

# Gente de cuidado

Edita: Área de familia de Cáritas Diocesana de Canarias

Segundo trimestre de 2019

NÚMERO 06



## Editorial

Hola de nuevo. Llega el verano, el calorcito y el número seis de nuestra revista.

Ha llegado a nuestros oídos que el Reportaje del número anterior de la revista sobre las prestaciones económicas a los dependientes, ha tenido una gran acogida por la claridad en su exposición y la información que contenía.

Con ese espíritu de ser útiles, en esta ocasión hemos intentado elaborar un manual práctico de los pasos a dar tras el fallecimiento de un ser querido.

Hemos intentado ser asépticos en nuestra exposición, ya que hay muchas sensibilidades distintas frente a la muerte, todas igual de respetables.

Esperamos que encuentren este reportaje tan útil como el anterior.

Además, encontrarán las secciones habituales que les recomendamos no se pierdan.

Pues nada, a disfrutar de esta revista que pretende ser tan nuestra como de ustedes.

## Sumario

	pag.
Reportaje. La burocracia tras el fallecimiento del dependiente .....	2-3
Testimonio. La dedicación a los padres como actividad exclusiva .....	4-5
Es noticia. ....	6
De cuidador a cuidador. Mi profesión es cuidar de nuestros mayores .....	6
Entrevista. Emilio Goterra, enfermo mental y presidente de la asociación Espiral .....	7
Para ver. Lorenzo's oil .....	8



# Guía práctica para saber que hacer tras el último adiós

■ Tarde o temprano, el cuidador y/o su familia tendrá que enfrentarse con el golpe que supone la pérdida del familiar dependiente. Además del impacto emocional, el deceso viene acompañado de mucho papeleo. Es conveniente que, de una manera cariñosa y realista, vayamos averiguando cuales son los deseos de ese ser querido: Si prefiere ser enterrado o incinerado, el reparto de la herencia, etc.

A pesar de lo delicado del tema, creemos que es importante que, sin prisa pero sin pausa, se vaya recopilando cierta documentación.

Tras la muerte de un ser querido, nuestro estado de ánimo no será el más adecuado para el papeleo, especialmente en las primeras horas que siguen al óbito. Por ello es importante recopilar documentos que nos facilitarán el mal trago.

Además del papeleo, hay dos temas muy delicados que deben ser abordados; El Testamento Vital y La Donación de Órganos. Con el fin de ser respetuoso con todas las formas de entender la muerte, tan solo les remitimos al DECRETO 13/2006 donde podrán encontrar la información necesaria.

### AYUDE A LOS SUYOS

Hay una serie de documentación que es conveniente tener localizada y organizada en una, o varias carpetas, que es aconsejable guardar siempre juntas, y cuya ubicación debe conocer la familia. Entre esta documentación destacamos:

#### El DNI

Sin este documento, la burocracia tras el óbito puede convertirse en una auténtica pesadilla.

#### El Testamento

Si quiere que todos sus herederos reciban por igual, no es necesario que haga nada. Si quiere especificar como distribuir la mejora o la libre disposición, acuda a un notario.

#### Documentos que acrediten la titularidad de bienes

Guarde organizadamente sus contratos, pólizas de seguros, escrituras, resguardos, certificados, pagos, facturas.

#### Cuentas bancarias

Así mismo tenga ordenado y clasificado por fechas el movimiento de sus saldos, cuentas, depósitos y bienes.

#### Seguros de vida

Si los ha contratado, es recomendable que designe beneficiarios, con nombre y apellidos, y que los informe de su estatus y las compañías donde están contratados dichos seguros. De esta forma agilizará el cobro. En caso contrario, los herederos tendrán que demostrar que lo son (con lo que significa de papeleo). Recuerde que hay seguros que no constan en el registro, como los asociados a las tarjetas de crédito, el de su empresa, algunos gratuitos, etc.

#### El entierro o la cremación

Si tiene contratado un seguro de decesos, informe a su familia, evitará pagos por duplicado.

