

➔ Para ver



En este segundo número de nuestra revista queremos recomendarles una hermosísima película argentina de 2001. Se trata de una historia de amor, de despedida y de catarsis. Aunque a veces es un poco difícil de seguir debido al acento, los localismos y la velocidad a la que hablan los personajes, merece la pena el esfuerzo.

Nino Belvedere es un empresario retirado que tiene a Norma, la mujer de su vida, ingresada en una residencia enferma de alzheimer. Tras más de cuarenta años de convivencia en común es consciente de que tendrá que despedirse de su otra mitad dos veces; la primera, cuando esa mujer a la que amó se haya desvanecido y, la segunda, cuando el cuerpo que habitó sea vencido por el inexorable paso del tiempo y la cruenta enfermedad que padece. Nino sabe que Norma, aunque jamás haya hecho reproche alguno, siempre ha tenido una gran ilusión que no ha visto cumplida por respeto sus creencias. Entonces, Nino decide que es el momento de cumplir el sueño de su amada.

Paralelamente (y como trama principal de la película) asistimos al mundo al borde del caos de Rafael (el hijo de la novia); un hombre en el límite del abismo que lucha por mantener a flote su negocio, su vida amorosa y la relación con una hija a la que solo ve los días estipulados en su divorcio. Tras sufrir un acontecimiento traumático, se da cuenta de que debe darle un nuevo rumbo a su vida o será definitivamente arrastrado por la corriente.

Esta película es un canto a la vida, a la amistad, una celebración del amor, un recordatorio de que debemos mirar siempre el lado positivo de las cosas.

Pueden ver esta película en la biblioteca municipal de las palmas.

➔ Proyecto de apoyo familiar

¿En qué consiste?

El proyecto de Apoyo Familiar es un servicio de apoyo, acompañamiento y respiro familiar realizado por personas voluntarias.

¿Quiénes son los destinatarios?

Personas mayores de 65 años en situación de soledad.
Personas mayores de 18 años en situación de dependencia.

Dónde y quienes lo realizan?

El servicio se hace siempre en el hogar familiar, durante dos horas a la semana. Es realizado por personas voluntarias, formadas para realizar su tarea.

¿Servicios que se ofrecen?

Acompañamiento a personas mayores y/o dependientes fuera o dentro de domicilio.
Animación sociocultural: Encuentros intergeneracionales, programa de radio....

Sensibilización y denuncia

Atención social a las demandas relacionadas con la orientación e información



Edita: Cáritas Diocesana de Canarias.
Coordina: Proyecto de apoyo familiar.
Maquetación y Redacción: Voluntariado del Proyecto de Apoyo Familiar.
Dirección: Avenida de Escaleritas, 51. 35011 Las Palmas de Gran Canaria.
Teléfono: 928.251.740.
Correo electrónico: gentedecuidado@caritas-canarias.org.
Entidades colaboradoras:

Gente de cuidado

Edita: Área de Familia de Cáritas Diocesana de Canarias

Revista tercer trimestre de 2013

Número: 02



Sumario

	Página
Reportaje. Cuando la vida nos dicta lo que hemos de ser.....	2-3
Testimonio. Ser cuidadora es una "Gracia".....	4-5
Es noticia	6
De cuidador a cuidador. Cuando las flechas no son de cupido	6
Entrevista. Dr. D. Ángel Julio Santana Santana. Médico	7
Para ver. El hijo de la novia	8

Editorial

Después de la gran acogida y resultado que hemos tenido con el número anterior, les mostramos con ilusión este nuevo número. En él tratamos de compartir con ustedes la experiencia directa de quienes cuidan, desde el corazón, a aquellos que lo necesitan. Sus testimonios son una oportunidad de crecimiento y experiencia que pueden hacernos madurar un poquito más como cuidadores. Para ustedes aquí seguimos.

