente en esta población de riesgo, dándoles a conocer cómo pueden minimizar riesgos por complicaciones, a disminuir la carga del cuidado mediante aprovechamiento del tiempo libre, la importancia del sueño, de la relajación, de una alimentación adecuada también para ellos, contribuyendo a mejorar la calidad de vida.

En este punto hay algo muy relevante por destacar y es la aparición de un nuevo actor en esta problemática, ya que al lado de la figura del paciente crónico nace la figura del **cuidador familiar**, quien es el encargado, en muchas ocasiones, de asumir la responsabilidad del cuidado de su ser querido, estando al tanto de su tratamiento farmacológico y no farmacológico, de llevarlo a los controles, incrementándose su labor cotidiana, en ocasiones generándole estrés y alteración en su calidad de vida, de allí la importancia de incluir al cuidador en actividades educativas y de acompañamiento que le den mayor conocimiento en cuanto al manejo del paciente crónico, así como también estrategias para afrontar la labor de acompañamiento a su familiar sin olvidarse de sí mismos, dándoles a conocer estrategias de manejo del tiempo libre, del estrés, que contribuirán a disminuir la carga del cuidador mediante el fortalecimiento de la habilidad del cuidado, lo cual redundará en una mejor calidad de vida tanto para el cuidador como para el paciente crónico.

Un factor de gran importancia en la educación del cuidador la reviste el hecho de que se concienticen ante el cumplimiento y/o adherencia al tratamiento, en vista que la mayor carga en los servicios de salud es por la asistencia de pacientes crónicos descompensados por no cumplimiento de su régimen terapéutico, bien sea farmacológico o dietario, en la medida que, según reportan los diferentes estudios, un porcentaje menor

al 50 % siguen un plan terapéutico adecuado, mientras que quienes no cumplen con estas directrices para mantenerse compensados, no toman sus medicamentos o lo hacen de manera inadecuada a la prescrita, así como el no seguimiento de la dieta sugerida, aumentando el riesgo de sobrepeso en estos pacientes, más aún si no realizan actividad física acorde a sus requerimientos.

Toda esta responsabilidad muchas veces recae en el cuidador, quien deberá estar pendiente de que su familiar tome sus medicamentos a la hora destinada, con la dosis adecuada, que consuma una alimentación balanceada, evitando alimentos que no le son permitidos, vigilando y estimulando a la realización de actividad física sugerida para su control; y que decir de aquellos pacientes que son más dependientes y vulnerables, cuando su memoria se ve comprometida y requieren que constantemente este un cuidador a cargo de ellos velando por su bienestar. Toda esta responsabilidad requerirá de apoyo desde los servicios de salud, dándoles a conocer que no se encuentran solos, que también se piensa en ellos, que estamos dispuestos como trabajadores de salud a seguirlos acompañando a pesar de las circunstancias, como la que estamos viviendo a nivel mundial por la pandemia, aun así, seguimos pendientes de caminar juntos, a pesar de la distancia, rompiendo fronteras, apoyados en la tecnología.