

IX En los cuidadores de familiares dependientes

1. Texto bíblico

Deberes para con los padres. Eclesiástico 3,1-16:

*Hijos, escuchad a vuestro padre,
hacedlo así y viviréis.
Porque el Señor honra más al padre que a los hijos
y afirma el derecho de la madre sobre ellos.
Quien honra a su padre expía sus pecados,
y quien respeta a su madre es como quien acumula tesoros.
Quien honra a su padre se alegrará de sus hijos
y cuando rece, será escuchado.
Quien respeta a su padre tendrá larga vida,
y quien honra a su madre obedece al Señor.
Quien teme al Señor honrará a su padre
y servirá a sus padres como si fueran sus amos.
Honra a tu padre de palabra y obra,
para que su bendición llegue hasta ti.
Porque la bendición del padre asegura la casa de sus hijos,
y la maldición de la madre arranca los cimientos.
No te gloríes en la deshonra de tu padre,
pues su deshonra no es para ti motivo de gloria.
Porque la gloria de un hombre es la honra de su padre,
y una madre deshonrada es la vergüenza de los hijos.
Hijo, cuida de tu padre en su vejez
y durante su vida no le causes tristeza.
Aunque pierda el juicio, sé indulgente con él
y no lo desprecies aun estando tú en pleno vigor.
Porque la compasión hacia el padre no será olvidada
y te servirá para reparar tus pecados.
En la tribulación el Señor se acordará de ti,
como el hielo ante el calor así se diluirán tus pecados.
Quien abandona a su padre es un blasfemo,
y un maldito del Señor quien irrita a su madre.*

2. Reflexión pastoral

Los cuidadores familiares

Con el aumento de la esperanza de vida, las enfermedades degenerativas adquieren un mayor protagonismo, así como las consecuencias de los accidentes vasculares cerebrales. Las demencias adquiridas, como en la enfermedad de Alzheimer, son cada vez más frecuentes. Por ello, va creciendo progresivamente el número de personas, especialmente de edad avanzada, que son cuidadas en sus domicilios por sus familiares.

Cuidar de los seres queridos en situación de dependencia puede ser una de las experiencias más bonitas y enriquecedoras que existen, pues llena nuestro corazón de un profundo bienestar por el hecho de cuidar, atender y desvelarnos por otra persona a la que amamos. Es la satisfacción que nos trae la compasión.

Pero también puede ser una experiencia dura y de sacrificio que, en ocasiones, puede llevar al cuidador a sufrir un gran desgaste emocional, llegando incluso al estado de agotamiento físico, mental y social, a un momento de profundo sufrimiento. A este intenso síndrome se le conoce como el *“cuidador quemado”*.

Cuando acompañamos a las personas mayores que van entrando en la dependencia, no podemos olvidar de acompañar también a sus cuidadores. Recordemos siempre que un principio fundamental en la atención a las personas mayores dependientes es el de *“cuidar al cuidador”*.

Para nosotros, es de especial relevancia prestar la adecuada atención a estos cuidadores familiares de las personas mayores dependientes en sus hogares. Forman parte del grupo de cuidadores conocidos por el término *“cuidador informal”* que son aquellas personas que dedican gran parte de su tiempo y esfuerzo para conseguir que la persona mayor dependiente pueda desenvolverse en su vida diaria, ayudándole a adaptarse a las limitaciones que su dependencia le impone. En general, suelen ser familiares, pero también pueden ser amigos o vecinos.

Es muy importante tener presente que el cuidador asiste y protege a la persona cuidada por amor, con gran afecto y cariño. Es un acto profundamente altruista y benevolente, de forma continua y permanente, que se prolonga durante muchos años. Normalmente, cada mayor dependiente es cuidado únicamente por uno o dos cuidadores principales. Este le ayuda a permanecer en su entorno familiar, habitual y social, a la vez que evita o retrasa su institucionalización, favoreciendo que permanezca en su propio hogar. También participa en la toma de decisiones de la vida de la persona mayor dependiente, asumiendo su representación cuando ya no puede responsabilizarse por sí mismo.

Cada cuidador familiar es único por las diferentes condiciones que rodean el cuidado en función de: a quién se cuida, por qué se cuida, la relación afectiva previa con la persona cuidada, la causa y el grado de dependencia, el apoyo formal e informal recibido, las exigencias que se marque el cuidador, etc. Los cuidados prestados a las personas mayores dependientes por la familia constituyen la red de apoyo más importante y mejor valorada por ellas mismas y por la sociedad.