Reportaje. Lo que debemos saber cuando hemos de asumir el papel de cuidadores

Cuando la vida nos dicta lo que hemos de ser

■ Un día, de repente, nuestro cónyuge, hijo/a, padre, madre, hermano/a, amigo/a, muy cercano muy querido, enfermó, tuvo un accidente... De pronto nos vimos en una situación nueva que no habíamos planeado. La vida cambia de un día para otro, muchas veces sin avisar.

Tomar decisiones en momentos como estos es difícil porque nuestros sentimientos tienen los mandos. Nos dejamos llevar por los acontecimientos, que parecen exigirnos una rápida actuación. En esa situación, muchas veces, organizamos la vida para cuidar a un dependiente, descuidando la nuestra.



Adaptación

A lo largo de la vida nos vamos adaptando a las nuevas situaciones, al colegio, al trabajo, al casamiento. Dejamos la infancia para pasar a ser adultos. Recordaremos actividades que dejamos de hacer y otras que hacemos nuevas. Con los años, vamos moderando los esfuerzos, las fiestas y los atracones. No hay más remedio que adaptarnos a la naturaleza del cuerpo que va viajando desde la infancia a la vejez tenaz e inexorablemente.

Lo ideal sería que tuviéramos información muy clara sobre la enfermedad, evolución y grado de dependencia. No debemos olvidar que es nuestra vida,

que la persona dependiente irá mejorando, o empeorando. No se trata de un susto, de una urgencia rápida y corta en el tiempo. Se trata de una situación que perdurará y donde todo seguirá su curso natural. Muchas veces no tenemos la suficiente información a mano, nos vemos desbordados y tomamos decisiones sin tener en cuenta todas las opciones.

Casa, horario y actividades

La vivienda: Visto que la actividad doméstica en general se organizará en torno a la persona dependiente, es fundamental, para mejorar la atención sin cansarnos demasiado, la adaptación de la vivienda (adaptación del baño, dormitorio, cocina...), especialmente si se trata de demencias y problemas físicos.

Para nuestro espacio, hemos de procurar tener nuestra habitación propia; Si no es posible, un espacio en la casa donde relajarnos o entretenernos: leer, coser, jardinería, oír la radio, ver la TV, chatear en Internet, etc. Todo lo relacionado con lo que nos distrae. Un espacio nuestro, como si fuera nuestro altar, donde podremos disfrutar de un pequeño respiro.



Entrevista con: Doctor Ángel Julio Santana Santana, Médico especialista en Geriátrica

Déficit de geriatras en la provincia de Las Palmas

■ D. Ángel Julio Santana es Doctor en Medicina especialista en geriatría. Ha sido presidente de la Sociedad Canaria de Geriátrica y Gerontología y actualmente ejerce como médico de familia en el centro de salud de Sta. María de Guía.

Doctor, ¿En qué consiste la especialidad de Geriátrica?

Bueno, antes de nada, darles las gracias por esta entrevista y por su interés.

La Geriátrica es una especialidad médica aprobada en España desde 1978 y que aborda la problemática de las personas mayores de una forma integral, es decir desde un punto de vista clínico, funcional, mental y psicosocial. Si bien es eminentemente hospitalaria, también puede desarrollar su labor en la Atención Primaria y en los Centros Sociosanitarios. Su objetivo fundamental prevenir la dependencia evitable mediante la valoración geriátrica, y mediante el desarrollo de la asistencia Geriátrica con los adecuados niveles asistenciales.

¿Cuándo es realmente necesaria la intervención del médico especialista en Geriátrica?

El prototipo de paciente que acude a consulta de Geriátrica es el del "anciano frágil". La fragilidad es una situación previa a la dependencia. Suele ser un anciano de 75 años o más que padece varias patologías crónicas y que, frente a enfermedades agudas, deterioro mental o problemas de índole social, puede entrar en una situación de dependencia.

Algunos de los síntomas característicos son la pérdida de facultades para realizar labores sociales o domésticas, disminución de la fuerza en brazos o piernas, ralentización de la velocidad de la marcha, pérdida involuntaria de peso, quejas por fatigas, caídas recurrentes o, incluso, olvidos o despistes que nos llaman la atención por inusuales.

