

Revisiones

La comunicación en la relación de ayuda al cuidador principal

Communication in helping relationship to primary caregiver

M^a Dolores Ruiz Fernández ^{1*}

¹ Distrito Sanitario Almería. Servicio Andaluz de Salud.

Fecha de recepción: 15/01/2013 – Fecha de aceptación: 23/10/2013

Resumen

Conocemos la relación de ayuda como un proceso basado en la adquisición de una serie de habilidades que permiten a las personas tomar conciencia de sus temores y necesidades, estimulándoles a descubrir y conocer los recursos que poseen para hacerle frente a su situación actual. La comunicación es un pilar básico en toda relación de ayuda ya que a través de ésta, se abordan todas las emociones y necesidades y se estimulan todos los cambios comportamentales. El cuidado de una persona dependiente es una responsabilidad que implica de manera directa a los cuidadores familiares. La sobrecarga que produce el cuidado de una persona con estas características, provoca un estado de sufrimiento en los cuidadores que se manifiesta en una serie de sentimientos y emociones. El presente trabajo, realiza una revisión sobre las diferentes publicaciones científicas que han aparecido en los últimos años y que hacen referencia a la relación de ayuda como terapia de apoyo a los cuidadores familiares.

Palabras clave: *Comunicación, Cuidador, Relación de ayuda*

Abstract

We know the counselling, as a process based on the acquisition of a number of skills that enable people to become aware of their concerns and needs, encouraging them to discover and know the resources they have to cope with their current situation. Communication is a cornerstone in any helping relationship because through this, it addresses all emotions and stimulates all needs and behavioral changes. Taking care of a dependent person is a responsibility that comes directly to family caregivers. The burden caused by the care of a dependent person, causing a state of distress in caregivers manifested in a series of feelings and emotions. This work, carried out a review of the various scientific publications that have appeared in recent years and which refer to the counselling as supportive therapy helps family caregivers.

Key words: *Caregiver, Communication, Counselling*

* mariloruizfernandez@yahoo.es

Introducción

Los estudios realizados en nuestro país, confirman que la familia es el principal proveedor de cuidados en nuestro medio y constituye, una única fuente de prestación de cuidados para una gran mayoría de las personas que lo necesitan.

Según la encuesta de Discapacidad, Autonomía Personal y Situaciones de Dependencia (INE, 2008), más de dos millones de discapacitados están recibiendo cuidados personales o supervisión por personas de su entorno o contratadas para tal fin. En el 2004, había una población de 950.528 cuidadores informales, de los cuales en el 90% de los casos, esta ayuda es prestada mayoritariamente por la familia, seguida de vecinos y amigos (IMSERSO, 2004). En Andalucía, los estudios demuestran que un 63% de las personas dependientes disponen de un cuidador familiar (García-Calvente, Mateo y Gutiérrez, 1999; Servicio Andaluz de Salud, 2005).

Frecuentemente, la responsabilidad recae en una sola persona de la familia, al que denominamos cuidador principal. Generalmente se ha atribuido este papel a las esposas, hijas o hermanas, amas de casa, de una media de edad de 45 años y con un bajo nivel educativo (García-Calvente *et al.*, 1999; Durán, 2004; IMSERSO, 2009).

Si analizamos más detenidamente el perfil de los cuidadores principales en los últimos años, en comparación con otros estudios realizados en años anteriores, son las mujeres las que ocupan principalmente esta labor en comparación con los hombres. A su vez, la media de edad de estos cuidadores es de 52,9 años, su estado civil es casado/a y no son el aporte principal económico dentro del hogar. La mayoría de estos cuidadores no tiene estudios superiores y no trabajan fuera del hogar, se ocupan de las tareas domésticas (IMSERSO, 2004).

Estos cuidadores se ven sometidos a elevados niveles de estrés y carga, con una serie de repercusiones en su salud psíquica y emocional, afectando diferentes facetas de su vida. Para algunos autores, la sobrecarga a la que se ven sometidos los cuidadores es el conjunto de situaciones estresantes que resultan de cuidar a alguien (Pearlin, 1991). Zarit, la define como el grado en que las cuidadoras perciben su salud, su vida social y personal y su situación económica, cambia por el hecho de cuidar a una persona (Zarit, 1989).