### Que hacer en las primeras 24 horas

#### Obtención del Certificado Médico de Defunción

Si el dependiente fallece en la clínica, el médico a cargo del mismo expedirá dicho certificado sin mayor problema.

Si lo hace en el domicilio, el primer paso es avisar al 112 indicando que creen que la persona en cuestión ha fallecido. Una vez que el personal del 112 verifica el deceso, avisan al médico asignado al fallecido en su

centro de salud (al que habrá que facilitar el traslado al domicilio) para firmar el certificado de defunción.

Si la muerte se produce fuera del horario de trabajo de dicho facultativo, la cosa se puede complicar un poco. En cualquier caso hay protocolos establecidos para que otro médico pueda certificar el fallecimiento.

En el caso de pacientes que estén dados de alta en el servicio de cuidados paliativos, el procedimiento se simplifica ya que el acceso al historial del paciente es más sencillo.

En cualquier caso, tanto si el fallecido tiene un seguro de decesos como si contrata el entierro o incineración, la funeraria se encargará de realizar este trámite por usted.

■ Hoy entrevistamos a Emilio Goterra Sosa,

## Inscripción en Registro Civil del municipio donde se produce el fallecimiento

Este trámite lo pueden hacer los familiares pero lo suelen llevar a cabo los servicios funerarios. Necesitará el Certificado Médico de Defunción y el DNI o Pasaporte del finado (Recuerde conservar los originales ya que los volverá a necesitar). Con esta inscripción se obtiene la licencia para el entierro o la cremación.

### Qué hacer entre las primeras 24 y 48 horas

Tanto si se trata de un entierro como de una cremación, el procedimiento debe realizarse entre las 24 y las 48 horas desde el fallecimiento. El traslado al tanatorio y al cementerio lo realiza la funeraria encargada y estos servicios se incluyen en los seguros de decesos. Es importante conservar todos los justificantes de pago.

### Qué hacer después de los primeros 15 días hábiles

#### El Certificado de Defunción

Necesitará el Certificado Médico de Defunción y el DNI del fallecido. Es aconsejable solicitar varias copias ya que las necesitará con posterioridad. La solicitud se realiza en el Ministerio de Justicia. Esta puede ser presencial, por correo o por Internet

(<https://sede.mjusticia.gob.es>).

#### El Certificado de Últimas Voluntades

Será necesario si no sabe si el finado testó notarialmente. Es expedido por el Registro de Actos de Última Voluntad y acredita si una persona testó, en que fecha y ante qué notario. Necesitará el modelo 790 (lo puede descargar de la página web del Ministerio de Justicia), abonar la correspondiente tasa, el Certificado de Defunción (original o copia compulsada), y los DNI del finado y del solicitante.

#### El Certificado de Seguros de Vida

Lo necesitará si desconoce si el fallecido tenía contratado algún seguro de vida. Con él los beneficiarios podrán acudir a las aseguradoras para cobrar las indemnizaciones que correspondan.

Lo puede solicitar conjuntamente con el certificado de últimas voluntades ya que necesitará la misma

documentación. Se puede solicitar al Registro Centralizado de Contratos de Seguros de Cobertura de fallecimiento.

Por si se diera el caso, tenga presente que el Tribunal Supremo declaró práctica abusiva que las aseguradoras solicitaran la póliza original y el justificante de pago del último recibo.

### Qué hacer tras los 15 días hábiles y antes de los 3 meses

#### Obtención del testamento y declaración de herederos

Este es un tema complejo. Por resumir (muy groseramente) diremos que la ley establece una forma de distribución de la herencia por tercios.

- El primero (la legítima) se ha de repartir equitativamente entre los herederos forzosos.
- El segundo (la mejora) se ha de repartir entre los herederos forzosos, pero no tiene por qué ser equitativamente.
- El tercero (de libre disposición) puede ser adjudicado a la persona o entidad que el difunto considere oportuno.

### Qué hacer antes de los 6 meses

Liquidar el **impuesto de sucesiones**.