¿Quién debe valorar la dependencia?

La dependencia es una situación cuyo abordaje



El Doctor Santana en su despacho

debe ser multidisciplinar (geriatras, médicos de familia, internistas, terapeutas ocupacionales, psicólogos, fisioterapeutas, psiquiatras, etc.). Y es la Ley de Dependencia la que debe estructurar, validar y homogeneizar los factores para valorar la situación específica de un paciente.

Pero cuando un anciano frágil comienza a incapacitarse, el instrumento a aplicar es la valoración geriátrica, puesta en marcha por un médico específicamente formado.

¿Tiene incluida el Servicio Canario de Salud (SCS) esta especialidad en su Cartera de Servicios?

"Cuando un anciano frágil comienza a incapacitarse, el instrumento a aplicar es la valoración geriátrica, implementada por un médico específicamente formado."

Seguro que los familiares de ancianos frágiles le contestarían sobre la marcha que no. Sus padres casi nunca son valorados por geriatra. Actualmente el SCS tiene cuatro especialistas contratados en la provincia de Las Palmas, cifra totalmente insuficiente teniendo en cuenta la longevidad actual el previsible aumento en la esperanza de vida.

Debemos exigir, profesionales y sociedad civil que la geriatría tenga un papel destacado en el nuevo Proyecto del Gobierno de España, en la Organización de la Atención a Pacientes Crónicos

¿Luego la Geriátrica no está en el lugar que se merece?

Desafortunadamente no. Los geriatras que trabajamos para el SCS hemos demostrado nuestra eficiencia en aspectos asistenciales y también organizativos. La posibilidad de incluir en un Equipo de Atención Primaria a un geriatra, con atención específica a ancianos derivados con criterios establecidos sería absolutamente necesario y podríamos ejercer una gran labor con ellos, pero esto parece no importar a los gestores.

Para terminar, gracias por la oportunidad de exponer públicamente las deficiencias de un servicio público de primera necesidad y explicar la necesidad de la mejora de la Asistencia Geriátrica en el SCS.

➔ Es noticia



191.204 euros para la Asociación de cuidadores de enfermos de Alzheimer

El Gobierno de Canarias ha autorizado este viernes en Consejo de Gobierno conceder a la Asociación de Familiares y Cuidadores de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias Seniles de Tenerife, una subvención de 191.204,35 euros.

Fuente: Europa Press 05/07/2013. Para saber más: <http://noticias.es.msn.com>

Dependencia pierde un beneficiario cada diez minutos

El Sistema de Atención a la Dependencia ha perdido 4.654 beneficiarios en agosto, lo que supone que cada 10 minutos se deja de atender a un dependiente y cada media hora se despide a un trabajador del sistema, según denuncia la Asociación de Directores y Gerentes de Servicios Sociales en base a los datos oficiales publicados este mes por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Fuente: canariasahora.es 11/09/2013. Para saber más: <http://www.canariasahora.es/>

La "epidemia mundial" de Alzheimer está provocando desamparo en las familias

La epidemia mundial del Alzheimer está provocando una escasez de cuidadores y falta de apoyo a las familias con algún miembro que padece la enfermedad y que, normalmente, se encargan de cuidarlos, según el Informe Mundial sobre el Alzheimer 2013, que señala que el número de adultos mayores dependientes ascenderá a 277 millones en 2050 y la mitad de todas las personas mayores que necesitan cuidado personal tiene demencia.

Fuente: eleconomista.es 20/09/2013. Para saber más: <http://ecodiario.eleconomista.es>

➔ De cuidador a cuidador

Cuando las flechas no son de Cupido

María Briggs.-

■ Las flechas de Cupido van repartiendo amor como fortuna, un día te disparan y te enamoras. Con las enfermedades ocurre algo parecido. ¡De pronto, sin previo aviso, se produce "el disparo"! Alguien anda por ahí jugando a la "ruleta rusa" con nosotros y dispara sin mirar a dónde, impactando "la bala" aleatoriamente en las personas que enferman.

