
¿Quién cuida a las cuidadoras?

(EL PAÍS) - CARMEN MORÁN - Madrid - 07/05/2007

El anciano ha tirado la cuchara con el puré a la cara de su hija y todavía con la boca llena le escupe algunos insultos. Igual que ayer y que antes de ayer; como siempre. Hace años que el hombre ha perdido la cabeza y su hija siente que ella va camino de perderla también.

Los médicos de familia reivindican la planificación de tratamientos activos para aliviar la presión a estas cuidadoras.

El consumo de psicofármacos es alto, pero sólo acepta medicarse el 60% de las que realmente lo necesitarían

Hijas y nueras se encargan de atender a los ancianos en más de un millón de hogares.

Para ellas, aceptar que tienen que medicarse es sentir el fracaso, la claudicación.

Más de la mitad de las mujeres que atienden en casa a dependientes sufre problemas de ansiedad o depresión.

Situaciones como esta ocurren a diario en muchos hogares españoles. Los médicos de familia lo saben bien porque ellos son los que visitan a los ancianos dependientes y a sus hijas y nueras. Por eso ahora, con la ley de dependencia a punto de arrancar, los médicos piden que no se pierda de vista a las cuidadoras (mujeres, en su inmensa mayoría) que tienen a su cargo a padres, hijos o esposos con alguna discapacidad.

Entre un 50% y un 60% de las cuidadoras muestra algún trastorno psíquico, fundamentalmente ansiedad. Y entre el 25% y el 30% ha recibido un diagnóstico por depresión. "Esto es casi el doble de la población normal equivalente, es decir, de las mujeres con la misma edad y las mismas características pero sin dependientes a su cargo", explica el vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc), Asensio López.

Por tanto, el consumo de psicofármacos es más alto entre las cuidadoras, que suele ser una mujer de 60 a 65 años sin muchos estudios. "Pero sólo el 60% de las que lo necesitan toman la medicación que precisarían. Son muy reticentes porque, para ellas, aceptar que tienen que medicarse es sentir el fracaso, la claudicación. Es aceptar que no pueden con la responsabilidad que tienen. Ellas dicen que no pueden estar enfermas porque entonces, ¿quién cuidará al dependiente?", afirma López. ¿Y si pierdo la concentración? ¿Y si me llama por la noche y no me despierto? Son las preguntas que escuchan los médicos de familia en sus consultas.

Y aún ven casos más lacerantes. "Cuando las cuidadoras tienen a su cargo a personas con trastornos psiquiátricos severos, madres con hijos esquizofrénicos, por ejemplo, ellas precisan también tratamiento psiquiátrico en un 80% u 85%", señala López. Aunque los tratamientos no son permanente sino temporales, en función de las recaídas.

Así pues, la incidencia de problemas psíquicos entre las cuidadoras es un 40% superior a la media. Y muchas de ellas, apenas aceptan tomar unos analgésicos

porque el desgaste físico que sufren también es considerable. Se trata de mover a personas que poco o nada pueden poner de su parte, meterlos en la cama, asearlos, levantarlos de la silla, volverlos a sentar. Y no siempre las casas están adaptadas para facilitar estos cuidados. Eso acaba en dolores de espalda, cervicales, mareos, un desgaste físico y psíquico que se extiende a veces como una mancha de aceite sobre el bienestar de toda la familia.

Los médicos de cabecera creen que ellos deben encargarse de cumplimentar un primer informe sobre la situación del dependiente y del cuidador antes de que éste sea evaluado para acceder a los servicios y las prestaciones que establece la nueva ley. "Sabemos de primera mano su situación y podemos prever la evolución que tendrá la enfermedad y planificar cuidados activos para ambos, rehabilitación, actividades para aliviar el agobio y la presión".

Pero advierten que todo esto precisa "recursos y apoyo, porque las cuidadoras necesitan tiempo para ellas mismas".

Los ayuntamientos suelen tener trabajadores por horas a disposición de estas mujeres; hay también ayudas regionales; y este año llegarán las prestaciones vinculadas directamente a la ley de dependencia. Pero de nuevo, las cuidadoras parecen ser el eslabón más débil de la cadena. El Gobierno ha propuesto a las comunidades que los dependientes más graves y con menor capacidad económica perciban hasta 780 euros mensuales para residencias, centros de día, y también si es un asistente profesional el que lo atiende. Pero si es para cuidados en el entorno familiar la cuantía máxima que recibirán estas mujeres es de 487 euros.

No se conoce con exactitud el número de dependientes en España, aunque las cifras que ofrece el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales hablan de 1,1 millones, la mayoría mayores de 65 años; ni tampoco se sabe cuántos de estos son atendidos en casa. Pero una encuesta entre ancianos del Imsero publicada en 2004 destacaba que en más de un millón y medio de hogares alguien de la familia se encargaba de cuidar al abuelo. En un 83% de los casos eran mujeres las cuidadoras. Esa misma encuesta revelaba que dos tercios de ellas tenían problemas personales y económicos (un 26% no podía trabajar fuera de casa y un 11% abandonó su empleo). Más de la mitad afirmaba tener problemas de salud y un 45% un padecimiento crónico.

Ante una situación como esta, los médicos son conscientes de que quizá no basta con una ayuda económica para estas cuidadoras, sino que se han hecho acreedoras de tiempo para ellas y sólo para ellas. A muchas de estas mujeres se las impidió estudiar hace décadas, tenían que cuidar a la familia. ¿Y ahora, quién las cuida a ellas?