Pagar la **plusvalía** (si fuese el caso) de los inmuebles heredados e inscribirlos en el Registro de la Propiedad.

Liquidar las **cuentas bancarias**. Si hay dudas sobre las cuentas que pudiera tener el finado, se puede solicitar información a la Agencia Tributaria.

Cambiar el titular de los **suministros del hogar**.

Si el fallecido vivía en una **casa de alquiler**, su cónyuge o pareja de hecho, sus descendiente, ascendientes, hermanos y familiares minusválidos tienes derecho a subrogarse, o no, al contrato firmado por el finado. En cualquiera de los casos, el propietario del inmueble debe ser informado antes de transcurridos tres meses del óbito. De no ser así, los herederos adquieren las obligaciones del arrendatario fallecido.

## La dedicación a los padres como actividad exclusiva

■ Mi circunstancia personal es que, tanto mi padre como mi madre, padecen las patologías, desde mi punto de vista, más duras: las mentales. A pesar de ello, jamás me he planteado el cuidado de mis padres como una obligación, bien al contrario ha sido una decisión libremente tomada.

*“Jamás me he planteado el cuidado de mis padres como una obligación”*

Mi madre es hiperactiva y padece de Alzheimer, por lo que la mayor parte del día no sabe quien soy. Este hecho me ha obligado a asumir el papel de piedra angular de la casa que antes era de mi madre. He tenido que aprender a abarcar todas las labores que antes ella ejercía.

Mi padre está ciego, es diabético y, lo peor de todo, es que padece demencia.

### **Cómo sobrevivir al día a día de un cuidador**

A veces me preguntan cual es el secreto para poder cuidar de ellos. Con los años he llegado a la conclusión de que no hay fórmulas mágicas, al final se trata de una búsqueda personal de herramientas y estrategias hasta dar finalmente con las adecuadas para tu caso.

Lo que los cuidadores no debemos olvidar jamás es que, tan importante como cuidar a nuestros seres queridos, es cuidarnos a nosotros mismos. Mi experiencia personal me dice que hemos de encontrar

algo que nos apasione, ya sea bailar, correr o pintar. Una buena manera de desconectar la podemos encontrar en internet, pero sin olvidar que hemos de hacer un esfuerzo por relacionarnos y no encerrarnos en nuestra concha.

También hemos de poner un interés especial en nuestro cuidado personal. Hemos de esforzarnos en

*“Una terapia que a mi me ha dado resultado es la de cultivar mi sentido del humor”*

ir bien arreglados y aseados, da igual si se trata de ir a la compra o a la farmacia. Mirarnos al espejo y vernos bien nos ayudará a elevar nuestra autoestima y a mitigar el estrés en el que estamos inmersos todos los días.

Una terapia que a mi me ha dado muy buen resultado es la de cultivar mi sentido del humor. Aprender chistes, leer tebeos, ir a ver comedias al cine.

### **Cómo afrontar los reveses de la vida**

La vida nos viene como nos viene, eso no podemos elegirlo. Lo que si podemos elegir es nuestra actitud ante ella. En nosotros está ver la botella medio llena o medio vacía.

Ser positivo es muy importante, pero no es suficiente. Hay que pasar a la acción y dar los pasos



*José Juan y sus padres en el I Encuentro de Familia de Cáritas Diocesana de Canarias (Teror)*

necesarios para mejorar nuestras vidas y las de las personas que cuidamos. Si nos parapetamos tras las quejas, si nos sumergimos en la negatividad estamos perdidos. Si nos nos cuidamos nosotros ¿Quién nos va a cuidar?. Yo estoy convencido que podemos seguir avanzando para intentar mejorar la realidad que no ha tocado vivir, aunque sea dando pasitos muy cortos.