La función del cuidador no es siempre la misma, porque los problemas de la persona mayor dependiente a la que atiende son progresivos y complejos. La intensidad, la complejidad y la duración de los cuidados son factores determinantes a la hora de establecer

las actividades del cuidado y en la valoración de su repercusión en el cuidador, que tendrá que enfrentarse, además, a la incertidumbre sobre la situación de los cuidados a largo plazo.

Ser cuidador implica responsabilizarse de todos los aspectos de la vida del enfermo, así como tener que afrontar la sobrecarga física y emocional que supone la dedicación continuada a su cuidado y enfrentarse a la pérdida paulatina de su autonomía, teniendo que compaginar los cuidados con el mantenimiento de sus relaciones en el entorno familiar, laboral y social, ocio, etc.

El cuidador presenta tres graves riesgos que hay que atender y prevenir:

- La soledad. Aparece frecuentemente porque el cuidado del dependiente tiende a aislar, al cuidador, de sus amistades y contactos sociales.
- El síndrome del *“cuidador quemado”*. De gran importancia, porque produce un gran hundimiento psíquico y físico del cuidador, con graves consecuencias de todo orden para él y para quien es cuidado.
- La imagen del *“sanador herido”*. Ese momento en el que confrontamos nuestra propia vida con la vida de la persona que estamos acompañando, que nos hace reconocer nuestras propias limitaciones y vulnerabilidad.

Acompañamiento a los cuidadores familiares

Cuidar a un familiar dependiente es una de las experiencias más dignas, esforzadas y merecedoras de reconocimiento por parte de la Iglesia y de la sociedad. Cuando se cuida a un familiar dependiente, también se está cuidando en él a Cristo necesitado, enfermo, anciano, dependiente, pudiendo llegar a cumplirse de modo admirable la totalidad de las obras de misericordia corporales y espirituales. Recordemos el Juicio según san Mateo (Mt 25, 34-40):

«Venid vosotros, benditos de mi Padre; heredad el reino preparado para vosotros desde la creación del mundo. Porque tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, fui forastero y me hospedasteis, estuve desnudo y me vestisteis, enfermo y me visitasteis, en la cárcel y vinisteis a verme.

Entonces los justos le contestarán: “Señor, ¿cuándo te vimos con hambre y te alimentamos, o con sed y te dimos de beber?; ¿cuándo te vimos forastero y te hospedamos, o desnudo y te vestimos?; ¿cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y fuimos a verte?”.

Y el rey les dirá: “En verdad os digo que cada vez que lo hicisteis con uno de estos, mis hermanos más pequeños, conmigo lo hicisteis”.».

Cuidar a nuestros familiares dependientes es una grave obligación moral. La Escritura insiste en ello en numerosos pasajes. Recordemos el cuarto mandamiento de la Ley: *«Honra a tu padre y a tu madre, para que se prolonguen tus días en la tierra, que el Señor, tu Dios, te va a dar»* (Ex 20,12), o también *«Honra a tu padre y a tu madre, como te lo ha ordenado el Señor, tu Dios; vivirás largos años y serás feliz en la tierra que te da el Señor, tu Dios»* (Dt 5,16). Como dice el Catecismo: *«Dios quiso que, después de Él, honrásemos a nuestros padres, a los que debemos la vida y que nos han transmitido el conocimiento de Dios»* (CEC 2197). En efecto: *«Respetad a vuestros padres y guardad mis sábados: yo, el Señor, vuestro Dios»* (Lev 19,3).

Cuidar a los familiares ancianos, dependientes y demenciados, trae de Dios incluso el perdón de los pecados. Es muy hermoso el texto del Eclesiastés con el que hemos comenzado el presente tema:

*«Hijo, cuida de tu padre en su vejez
y durante su vida no le causes tristeza.
Aunque pierda el juicio, sé indulgente con él
y no lo desprecies aun estando tú en pleno vigor.
Porque la compasión hacia el padre no será olvidada
y te servirá para reparar tus pecados.
En la tribulación el Señor se acordará de ti,
como el hielo ante el calor así se diluirán tus pecados.
Quien abandona a su padre es un blasfemo,
y un maldito del Señor quien irrita a su madre».*

Aun siendo una acción digna de encomio, e incluso alcanzando algunas veces el grado de heroicidad –por la gran carga de esfuerzo y sacrificio que comporta–, sin embargo, no suelen recibir la ayuda y el apoyo que en justicia merecerían.