Esta es la imagen cruel que me viene a la cabeza cuando pienso en la situación del enfermo y su entorno. Pasar el tiempo preguntándonos ¿por qué?, no nos sirve de nada. Es la vida, es la naturaleza de las cosas; y la enfermedad y la muerte forman parte de la vida.

Cuando nos toca cuidar a alguien cercano como un amigo, un hermano, un hijo, una madre, un padre o tu pareja, no podemos escondernos tras el miedo, toca averiguar cómo seguiremos manteniendo esa relación que ya existía antes de presentarse la enfermedad e "interpretar" al mismo tiempo el papel de cuidador. No

podemos dejar escapar lo que quede de esa relación, debemos seguir manteniendo el mismo tipo de trato que teníamos con la persona antes de presentarse la enfermedad; Si nuestra relación era más o menos íntima, más o menos afectiva, más o menos formal, tendrá que seguir el curso de la relación natural ya establecida. Sólo a partir de ella podremos resituarnos.

Sobre todo, no permitamos que cambie nuestra relación con nuestro familiar, de adultos a niños. La persona que tenemos a nuestro lado, cualquiera que sea su situación, sigue siendo nuestro marido, nuestra mujer, nuestro hijo, nuestro hermano... No anulemos a la persona dependiente, no dejemos que pierda su papel en la vida.

A la relación que ya estaba creada, tendremos que añadir el hecho de que necesita algún tipo de ayuda, pero nunca sustituir la relación anterior, por una relación solo de ayuda. No hagamos de la vida una enfermedad, introduzcamos sencillamente el acto de cuidar.



"Somos todo lo que necesitamos, ese equilibrio se rompe cuando nos descuidamos"

"Adaptar casa, horarios, economía, relaciones y actividades es imprescindible para cuidarnos"

"Tomar decisiones en momentos como estos es difícil porque nuestros sentimientos tienen los mandos"

Las relaciones: El círculo más cercano; cónyuge, hermanos, hijos, padres, amigos y vecinos pueden ayudar, atendiendo a la persona dependiente, haciendo alguna actividad con el cuidador, aportando algún dinero, haciendo la compra, etc... En estas situaciones toda ayuda es bienvenida, recuerda que tienes que vivir lo mejor posible, hacer que la situación sea llevadera.

La economía: Los seguros, las pensiones, servicios de atención a la dependencia, contrato de trabajo,... Hay que leerlos detenidamente, quizás exista alguna cobertura para vuestra situación. Los ingresos económicos y gastos hay que ajustarlos a las nuevas necesidades.

Si tienes trabajo, plantéate las ventajas e inconvenientes de compatibilizarlo con la atención al enfermo. El dinero es importante para afrontar la situación de dependencia, y el trabajo mantendrá la relación con el exterior que necesitas.

Lourdes Ferrer. Trabajadora Social



LA COMUNIDAD: Servicios públicos y privados.

Cáritas "Acompañamiento y apoyo/respiro familiar en el domicilio", por personas voluntarias. Entre en contacto y pida consejo. Puede llamar al teléfono 928251740 y preguntar por el Proyecto de Apoyo Familiar.

Servicios Sociales Municipales. Si quiere saber cual le corresponde, debe llamar a al Ayuntamiento del Municipio donde reside. Hable con La Trabajadora Social, solicite ayuda a domicilio. Asesoramiento general. Información sobre grupos de autoayuda. (Las Palmas; Teléfono Central 928446008. Le informaran de la dirección y teléfono, pida cita telefónica o por internet.).

Servicios Sanitarios de atención primaria. Hable con su médico de cabecera, con la Trabajadora Social del centro de Salud: Pregunte acerca de las posibilidades que tiene de solicitar servicio de Enfermera de Enlace, material ortopédico, camas hospitalarias, grupos de autoayuda para cuidadores... Quizás necesita un Médico Geriatra, si la persona que cuida es anciana o tiene alguna patología relacionada con la vejez.