### **El Programa de Apoyo Familiar de Cáritas**

Hace unos meses, la trabajadora social de mi centro de salud me informó del Proyecto de Apoyo Familiar y, hace dos meses, fui incluido en el mismo. Gracias a este proyecto he conseguido tener tiempo para hacer deporte, leer, pasear... Al principio me sentí como los padres que por primera vez dejan a sus hijos con una canguro. Aunque tienen las mejores referencias y se entregan a su voluntariado con la mejor de las intenciones, uno no termina de sentirse tranquilo y relajado. Afortunadamente ese sentimiento se pasa pronto.

### ***“Cáritas cuenta con un grupo humano encantador y excepcional”***

Tengo que dar las gracias a Cáritas pues, tras tocar a todas las puertas y recibir solamente buenas palabras envueltas en bonitas formas, fueron sus trabajadores y sus voluntarios los que me tendieron una mano. También es de justicia decir que Cáritas cuenta con un grupo humano encantador y excepcional

La relación que se ha establecido entre mis padres y los voluntarios del Proyecto Maite y José Ramón, es impresionante. Son unas personas atentas y agradables en el trato. Me sorprende que haya gente que se entregue de esa manera a un desconocido. Por eso no es de extrañar que en tan poco espacio de tiempo sean como un miembro más de la familia.

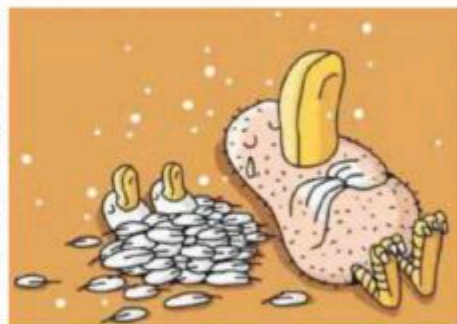
### **Mi día a día**

Me levanto muy temprano para tener tiempo de ducharme, afeitarme y acicalarme como si fuese a recibir al Papa.

A continuación preparo el desayuno y despierto a mi padre para controlarle el nivel de azúcar. Entonces le pongo el desayuno y le doy las medicinas. Soy como su perro lazarillo ya que tengo que llevarlo de estancia en estancia.

Despierto a mi madre y aprovecho ese momento para tomarles la tensión a ambos. Una vez hecho es el momento de preparar las pastillas de mi madre y dárselas con el desayuno. No la despierto antes para evitar que eche azúcar en el café de mi padre.

La siguiente tarea es poner una lavadora. Luego aprovecho que salgo a tirar la basura para ir a comprar el pan y a la farmacia (cuando es necesario). Antes de salir tengo que



quitar el fuego, cerrar los grifos (no sería la primera vez que inundan la casa) y dejo un solo baño con un hilito de agua por si quieren lavarse las manos. Al volver de la calle empiezo a preparar la comida.

También he de mantener al día las finanzas. Compruebo que estemos al día en los pagos de los recibos de la luz, el agua, el teléfono. Controlo los gastos de comida, seguro de defunciones, contribución, comunidad de propietarios, etc. Es decir, trato de administrar el dinero con mucha prudencia y sentido común.

### ***“Nada está nunca en su sitio, es como si los platos tuviesen vida propia”***

Después de comer acuesto a mi padre para que se eche una siesta y a mi madre la pongo a “hacer deberes” en esos cuadernillos para colorear que usan los niños. Cuando toca, le tiño el pelo, le hago la manicura y le preparo el baño para que se duche varias veces por semana.

Aprovecho ese primer par de horas de la tarde para leer, estudiar, entrenar o escribir. Después les preparo la merienda y les doy las medicinas que les toquen.

Convivir con mi madre y su enfermedad es una maravillosa oportunidad de practicar la paciencia. Me puede hacer la misma pregunta cien veces en treinta minutos. Además, como no para un segundo debido a su hiperactividad tengo que controlarla constantemente. Yo hago la comida, ella la quema, yo cierro los grifos, ella los abre. Nada está nunca en su sitio, es como si los platos, los calderos y las sartenes tuviesen vida propia.

El siguiente paso es preparar las habitaciones. Pongo escupideras en las habitaciones de ambos y les dejo sus medicaciones en las mesillas de noche. Les tengo que cerrar las puertas con llave pues no sería la primera vez que se me escapan.

