

Cuidarme también es cuidarte: un acto de amor hacia mí para velar por ti

Deisy Yamily García Pantoja

Neider Danilo Rojas

Estudiantes de Enfermería

Universidad Mariana

Lina María López Barreto

Asesora docencia servicio

Hospital Infantil Los Ángeles

Sandra Milena Cabrera

Profesora de Enfermería

Universidad Mariana

El proceso de salud-enfermedad implica una serie de cambios inesperados que suelen ser difíciles de entender y afrontar, no solo para el niño y/o adolescente enfermo, sino también para su familia, quienes asumen el rol de cuidadores y llevan a cabo, de manera permanente, el acompañamiento al paciente durante la estancia hospitalaria para contribuir a su recuperación, que, muchas veces, puede ser prolongada según cada caso. En este contexto, la figura del cuidador adquiere vital importancia, ya que es la persona que mantiene el contacto más cercano con el paciente y apoya en su recuperación.

En respuesta a esta necesidad, el Programa de Enfermería de la Universidad Mariana, en colaboración con el Hospital Infantil Los Ángeles (HILA), ha implementado un proyecto denominado: “Cuidarme también es cuidarte”. Este proyecto busca reducir el nivel de estrés y cansancio en los cuidadores de pacientes con estancias hospitalarias prolongadas, ya que se ha identificado que los cuidadores principales experimentan una constante presión asociada a la preocupación e incertidumbre sobre el estado de salud de sus hijos.

Desde la perspectiva de esta problemática, los estudiantes en práctica preprofesional Cristian Botina y David Solarte, durante el periodo 2021-02, iniciaron el proyecto mediante diversas estrategias y actividades orientadas a cuidar a los cuidadores. El objetivo del proyecto se enfocó en que los cuidadores puedan atender a sus familiares, priorizando el cuidado de su salud física y mental. Esta perspectiva se considera un acto de amor que les permitirá brindar el mejor cuidado posible a sus seres queridos, quienes, frente al difícil proceso de enfermedad, se vuelven más frágiles y necesitan fuerza y compañía.

Figura 1

Logo del proyecto



Fuente: Estudiantes de práctica pre profesional, Enfermería 2023-1.

Durante el segundo semestre de 2021, se puso en marcha el proyecto con el aval de la doctora Lina María López Barreto, asesora de Docencia e Investigación del Hospital Infantil Los Ángeles. Se inició con la aplicación de las escalas Zarit y Goldberg, que permiten evaluar la sobrecarga del cuidador y el nivel de estrés al que han estado expuestos. Posteriormente, se llevó a cabo la planificación, proponiendo diversas actividades en el hospital, que contribuirían a reducir los niveles de cansancio y preocupación en los cuidadores. Se dio inicio al plan de actividades en los servicios de lactantes, oncohematología y niños mayores.

Los resultados, entre agosto y noviembre de 2021, junto con los beneficios reflejados en los cuidadores, llevaron a los estudiantes Álvaro Moncayo y Ángela Solarte a dar continuidad al proyecto en el primer periodo de 2022. Se incluyó la participación de estudiantes de séptimo semestre y se implementó estrategias como la musicoterapia y arteterapia. En el segundo periodo de 2022, las estudiantes Karen Ortega, Alejandra Santacruz, Marisol Quintero e Isabella Valencia tomaron la responsabilidad del proyecto, quienes ampliaron la cobertura e incluyeron el servicio de especiales 1. Realizaron 7 actividades con un total de 11 intervenciones, beneficiando a 48 cuidadores.

En el primer periodo de 2023, el proyecto continuó a cargo de las estudiantes del Programa de Enfermería Ingrid Arciniegas, Rosa Galindres, Elisabeth Lara y Dayana Paguai. Estas estudiantes implementaron un nuevo objetivo específico: integrar el apoyo interdisciplinario al plan de acción para generar un mayor impacto en las intervenciones. Para ello, se contó con la colaboración de los programas de Fisioterapia y Terapia Ocupacional de la Universidad Mariana, Psicología de la Universidad de Nariño, el apoyo de la jefe Lesly Rosero, coordinadora del programa IAMI, el acompañamiento del área de Responsabilidad Social a cargo de la Dra. Lorena López, y la ayuda espiritual de Cristian García. Durante este periodo, se realizaron 9 actividades, con un total de 19 intervenciones, beneficiando a 120 cuidadores, lo que representó un incremento de 80 cuidadores en comparación con el semestre anterior. Se observó una mayor participación en el servicio de lactantes con 88 cuidadores, seguido del servicio de niños mayores con 26 cuidadores y, finalmente, se logró la participación del servicio de especiales 1 con 6 asistentes.

