

Programa de prevención del síndrome del cuidador en familiares de pacientes con trastornos mentales graves

UNIVERSIDAD
SIGLO 21
OPEN LAB 2023

Alessandrini, Luciana
Licenciatura en Psicología
l_alessandrini@hotmail.com

Tema-Pregunta

¿Quiénes cuidan a los que cuidan?
¿Qué se puede hacer para que los cuidadores no se conviertan en pacientes?

Objetivo/s

Desarrollar un programa psicoeducativo para la prevención del síndrome del cuidador en familiares de pacientes con trastornos mentales graves del Hospital de Río IV San Antonio de Padua.

1. Promover el desarrollo de redes sociales de contención y apoyo emocional.
2. Formar a los cuidadores informales en conocimientos teóricos y prácticos sobre lo que son las enfermedades mentales, como también los cuidados en general correspondientes.
3. Favorecer un mejor estado de salud mediante técnicas de auto regulación emocional y desarrollo de un plan de autocuidado.



Principales resultados

Mediante su participación, los cuidadores experimentarán un aumento en su calidad de vida física, psicológica, y emocional. Se espera que los participantes logren:

1. Desarrollar vínculos de apoyo y contención.
2. Adquirir técnicas de auto-regulación emocional.
3. Familiarizarse con pautas de cuidado que favorezcan un mejor estado de salud, tanto para ellos mismos como para los familiares afectados por un trastorno de salud mental.

SITUACIÓN SANITARIA ACTUAL

1 DE 3

Sufren de algún TM en su vida

7,5 M

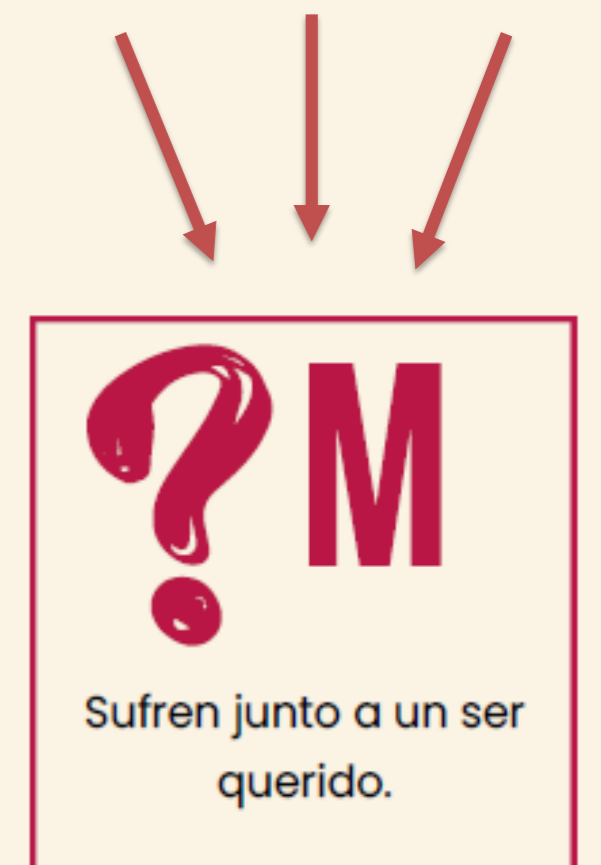
Sufrieron de un TM.

1 DE 6

Sufrió de algún TM en los últimos 12 meses.

1,8 M

Sufrieron de un TM grave.



10%

Del presupuesto en salud debería de ser destinado a salud mental.

1,47%

En 2021 se asignó el % más bajo de los últimos 10 años.

162

Manicomios en Argentina. Más de 12,000 personas internadas.

Discusión

El **síndrome del cuidador** se caracteriza por la presencia de:

- ✓ Estrés
- ✓ Ansiedad
- ✓ Depresión
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Insomnio
- ✓ Dificultad en la concentración
- ✓ Apatía
- ✓ Pérdida de apetito
- ✓ Cefalea
- ✓ Abuso de sustancias nocivas
- ✓ Sentimientos de culpa
- ✓ Tristeza y tensión ambiental
- ✓ Incapacidad para relajarse
- ✓ Aislamiento social
- ✓ Sentimientos de soledad

(Martinez Pizarro, 2020).

Actualmente se evidencian porcentajes muy bajos de personas que tienen acceso a tratamientos de salud mental, sumado a una fuerte tendencia hacia la baja natalidad, baja mortalidad, la elevada expectativa de vida, y el consecuente predominio de enfermedades crónicas, se observa un incremento imparable en el número de personas dependientes que requieren cuidados de larga duración de sistemas informales como la familia. Es con la perspectiva de brindarle contención a este colectivo de personas que se desarrolla un dispositivo de prevención y temprana intervención.

Referencias: Martinez Pizarro, S. (2020). Síndrome del cuidador quemado. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 13(1), 97-100.