En fin esto es más o menos a grosso modo mi día a día.



■ **CARNÉ DE TRANSPORTE PARA JUBILADOS.** Guagua Municipales dispone de tarjetas de descuento para quienes acrediten encontrarse en esta situación. El precio de expedición es de 3,85 €.

■ **UNIVERSIDAD POPULAR.** La universidad Popular Juan Rodríguez Doreste ofrece amplias opciones de formación, prestando especial atención al folclore, la música, la nutrición, la animación a la lectura, el arte, el diseño y el conocimiento e historia de Las Islas. Para más información, pueden llamar a los teléfonos 928 446 015/023.

■ **MUSEOS, GALERÍAS Y TEATROS.** Desde el Museo Elder de la Ciencia, al antropológico de Vegueta, el especializado en los descubrimientos de Colón y la relación de Canarias con América, los dedicados a Pérez Galdós y a Néstor de la Torre o el de arte sacro, o el CAAM, todos cumplen con el mismo objetivo.

■ **BIBLIOTECAS.** La ciudad cuenta con una amplia red de bibliotecas y de agencias de lectura que permiten el acceso directo a los fondos bibliográficos y dan un servicio especializado al ciudadano. Cuentan, además, con acceso a Internet.

■ **RASTRO.** Todos los domingos de 09:00 a 14:00 horas, en Las Ramblas Juan Rodríguez Doreste en Las Palmas de Gran Canaria.

■ **MERCADO DE ARTESANÍA Y CULTURA** en la Plaza del Pilar Nuevo, todos los domingos de 10:00 a 14:00 en Las Palmas de Gran Canaria



## De cuidador a cuidador

# Mi profesión es cuidar de nuestros mayores

■ Me llamo Binta Sarr y soy cuidadora de personas mayores y cocinera a tiempo completo, vamos, lo que viene siendo una "interna". Trabajo 24 horas al día y descanso día y medio a la semana.

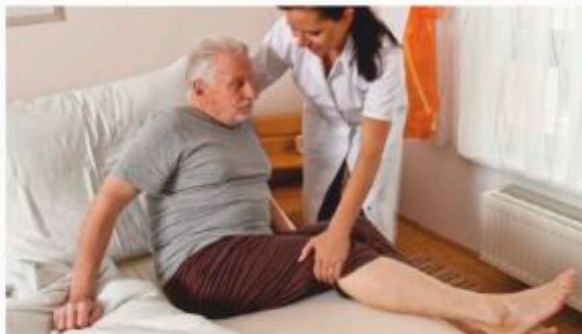
Para este trabajo tienes que tener mucha paciencia, gustarte mucho estar con las personas mayores, tener mucho cariño para tratarlas, saber lo que hay que hacer y lo que puedes esperar de ellos. En definitiva acompañarlos y conocerlos. He tenido bastantes experiencias cuidando a personas mayores, la mayoría bonitas. Para mí son como mis abuelos o familiares más cercanos.

Como cuidadoras remuneradas tenemos mucho "poder" y responsabilidad porque ejercemos como médicos. Es muy importante formarnos, saber leer, preguntar para qué sirve cada medicina, dar sólo lo que está recetado y consultar ante cualquier duda con el médico. También hay que ser muy limpios, ponerles las cremas, acompañarlos al médico, etc. Si la persona tiene algún trastorno mental necesitan de un tratamiento especial. Por ejemplo cuando realizan comportamientos peligrosos, los vestimos y los sacamos a la calle para que se distraigan o si se ponen agresivos hay que llamar a sus familiares o médicos. Hay que aprender a controlar los nervios, por que no puedes actuar como un dictador, hay que ponerse en el lugar de los demás.

Los cuidadores profesionales necesitamos trabajar y nos gusta lo que hacemos, pero las condiciones laborales son muy duras. Necesitamos mayor tiempo de des-

canso y mejor salario porque no hay precio para el cuidado de una persona 24 horas.