Arteterapia: el arte de la creatividad

Para esta actividad, se utilizaron herramientas psicoterapéuticas que involucraban el uso de materiales artísticos como medios de expresión. Estos materiales permitieron mejorar la salud mental y el bienestar emocional de las personas. La actividad se llevó a cabo mediante la implementación de material lúdico, como imágenes para colorear relacionadas con el cuidado.

Las sesiones se realizaron de forma personalizada en la habitación de cada paciente. Los resultados indican que esta actividad favoreció el desarrollo y el crecimiento personal, evidenciado en un mayor bienestar a nivel de la salud física y psicológica de la persona.

En esta actividad, se realizaron 3 intervenciones con la participación de 13 cuidadores, de los cuales 4 de ellos pertenecían al servicio de lactantes, y 9 cuidadores, al servicio de niños mayores

Aromaterapia: aromas que traen esperanza

Para llevar a cabo esta técnica, se emplearon aceites esenciales, con el objetivo de mantener un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. La actividad se realizó en un ambiente tranquilo, donde el cuidador adoptó una posición cómoda, cerró los ojos, y la persona encargada de la sesión proporcionó instrucciones sobre lo que se debe hacer. Inicialmente, se guio al cuidador para que perciba los aromas, explicándole que debía realizar respiraciones profundas y pausadas, concentrándose en el aroma presente y permitiendo que este se incorporara al cuerpo. Todo esto se lleva a cabo con el fin de estimular la relajación en los cuidadores.

Se realizaron 4 intervenciones con la participación de 28 personas, de las cuales 21 cuidadores fueron del servicio de lactantes; 4, de niños mayores, y 3, del servicio de especiales.

Musicoterapia: melodías que endulzan el alma

En esta sesión, se combinó la actividad de aromaterapia con el uso de música como estímulo para generar cambios positivos en el estado de ánimo. Se reprodujeron canciones relajantes a través de auriculares. Se llevaron a cabo 4 intervenciones con la participación de 28 personas, de las cuales 21 cuidadores pertenecían al servicio de lactantes; 4, al servicio de niños mayores, y 3, al servicio especiales 1.

Risoterapia: risas que sanan

Se llevaron a cabo sesiones personalizadas en las habitaciones, las cuales tuvieron como objetivo crear un espacio de diversión mediante la narración de cuentos, chistes, refranes y trabalenguas. La intención era que los participantes se divirtieran y salieran de la rutina. La risa, como generador de beneficios mentales y emocionales, fue el enfoque principal. Se realizó 1 intervención con la participación de 11 cuidadores, de los cuales 9 eran del servicio de lactantes y 2, del servicio de niños mayores.

Fisioterapia: movimiento para el cuerpo, la mente y el corazón

Esta actividad fue liderada por los estudiantes de Fisioterapia junto con su docente de la Universidad Mariana. Desarrollaron intervenciones con el objetivo de mejorar la calidad de vida, para ello, implementaron ejercicios de fuerza, estiramiento, coordinación y resistencia. La actividad tenía como propósito crear un ambiente de distracción, liberación del estrés y cansancio físico. También, se llevaron a cabo 2 intervenciones con la participación de 8 cuidadores, de los cuales 6 pertenecían al servicio de lactantes; 1, al servicio de niños mayores, y 1, al servicio especiales 1.

Pausas activas: retomando energía para ti y para mí

Se llevaron a cabo sesiones personalizadas en cada habitación, donde se crearon espacios de descanso para que los cuidadores pudieran recuperar energía, mejorar su desempeño y eficiencia en el cuidado. Estas actividades consistieron en la realización de ejercicios de relajación y estiramiento muscular, con el objetivo de liberar la tensión muscular. Se realizaron 2 intervenciones con la participación de 13 cuidadores, de los cuales 7 pertenecían al servicio de lactantes; 4, al servicio de niños mayores, y 2, al servicio especiales 1.

Ayuda espiritual: un momento para hablar con Dios

La actividad relacionada con la religión y la espiritualidad tuvo un gran impacto en la salud y la calidad de vida. Fue guiada por Cristian García, apoyo espiritual del HILA, quien llevó a cabo sesiones encaminadas a brindar consuelo y fuerza a aquellas personas que lo necesitan. Se realizaron 3 intervenciones con la participación de 23 personas, todas ellas pertenecientes al servicio de lactantes.