Lamentablemente, no existe aún la cultura en nuestros ambientes de la necesidad que tienen nuestros cuidadores informales de ser acompañados, tanto humana como espiritualmente. Si el acompañamiento pastoral a nuestros mayores dependientes domiciliados es, en general, bastante deficiente, pues queda habitualmente reducido a una breve visita de algún agente pastoral alguna vez a la semana o al mes –en caso de que se reciba tal visita, pues hay muchos fieles cristianos que no son visitados nunca en sus domicilios, por diferentes causas–, el acompañamiento a los que los cuidan es aún más escaso.

Los cuidadores necesitan sentirse acompañados en el sufrimiento, angustia y agotamiento que producen el continuo cuidado de una persona mayor dependiente. No es suficiente la genérica valoración positiva que reciben, sino que necesitan un apoyo real y efectivo.

La soledad del cuidador se agrava por la pérdida de las relaciones familiares, sociales y de amistades, al encontrarse continuamente condicionado por la atención al dependiente. El acompañamiento pastoral también tiene como objeto hacer presente al cuidador que no se encuentra solo en su entrega y sacrificio, sino que está siendo acompañado por la Iglesia.

En este sentido, las parroquias, y otras instituciones religiosas, tienen un gran campo de actuación por descubrir y trabajar.

Este acompañamiento debe ser realizado en primera instancia por los agentes pastorales que realizan la visita al mayor domiciliado, no reduciendo su interés pastoral al mayor dependiente, sino preocupándose también por todos aquellos que lo están cuidando, pues de la salud corporal y espiritual de los cuidadores, dependerá la salud corporal y espiritual de quien es cuidado. Así, el acompañamiento espiritual a los mayores en sus hogares debe abarcar siempre y también a sus cuidadores.

Del mismo modo, los sacerdotes con cura de almas deben tener muy presente su responsabilidad pastoral tanto para con estos mayores domiciliados como para sus cuidadores. Por otra parte, se debería facilitar el acceso a los sacramentos, al consejo espiritual y a alguna actividad eclesial, en los momentos en que el cuidador pueda tener disponibilidad temporal, aunque no coincida con los horarios habituales parroquiales.

También Cáritas tiene una gran labor a desarrollar, pues en su ámbito competencial igualmente debe incluirse la atención material a las necesidades del cuidado y del cuidador, en cuanto estas no sean satisfechas por las vías ordinarias familiares y públicas, pues los mayores dependientes pueden requerir un apoyo económico relevante.

Los cuidadores también pueden requerir otra forma de acompañamiento, de gran valor: el “respiro familiar”, que tiene por finalidad luchar tanto contra la soledad como contra el síndrome del cuidador quemado. Se trata de proveer un voluntariado social cuya labor fuera la de sustituir regularmente al cuidador en su cuidado habitual, para que éste dispusiera de algunas horas a la semana en las que pudiera relajarse y desconectar de la presión asistencial continua en la que vive. Esta actuación caritativo-social es de gran importancia para evitar el temible agotamiento por sobrecarga del cuidador, de graves consecuencias tanto para el cuidador como para el mayor que es cuidado. Voluntariado que podría ser promovido en las parroquias tanto desde Cáritas, como desde las actividades juveniles parroquiales o desde los grupos de pastoral de los enfermos y mayores. Este hermoso acompañamiento pastoral muestra la solicitud de la Iglesia por la salud mental y espiritual de los familiares que están dando su vida por sus mayores.

3. Cuestiones para reflexionar

1. En nuestra labor pastoral, ¿somos conscientes de que los cuidadores de familiares dependientes necesitan también nuestro acompañamiento? ¿Qué hacemos por ellos?
2. Cuando detectamos a un “cuidador quemado” ¿le ofrecemos alguna ayuda que le alivie en sus sufrimientos?
3. ¿Qué podemos hacer para acompañar pastoralmente a los cuidadores de familiares en sus hogares?

4. Para orar

Cuidar al cuidador

¡Oh, Señor!,
muchos de nosotros
hemos sido cuidadores
de nuestros mayores,
de nuestros familiares,
de nuestros seres queridos.

¡Oh, Señor!,
los hemos cuidado
con gran cariño y ternura,
con amor y compasión,

con sufrimiento y dolor,
con esfuerzo y sacrificio.

¡Oh, Señor!,
pero también nosotros
hemos necesitado ser cuidados,
consolados y animados,
en nuestra lucha diaria,
en nuestro vivir sinvivir.

¡Oh, Señor!,
ayúdanos a acompañar,
a consolar al que consuela,
a fortalecer a quien sufre,
a cuidar a quien ahora cuida,
a llevar tu amor a quien da su vida por amor.
Amén.