Una de las anécdotas que guardo con más cariño, es la de un señor que cuidé. Se trataba de un hombre con la cabeza muy bien puesta. A pesar de ello, su comportamiento inicial hacia mí fue muy malo. Se cagaba encima simplemente por fastidiar y porque creía que tenía derecho a hacerlo ya que me estaba pagando por cuidarlo. Mi solución no fue chillarle o enfadarme, le comenté que cada vez que lo hiciese lo ducharía con agua fría. Después de la primera ducha fría me insultó muchísimo, pero yo me mantuve en mis trece y le contesté que la próxima vez que se hiciese sus necesidades encima, yo lo volvería a duchar con agua fría.



Después de ese momento no volvió a hacerlo y nos convertimos en grandes amigos. Tan es así que incluso me dejó dinero para la universidad de mis hijos. Al fallecer lo sentí mucho porque, al final, se convierten en tu familia y se te queda un vacío muy grande. A día de hoy sigo manteniendo el contacto con su familia.

Adoro trabajar con nuestros mayores porque me relajo, me llenan de reflexión y me hacen aceptar que yo estaré en su lugar algún día. Entonces me gustará que me mimen y que me traten bien. En definitiva a nuestros mayores, no hay que reeducarlos, sólo hay que tratarlos con cariño.



## El despertar de una nueva conciencia social

diagnosticado a los veinte años de esquizofrenia paranoide. Actualmente es el presidente de la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral, asociación que ha participado en el III Plan de Salud de Canarias, es parte del Consejo Insular de Rehabilitación Psicosocial y Acción Comunitaria de Gran Canaria) y ha sido convocada para formar parte de la Comisión Asesora Sobre Atención a la Salud Mental –con el proceso de inclusión y participación que ello implica-.

### ¿Cómo cambió tu vida con el diagnóstico de tu enfermedad?

A partir de entonces mi vida se convirtió en un mezcla de confusión y falta de entendimiento. Me refugié en casa, perdí los amigos, me alejé de mi familia... Para ellos fue también muy duro, se sentían incapaces de ayudarme pues desconocían la enfermedad.

La realidad es que he invertido más de treinta años de mi vida para conseguir adaptarme y encontrar mi lugar en la sociedad. La esquizofrenia es una enfermedad que te plantea constantemente dudas existenciales:

¿Sabré vivir?, ¿Podré formar una familia?, ¿Seré capaz de mantener amistades a largo plazo?...

### ¿Cómo valoras tu tratamiento?, ¿Propondrías cambios?

En mi caso en particular yo soy mi propio cuidador, he de tener presente la cita mensual con la enfermera del Servicio Canario de Salud para que me inyecte la medicación y escuche en que he invertido mi tiempo durante ese mes. También tengo que controlar la cita trimestral con la psiquiatra.

Mi experiencia me dice que, si bien el tratamiento farmacológico es primordial, este ha de ir acompañado de un conocimiento del entorno del paciente. La diagnosis de una enfermedad mental suele provocar que acabes aislándote en tu propio mundo. Por eso, ser instruido en técnicas para resolver conflictos, aumentar nuestra autoestima y

nuestras habilidades sociales resulta fundamental.

### ¿Cómo surgió la idea de la asociación Espiral?

Por desgracia, la principal razón del nacimiento de Espiral es que somos un colectivo que sigue sufriendo el rechazo social. Nuestra asociación intenta, a través de charlas informativas, hacer que se oiga nuestra voz y se conozca la verdadera naturaleza de nuestra enfermedad.

También hemos pretendido despertar otra conciencia social, seguir luchando contra el estigma que nuestra enfermedad nos acarrea y conseguir la inclusión social, laboral así como la igualdad.

Además, Espiral pretende responder a la necesidad de crear un espacio para todos los que sufrimos esta enfermedad. Un espacio donde poder contar de

forma más permanente con la figura de un experto en salud mental, donde poder disponer de una logística y unos medios técnicos adecuados.