Cruz Roja: que tiene un Programa de Personas Mayores. Ofrecen servicios como Teleasistencia, Transporte adaptado, Ayudas técnicas y respiro familiar. El teléfono es el 928290000.

Asociaciones. De afectados, o familiares de afectados de una enfermedad. En todas podemos buscar consejo o servicios. En algunos casos la asociación solicita que paguemos una cuota o una aportación por el servicio. Existen un gran número. Puede encontrar esta información en las páginas amarillas (Asociaciones, ONGs...), o simplemente tecleando el nombre de la enfermedad en Internet.

Empresas privadas de Servicios a Domicilio, atención personal aseo y curas. Las encontrará en las páginas amarillas.

Profesionales autónomos cualificados para cuidar.

Libro recomendado: "Un matrimonio feliz" de Rafael Yglesias. Novela que nos habla de temas universales como el amor, el dolor ante la proximidad de la muerte y el misterio que supone compartir la vida con otra persona.

Ser cuidadora es una “Gracia”

■ Que los cuidadores no se molesten, pero los datos estadísticos señalan que en un altísimo porcentaje de casos no se trata de un cuidador sino de una cuidadora, la que está al frente del cuidado, con dedicación y entrega, de familiares o seres queridos enfermos o mayores. Como un homenaje a ellas, a las cuidadoras, y como señal de respeto a su dedicación y al apoyo que dan a las personas que cuidan he optado por utilizar con mayor frecuencia el término "cuidadoras". Así, en femenino.

Y he puesto este título, “Ser cuidadora es una Gracia”, porque estoy convencido de que ser cuidadora, algo que normalmente uno no elige sino que le viene dado y con apariencia de *des-gracia*, se puede convertir, desde la vivencia cristiana, en un don, en una gracia recibida, no sin dolor, pero también con mucha esperanza y mucha fuerza. Y tienen la posibilidad de convertirlo en todo un aprendizaje y un descubrimiento de uno mismo y de la persona a la que acompañas; reconociendo que son las primeras que reciben vida y vitalidad en el trabajo que realizan.

La voz de la experiencia

No les hablo desde la teoría, el estudio del tema, la observación o la especulación. No, les habla alguien que está viviendo la experiencia de ser cuidador, acompañando a mi madre en el proceso de su enfermedad de Alzheimer, en fase ya avanzada. Y les hablo como creyente y sacerdote, que quiere rastrear el paso salvador del Dios de Vida por esta historia, por mi propia historia, y la de mi madre, en este momento de mi vida.

Y la segunda convicción, consecuencia de la anterior, es

que en esta experiencia de gracia, de acompañar a un ser querido en la enfermedad o en el final de la vida, nos vamos descubriendo acompañados también por Alguien, que se acerca y se pone a caminar junto a nosotros. Y que nos ayuda a descubrir todo el potencial de amor y de ternura que llevamos dentro y la misma capacidad de superación. Es una presencia inspirada y dinamizada por el amor; una presencia que sabe adaptarse a cada persona, respetándola profundamente; una presencia que nos ayuda a las cuidadoras a echar manos de los recursos interiores, y tal vez ocultos, o desconocidos; una presencia que es capaz de reavivar el "sentido" de lo que hacemos y de lo que vivimos junto a la persona que acompañamos.

El amor queda

Hay un libro sobre la enfermedad de Alzheimer cuyo título siempre me llamó la atención, *La memoria está en los besos*. ¡Cuánta verdad! Sólo el amor, la ternura, el cariño no se olvidan, quedan como grabado a fuego en la memoria del corazón, ya no lo apuntaba Pablo, *El amor no pasa nunca*.

Vivir la experiencia de acompañar en el proceso de la enfermedad o del final de la vida como gracia, nos ayuda a quedarnos con lo fundamental, a prescindir de todo aquello que estorba o desvía nuestra atención y nuestras fuerzas, y que quizás en otras circunstancias de nuestra vida le dábamos un alto grado en nuestra escala de valores.