A lo largo de los últimos años se han creado una serie de recursos de atención o apoyo a los cuidadores con el fin de responder a sus necesidades y mejorar su calidad de vida. El objetivo

principal es dotar a los cuidadores de conocimientos, estrategias y habilidades para sobrellevar el cuidado desde el mismo momento del diagnóstico de la enfermedad y favorecer una intervención proactiva, en función de las necesidades detectadas. Las intervenciones deben ir dirigidas a los cuidadores no sólo en los momentos de crisis, si no a lo largo de todo el proceso de la enfermedad y deben de estar encaminadas en función de la fase en la que se encuentre su familiar (Riu y González, 2004).

Por tanto el cuidador debe ser objeto de nuestra atención además de, reconocer su función de proveedor de cuidados y de tratamientos de la persona a la que cuida debemos de proporcionarle una atención directa, ofreciéndole nuestro apoyo e identificando sus necesidades. Tenemos que favorecer una relación de ayuda en dónde la comunicación ejerza un papel fundamental. El saber escuchar y mostrar una actitud empática nos facilitará la expresión de sentimientos y necesidades en los cuidadores, anticipándonos a todas aquellas situaciones que más estrés le producen a los cuidadores (Garrido, 2003).

La relación de ayuda o counselling (término anglosajón) tiene como objetivo posibilitar este intercambio personal entre dos seres humanos, en el que uno de los interlocutores captara las necesidades de otra persona, en nuestro caso el cuidador, con el fin de ayudarlo a descubrir, aceptar y conocer los recursos que posee para hacerle frente a su situación actual (Cibanal, Arce, Siles y Galao, 2000).

Rogers define la relación de ayuda como “aquella relación en la que uno de los participantes intenta hacer surgir de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de éstos” (Rogers, 2009).

La comunicación es un proceso complejo y multidimensional en dónde dos personas interactúan entre sí, no solo el emisor transmite la información al receptor sino que espera recibir un feedback del receptor, en señal de que ha entendido y comprendido su mensaje (Díaz, 2011). Es una herramienta básica en toda relación interpersonal, necesaria para conocer y abordar las emociones de los pacientes y estimular un cambio de comportamiento.

Tanto los profesionales, como los pacientes y las familias deben recibir formación en asesoramiento y técnicas de comunicación de tal forma que puedan modular sus vivencias y puedan adaptarse mejor a las situaciones (Barrio *et al.*, 2001).

Objetivo

Nuestro objetivo principal es realizar una revisión en la literatura científica, sobre aquellas intervenciones que se han implementado en los cuidadores familiares de personas dependientes, en general, basadas en la comunicación y en la relación de ayuda. De igual modo, se pretende conocer la efectividad de la relación de la ayuda en la sobrecarga de los cuidadores familiares.

Metodología

Se ha realizado una revisión sistemática de aquellas publicaciones que han aparecido en los últimos diez años y que corresponden a terapias de intervención realizadas en cuidadores familiares, basadas en la relación de ayuda y/o comunicación.

Las bases de datos utilizadas ha sido: Medline-Pubmed, Cuiden plus, Scielo, CINAHL, EMBASE e IME. Los criterios de inclusión han sido:

1. Relación de ayuda y/o comunicación en cuidadores familiares.
2. Características de la relación de ayuda.
3. Repercusiones de la terapia en los cuidadores familiares.

Durante la búsqueda se han tenido en cuenta los artículos publicados desde el 2002 al 2012. Los términos y los operadores lógicos utilizados para la búsqueda han sido: Counselling and Caregiver, cuando se han utilizado las bases de datos en inglés. Para las bases de datos latinoamericanas, los términos que se han usado han sido: Relación de ayuda and Cuidador (Tabla 1).

Se han seleccionado 15 artículos que cumplieran los criterios de inclusión, de los cuales la mayoría son de literatura anglosajona (13) y el resto, son en español (2).