Taller AIEPI: cuidar de ti es mi felicidad

Figura 2

Sesión de pausas activas



Fuente: Estudiantes práctica preprofesional Enfermería 2023-1

Estos talleres se llevaron a cabo con el fin de reforzar temas relevantes, tales como la lactancia materna, medidas de prevención para evitar enfermedades y la importancia de la vacunación, garantizando el bienestar de los niños y brindando tranquilidad a los padres. Esta actividad se desarrolló en colaboración con estudiantes de séptimo semestre de Enfermería y personal del servicio de IAMI del HILA. Para ello, se utilizaron estands con toda la información necesaria y, además, se ofrecieron sesiones educativas personalizadas. En total, se realizaron 2 intervenciones con la participación de 13 cuidadores, de los cuales 12 pertenecían al servicio de lactantes, y 1, al servicio de niños mayores.

Taller al cuidador con psicología: porque tú estás presente en mi mente y en mi corazón

Este taller se llevó a cabo con el fin de proporcionar a los cuidadores un momento de relajación y para que conozcan diferentes medidas de autocuidado. Se realizaron sesiones grupales sobre posturas corporales y pausas activas que pueden poner en práctica mientras cuidan a los menores. Además, en colaboración con las estudiantes del programa de Psicología de la Universidad de Nariño, se realizaron intervenciones, incluyendo la enseñanza de la correcta técnica de respiración y masajes corporales de manera individual, donde se utilizó aceites esenciales, a fin de contribuir a un estado de relajación en la persona. La intervención contó con la participación de 6 cuidadores pertenecientes al servicio de lactantes

Taller de emociones: disfruta y comparte momentos únicos

Esta actividad se realizó con el propósito de que los cuidadores comprendan cómo manejar las emociones de los niños y cómo expresarles amor y cariño. Se implementó una jornada de interacción y expresión de emociones tanto de los niños como de los cuidadores. Durante este espacio, se dio a conocer el sentimiento recíproco. La intervención contó con la participación de 5 cuidadores del servicio de niños mayores.

Los beneficios que se evidenciaron tras la realización de estas actividades se reflejan en el cuestionario de percepción de los cuidados de enfermería, que permitió evaluar la percepción de las actividades realizadas. Los cuidadores manifestaron que mediante las intervenciones desarrolladas pudieron expresar sus emociones, liberando el estrés y la ansiedad generada por la estancia hospitalaria, además de adquirir conocimiento sobre el cuidado y el autocuidado, necesarios para asumir el rol de cuidador. Por otra parte, se logró evidenciar que el trabajo en equipo con otras disciplinas generó grandes beneficios en el cuidado de la persona, logrando, de esta manera, satisfacer sus necesidades en los ámbitos físico, espiritual, mental y psicológico.

Actualmente, en el periodo 2023-2, esta hermosa labor continúa desarrollándose, la cual se encuentra a cargo de los estudiantes del programa de Enfermería de la Universidad Mariana: Deisy Yamili Gracia Pantoja y Neider Danilo Rojas Rivera, bajo la supervisión de la profesora Sandra Milena Cabrera y la doctora Lina María López Barreto. En este sentido, este proyecto inicia con la aplicación de las escalas de Zarit y Goldberg en los diferentes servicios, con el objetivo de identificar la población a intervenir. De la misma manera, se ampliará la cobertura de participación, donde se incluirá los servicios

de lactantes, especiales I, especiales II, quirúrgicas y niños mayores, y se planificarán nuevas actividades que permitan trabajar de manera conjunta con el binomio paciente-cuidador, desde un enfoque multidisciplinario e integral para el bienestar colectivo.

Durante esta vigencia, se implementarán diferentes actividades desde un enfoque interdisciplinario e interinstitucional; se incorporarán estrategias que den respuesta a las necesidades de cuidado al cuidador, tales como bailoterapia, juegos de mesa, pasatiempos (sopa de letras, crucigramas, sudoku, etc.), sesiones de salud y belleza, así como acompañamiento social. El objetivo es seguir promoviendo momentos de alegría y esparcimiento ante las difíciles situaciones que están experimentando los pacientes y sus familias.

Finalmente, se pretende trabajar en el desarrollo de una nueva escala que contemple los ítems necesarios para evaluar la sobrecarga y el estrés en los cuidadores. Esta escala se aplicará de manera frecuente a nivel institucional en los servicios de hospitalización. Asimismo, se trabajará en la actualización de la ruta de atención al cuidador, con el fin de garantizar la continuidad en la atención a los acompañantes, brindándoles un entorno seguro y agradable. De esta manera, podrán desarrollar su labor de cuidar de manera adecuada, contribuyendo a la pronta recuperación de su ser querido.