Nos descubre nuestra vulnerabilidad y nos enfrenta a ella para asumirla en el marco de la eternidad de vida que la fe en el Resucitado nos ofrece. Vivir esta experiencia desde la gracia de la fe en Jesús nos da

una fortaleza que no tenemos sin Él y nos ofrece un sentido de lo que está sucediendo, de lo que estamos viviendo.

Jesús, ejemplo de ayuda

Hay múltiples ejemplos en el Evangelio donde podemos rastrear la actitud de Jesús ante las personas angustiadas que acuden a Él en busca de ayuda, y en quienes podemos vernos identificados. En todos y cada uno de los casos Jesús no pasa de largo ante ellas, es sensible a su dolor y lo comparte, comprende su situación, les reconforta e infunde consuelo y esperanza, despierta su fe, les comunica paz y alegría y les ofrece la curación, signo del Reino de Dios que llega. Jesús llama a caminar hacia una sociedad fraterna donde reine el amor y el servicio al otro, especialmente al más pequeño y débil. E invita a sus seguidores, nos invita, a hacer lo mismo.

A quienes acompañamos sabemos que necesitan de nuestra presencia, como la de Jesús, inspirada y dinamizada por el amor; que ayude al enfermo a echar mano de sus recursos curativos, a liberarse de todo aquello que le angustia y le hace sufrir; cuánta seguridad podemos transmitir y cuantos miedos podemos ayudar a despejar con nuestra presencia serena, paciente, cariñosa, llena de ternura, poniendo en juego cuanto se es y se tiene en favor del otro.

Si tú eres uno de ellas, habrás desarrollado un sexto sentido que te permite identificar a otras que, como tú, andan en el cuidado de sus familiares enfermos. Si tú eres una de ellas, sabrás lo que significa aprender, sin nadie que te haya enseñado, a hacerse cargo de aquel o aquella a quien cuidas. Es cierto que hay cosas que las dan el instinto y el sentido común; pero hay algo que no viene dado, sino que debes elegirlo cada mañana, cuando te vuelves a acercar a su cama para despertarlo o despertarla a la vida que se apaga.

Elegir algo así no es simple consecuencia de la necesidad de atender las necesidades del familiar enfermo porque alguien se tiene que encargar. Elegir algo así tiene que ver con la gracia, el don, el regalo del amor del Padre que nos da esa



capacidad de permanecer junto al otro de una forma inquebrantable.

El motor que las mueve

¿Qué hay detrás de esas interminables horas al lado del familiar enfermo? ¿Qué se vislumbra a través de esos gestos de ternura en medio de tanto cansancio? ¿Qué es lo que alienta el deseo de seguir, a pesar de las interminables idas y venidas a médicos y hospitales? ¿Qué es lo que hace continuar tenazmente a su lado? ¿Qué expresa esa empeñada actitud de no claudicar en un cuidado que alivia el cuerpo y el alma?

Detrás nos encontramos a personas que han ido haciendo ese largo aprendizaje de no vivir para sí mismas, sino para los demás; de haber salido cotidianamente de lo propio a través de tantas situaciones como ofrece la vida.

En ellas se hace realidad aquel canto inagotable al amor: «*Aunque hablara las lenguas de los hombres y de los ángeles, si no tengo amor, soy como bronce que suena o címbalo que retiñe. Aunque tuviera el don de profecía, y conociera todos los misterios y toda la ciencia; aunque tuviera plenitud de fe como para trasladar montañas, si no tengo amor, nada soy. Aunque repartiera todos mis bienes, y entregara mi cuerpo a las llamas, si no tengo amor, nada me aprovecha*» (1 Cor 13,1-3). Sus vidas nos revelan que lo único humanamente cabal es el amor: un amor que acompaña lavando, acariciando, mimando el cuerpo roto del Cristo sufriente que contemplamos en nuestros familiares enfermos.



D. Antonio junto a la iglesia de su parroquia