Tabla 1. Criterios de la búsqueda bibliográfica

Bases de datos	Medline-Pubmed, Cuiden plus, Scielo, CINAHL, EMBASE e IME
Período de la búsqueda	2002-2012
Operadores utilizados	Counselling and Caregiver Relación de ayuda and Cuidador
Artículos seleccionados	15 artículos (13 en inglés y 2 en español)

Resultados y Discusión

Tras el análisis de los artículos, podemos destacar que la relación de ayuda o counselling se ha aplicado como medida de intervención en cuidadores familiares en diversos ámbitos y con cuidadores de personas con diferentes patologías. La mayoría de las intervenciones se han realizado en cuidadores familiares de pacientes con demencia (Mittelman *et al.*, 2006; Andren, 2008; Van Mierlo, Meiland, Van der Roest y Rose-Marie Dröes, 2012), aunque también se han aplicado en cuidadores de enfermos de Parkinson, VIH, ACV y en cuidadores de personas dependientes en general (Visser-Meily *et al.*, 2005; Sena *et al.*, 2010)

La planificación de los programas se ha realizado con sesiones individuales, sesiones grupales o de forma conjunta ambas intervenciones, comprobando una serie de beneficios en los cuidadores. Entre los beneficios que se han obtenido, destacamos la disminución en el tiempo de ingreso en centros especiales para estos pacientes, es decir, los familiares han permanecido más tiempo en el domicilio familiar debido a que los cuidadores se han sentido con mayor apoyo (Andren, 2008; Holle *et al.*, 2009).

Los contenidos que se incluyen dentro de los programas de intervención se basan en el aprendizaje en una serie de habilidades como son, el establecimiento de metas, la resolución de problemas y el entrenamiento en estrategias de afrontamiento (Hornillos y Crespo, 2008). Los efectos positivos que se observan en los cuidadores son, una mejora en las habilidades de resolución de problemas y en técnicas de afrontamiento. Los cuidadores se sienten emocionalmente mejor con una disminución de síntomas negativos, buscan apoyo social y reconocen que su cuidado es fundamental para continuar su labor (Visser-Meily *et al.*, 2005; King, Ainsworth, Ronen y Hartke, 2010).

Algunos factores como el grado de severidad de la enfermedad en que se encuentra la persona a la que cuidan o la relación de parentesco, concretamente si son esposas, son predictores de la frecuencia de utilización del asesoramiento (Grossfeld-Schmitz *et al.*, 2010; Ducharme, Lévesque, Lachance, Kergoat y Coulombe, 2011).

La relación de ayuda es ampliamente utilizada por los profesionales de enfermería en la práctica asistencial, tanto en la consulta de enfermería como en los domicilios (Cibanal, Arce, Siles y Galao, 2000). Las enfermeras desempeñan un papel fundamental en la relación entre los cuidadores, los pacientes y sus familias, por lo tanto, se puede considerar la enfermería como una ciencia base de las relaciones o interacciones entre personas (Pannacciulli, 2012).

Aunque en España la experiencia en programas de ayuda mutua con cuidadores es escasa (Delicado, Candel, Alfaro, López y García, 2004), en los últimos tiempos se están incrementando su uso en los centros de salud, siendo el personal de enfermería el encargado de su implantación. En los grupos de ayuda mutua se incluyen estrategias de afrontamiento de conflictos y se facilita la expresión de sentimientos y necesidades en los cuidadores familiares de personas dependientes.

Conclusión

Como conclusiones podemos aportar que en los artículos analizados se puede encontrar evidencia de los beneficios que se obtienen en los cuidadores familiares cuando se utiliza la relación de ayuda como terapia.

El counselling es una intervención que se puede utilizar en todos los cuidadores familiares, independientemente del perfil de la persona a la que cuidan.

Son muy escasos los estudios realizados en nuestro país que nos aporten la eficacia de tal intervención y en concreto, de las intervenciones que se están realizando en el ámbito socio-sanitario por los profesionales de enfermería.

Por lo tanto, se hace necesario seguir desarrollando estudios o intervenciones con cierta calidad metodológica y rigor científico que nos ayuden a determinar la efectividad de las intervenciones en la sobrecarga y en el bienestar emocional de los cuidadores.

Referencias

- Andren, S. (2008). Effective psychosocial intervention for family caregivers lengthens time elapsed before nursing home placement of individuals with dementia: a five-year follow-up study. *International Psychogeriatrics* 20 (6), 1177-1192.
- Barrio, I. M., Barreiro, J. M., Pascau, J., Júdez, J., Simón, P., Molina, A. et al. (2006). La dependencia en el decir de los mayores *Gerokomos*, 17 (2), 66-74.
- Cibanal, J., Arce, M. C., Siles, J. y Galao, R. (2000). Notas sobre el estado de la cuestión en la relación de ayuda de enfermería. *Revista de Enfermería*, 11, 10-15.
- Delicado, M. V., Candel, E., Alfaro, A., López, M. y García, C. (2004). *Atención Primaria*, 33 (4), 193-199.

