Los cuidadores no profesionales dedican de media 11 años a esta labor

Padres, abuelos, pareja o hijos con problemas de movilidad, el perfil de la persona a cuidar

Un estudio desvela que dos de cada tres sufre consecuencias psicológicas como ansiedad y depresión



Una persona cuida de un mayor. DN

M.J.E.
Pamplona

Los cuidadores no profesionales de personas dependientes dedican una media de 11 años en Navarra a esta labor frente a los 7,5 de promedio en el país. Así se pone de manifiesto en la III Encuesta Merck sobre la situación de los cuidadores no profesionales en la sociedad. Navarra es una de las comunidades donde más tiempo se prolonga esta labor aunque le supera Baleares, con hasta 13 años, y Galicia, con los mismos años. En Madrid la media es de 9 años.

El estudio, que se ha hecho público coincidiendo con el Día Internacional del Cuidador, destaca la relevancia de la figura del cuidador no profesional ya que en España hay 2,3 millones de personas dependientes y en un 80% de los casos son atendidos por cuidadores no profesionales.

La atención se presta, principalmente, a padres o suegros, casi en la mitad de las ocasiones; seguido de abuelos, parejas, hijos o hermanos. Y, sobre todo, para personas que padecen problemas de movilidad asociados a la edad, envejecimiento general, discapacidad física y patologías neurológicas, como Parkinson, Alzheimer, esclerosis múltiple o enfermedades crónicas.

"Esta responsabilidad provoca que, en algunos casos, las jornadas de cuidado se extiendan hasta 12 horas diarias", indica el trabajo. No obstante, en general, los cuidadores no profesionales invierten una media de 27 horas semanales en la atención de la persona dependiente.

El trabajo concluye que existen algunas diferencias entre los cuidadores de las diferentes comunidades autónomas. Por ejemplo, en Navarra un 25% de los cuidadores no profesionales están a cargo de personas mayores de 65 años en situación de dependencia, un porcentaje que se eleva hasta el 87% en el caso de Galicia o hasta el 85% en Asturias. Y en el caso de Navarra los años de cuidados son mayores que la media nacional.

Problemas de salud

La investigación desvela que, con independencia del lugar de residencia, los cuidadores no profesionales apuntan 'sacrificios' comunes que han debido realizar para dedicarse a esta labor.

Así, la mayoría destaca la presión económica, el impacto profesional y haber tenido que reducir horas en el trabajo como tres aspectos en los que más impacta esta labor. Por comunidades, los asturianos acusan más la presión económica y el impacto profesional mientras que los navarros son los que más resaltan la necesidad de tener que reducir horas en el trabajo para cuidar de la persona dependiente.

Con todo, el estudio apunta que aceptar el rol de cuidador no profesional tiene un gran impacto en la vida de las personas. Además de los aspectos económicos y laborales citados, lo que más acusan los cuidadores no profesionales es el impacto en su salud y bienestar.

De hecho, el trabajo concluye que existe un "impacto negativo" en la salud de este colectivo. Y es que el 78% afirman que se encuentran cansados la mayor parte del tiempo y un 76% aseguran que padecen episodios de insomnio.

A estos problemas se suman las consecuencias psicológicas. Entre otras, casi tres de cada cuatro cuidadores no profesionales aseguran que padecen ansiedad y un 55% problemas depresivos debido a la carga y a la falta de apoyo.

En general, tres de cada cuatro cuidadores no profesionales (74%) afirman que han sufrido un perjuicio en su salud física debido a esta labor. Principalmente se debe a la falta de tiempo para practicar deporte, en el 73% de los casos; a que han sufrido cambios de peso, un 68% de los cuidadores; a un descuido en su higiene persona, en un 47% de los casos, y, algunas personas apuntan la necesidad de beber o fumar cada día (35%).

A pesar de todo, el trabajo pone de relieve que cuidar de una persona que lo necesita provoca, en la mayoría de los casos, satisfacción.

LA CIFRA

78%

CANSANCIO Tres de cada cuatro cuidadores afirman estar cansados y el 76% tienen episodios de insomnio.

LA CIFRA

74%

SUFRE perjuicios de salud. Sin tiempo para hacer deporte, cambios de peso o necesidad de fumar, problemas del cuidador.

Aunque los cuidadores no profesionales echan en falta apoyos como recursos financieros y alguna otra persona que les ayude con sus responsabilidades. Si tuviesen una hora de apoyo, la mayoría indica que pediría que se hiciesen cargo de la persona que cuidan habitualmente, un 41% que les hiciesen la compra y un 37% que tuviesen más oportunidades de ocio. La mayoría, 63%, afirma que prefiere aprovechar el poco tiempo libre del que dispone para descansar.

Una labor que "no es reconocida"

Más de la mitad de los cuidadores no profesionales sienten que su labor no se reconoce, según el estudio. Además, un 38% afirman que no reciben apoyo suficiente. En caso de tener un respaldo, procede de otros familiares y amigos. Y el 57% de los cuidadores afirman que pone la salud de la persona que está cuidando por encima de la suya propio, ya que no suelen tener tiempo para acudir al médico. Las trabas administrativas son una de las grandes dificultades que critica el colectivo hasta el punto de que el 42% han tenido que buscar apoyo para resolver problemas de la persona que cuidan. La compañía Merck ha puesto en marcha una campaña en redes sociales para intentar que dispongan de más tiempo. En concreto, por cada tres tuit con el hashtag #Cuidadelosquecuidan, Merck aportará a Supercuidadores el equivalente a una hora de trabajo para que un cuidador profesional sustituya a un cuidador no profesional y pueda así disponer de tiempo libre. La campaña se llevará a cabo dos semanas y destinará una dotación de hasta 300 horas para apoyar al colectivo.



Enfermería de Primaria ya puede indicar fármacos

DN Pamplona

Las enfermeras y enfermeros acreditados de Atención Primaria de Navarra pueden indicar y autorizar la dispensación de medicamentos, no sujetos a prescripción médica, y productos sanitarios. La medida obedece a que en octubre de 2018, el Gobierno central aprobó la modificación del Real Decreto 954/2015, de 23 de octubre, por el que se regula la indicación, uso y autorización de dispensación de medicamentos y productos sanitarios de uso humano por parte de los enfermeros. La normativa exigía para su implantación la elaboración y validación de los protocolos y guías de práctica clínica por parte del Ministerio de Sanidad en coordinación con las comunidades autónomas y la acreditación de enfermeras con competencia única de los sistemas autonómicos.

La Subdirección de Farmacia del Servicio Navarro de Salud, a través del servicio de Gestión de la Prestación Farmacéutica, envió en octubre la acreditación individual para la indicación, uso y autorización de medicamentos y productos sanitarios a las enfermeras del SNS fijas y contratadas con, al menos, un año de ejercicio. Los requisitos son la titulación de Enfermería, experiencia mínima de un año y estar colegiada. Si no se llega al año hay que superar un curso que está en proceso de diseño.