Por ejemplo, a través del Teléfono de la Alegría, podemos atender las demandas de los compañeros, informales de todas las actividades de la asociación y, sobre todo hacerles saber que, cuando lo

necesiten, van a tener a alguien que los escuche y los entienda, pues han sufrido en sus propias carnes esos estados de soledad, depresión e incomunicación. Este servicio se ha convertido en una herramienta para todos, estén a un lado u otro del hilo telefónico.

También tenemos el Grupo de Ayuda Mutua, cuya finalidad es compartir experiencias que nos ayuden, inspiren y reconforten. Las reuniones son semanales y en ellas, el participante que lo desee, puede expresar libremente su estado de ánimo, preocupaciones y logros personales.

Sus compañeros definen a Emilio como una persona sencilla, humilde, con mucha paciencia y fuerza de voluntad, transmisor de positividad, con mucho camino recorrido y siempre dispuesto a compartir sus experiencias.



Rodrigo, Emilio, Luis y José Luis, miembros de Espiral

### El enfermo mental sigue estigmatizado por su enfermedad



## Para ver



Esta es la historia de Lorenzo, un niño que a los cinco años es diagnosticado de ALD, una terrible enfermedad que destruye la mielina que recubre el cerebro. La película narra, sin regodearse en el sufrimiento, el progreso de la enfermedad en Lorenzo y como éste va perdiendo sus facultades hasta quedar postrado en una cama, al completo cuidado de sus padres.

La lucha frente a la enfermedad se muestra desde varios puntos de vista. El de los médicos, cuyo rigor científico les obliga a seguir estrictos protocolos antes de cualquier test en pacientes, además de enfrentarse a la falta de financiación que las enfermedades raras padecen ya que no resultan rentables para las farmacéuticas (Y esto no pretende ser una crítica sino la descripción de la realidad).

Frente a la metodología científica, están los padres de Lorenzo, Micaela (Susan Sarandon), una lingüista y Augusto (Nick Nolte), un economista, que agotan todo su tiempo, sus recursos y hasta su salud con el fin de hallar respuestas para la enfermedad de su hijo. Además, Micaela tiene sentimientos de culpabilidad ya que esta es una enfermedad que transmiten las mujeres a sus hijos varones.

La película narra, a veces de forma descarnada, la lucha de un matrimonio que, sin formación científica previa, se enfrenta a la lógica cautela de los protocolos científicos y consiguen desarrollar, junto con un bioquímico británico, un aceite que ha ayudado a los afectados por la enfermedad.

Desafortunadamente, Lorenzo murió en 2008, consiguiendo vivir hasta los 30 años, cuando los médicos no pensaban que pasase de los 7. El aceite de Lorenzo no ha resultado ser la panacea que la película sugiere, pero los médicos admiten que puede funcionar como agente preventivo en los niños que pueden estar afectados de la ALD, mas no en aquellos que ya la han desarrollado.



## Proyecto de Apoyo Familiar

### Proyecto Apoyo Familiar Caritas Diocesana de Canarias

Servicio de apoyo y acompañamiento a personas mayores y/o dependientes y respiro familiar a los cuidadores familiares.

Servicio realizado por personas voluntarias durante dos horas a la semana en el domicilio de la persona atendida.

En Arciprestazgos de Gáldar, Guía, Arucas, San Lorenzo, Rehojas y Ciudad Alta.

Otras acciones que se realizan: programas de radio, espacios de encuentro con mayores, revista para cuidadores....

¿Te animas a formar parte del equipo de voluntarios que realiza esta revista?

Participarás en la elección de temas, artículos, entrevistas, redacción edición del contenido y difusión. No hace falta experiencia previa, tenemos profesionales del periodismo que te echarán una mano llegado el caso.

Ponte en contacto con nosotros.



**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](mailto:gentedecuidado@caritas-canarias.org)

### Entidades colaboradoras



## Gobierno de Canarias

Consejería de Cultura, Deportes,  
Políticas Sociales y Vivienda