- Díaz, M. M. (2011). Comunicación enfermera/paciente: reflexión sobre la relación de ayuda. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 2 (1), 46-51.
- Ducharme, F., Lévesque, L., Lachance, L., Kergoat, M. J. y Coulombe, R. (2011). Challenges associated with transition to caregiver role following diagnostic disclosure of Alzheimer disease: A descriptive study. *International Journal of Nursing Studies*, 48, 1109-1119.
- García-Calvente, M. M., Mateo, I. y Gutiérrez, P (1999). *Cuidados y cuidadores en el sistema informal de salud*. Escuela Andaluza de Salud Pública. Serie de Monografías nº 17.
- Garrido, A. (2003). Cuidando al cuidador. *Revista Española de Gerontología*, 38 (4), 189-191.
- Grossfeld-Schmitz, M., Donath, C., Holle, R., Lauterberg, J., Ruckdaeschel, S., Mehlig, H. et al. (2010). Counsellors contact dementia caregivers-predictors of utilisation in a longitudinal study. *BioMed Central Geriatrics*, 10 (24), 1471-2318.
- Holle, R., Gräßel, E., Ruckdäschel, S., Wunder, S., Mehlig, H., Marx, P. et al. (2009). Dementia care initiative in primary practice – study protocol of a cluster randomized trial on dementia management in a general practice setting. *BioMed Central Health Services Research*, 9, 91.
- Hornillos, C. y Crespo, M. (2008). Caracterización de los grupos de ayuda mutua para cuidadores de familiares enfermos de Alzheimer: un análisis exploratorio. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 43(5), 308-315.
- IMSERSO (2004). *Apoyo informal a las personas mayores*. Estudio 4178. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- IMSERSO (2009). *Las personas mayores en España*. Informe 2008: Datos estadísticos estatales y por comunidades autónomas. Tomo I. Madrid: IMSERSO.
- INE (2008). *Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y Situaciones de Dependencia*. Madrid: INE.
- King, R. S. Ainsworth, C. R., Ronen, M. y Hartke, R. J. (2010). Stroke caregivers: pressing problems reported during the first months of caregiving. *The Journal of Neuroscience Nursing*, 42 (6), 302-311.
- Mittelman, M. S., Haley, W. H., Clay, O. J., Roth, M. A. y Roth, D. (2006). Improving caregiver well-being delays nursing home placement of patients with Alzheimer disease. *Neurology*, 67 (9), 1592-1599.
- Pannacciulli, C. (2012). Counselling skills to improve Nursing Relational System within the NICU. *Early Human Development*, S16-S18.
- Pearlin, LI. (1991). The careers of caregivers. *The Gerontologist*, 32, 647-652.
- Riu, S. y González, V. M. (2004). Constantemente al lado del enfermo y del cuidador (reflexiones del médico sobre la demencia). *Semergen*, 30 (7), 340-344.
- Rogers, C. (2009). *El proceso de convertirse en persona*. 17ª edición. Barcelona: Paidós.

- Sena, E.L.S., Meira, E.C., Souza, A.S., Santos, I.S.C, Souza, D.M., Alvarez, A.M. et al. (2010). Tecnología cuidadora de ayuda mutua grupal para los portadores de enfermedad de Parkinson y sus familias. *Texto Contexto Enfermería, Florianópolis, 19* (1), 93-103.
- Servicio Andaluz de Salud (2005). *Plan de Atención a Cuidadoras Familiares en Andalucía*. Sevilla: Consejería de Salud.
- Van Mierlo, L. D., Meiland, F. J. M., Van der Roest, H. G. y Dröes, R. M. (2012). Personalised caregiver support: effectiveness of psychosocial interventions in subgroups of caregivers of people with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 27*, 1–14.
- Visser-Meily, A., van Heugten, C., Post, M., et al. (2005). Intervention studies for caregivers of stroke survivors: a critical review. *Patient Education and Counseling, 56*, 257–267.
- Zarit, S. H. (1989). *Issues and directions in family intervention research*. En E. Light y B. D. Lebowitz (eds.); *Alzheimer, and Family Stress: Directions for research* (pp. 458-486). Washington, D.C.: US Government Printing Office.