



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

## 347/1642 - ¿PODEMOS HACER ALGO MÁS DESDE ATENCIÓN PRIMARIA POR LOS CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES?

M. Rivera Aguilar<sup>a</sup>, G. Muñoz Cabañero<sup>b</sup>, R. Hispán Calles<sup>b</sup>, F. Leal Tejada<sup>b</sup>, A. Delgado Moreno-Arrones<sup>c</sup>, E. Aguilera Ariza<sup>b</sup>, M. Megrán Hidalgo<sup>b</sup> y M. Delgado Ruiz<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Psicóloga Clínica. Hospital General Universitario de Ciudad Real. <sup>b</sup>Médico de Familia. Centro de Salud de la Solana. Ciudad Real. <sup>c</sup>Enfermera. Centro de Salud de la Solana. Ciudad Real.

### Resumen

**Objetivos:** Crear una red de apoyo para ayudarse unos a otros expresando las propias vivencias personales como una forma de desahogo y descarga emocional, coordinada por un profesional de Atención Primaria. Dar respuesta a los problemas comunes de los cuidadores a través de la creación de un grupo de ayuda mutua, como una forma de liberar ansiedad y llevar mejor su día a día. Obtener una percepción diferente y más informada de los cuidadores.

**Metodología:** Creación de un grupo de apoyo/ayuda mutua para cuidadores. Reuniones mensuales (excepto meses de verano). Se realiza test de sobrecarga del cuidador (Zarit) para valorar progresos. Crear un ambiente propicio para producir diferentes sinergias para que expresen en primera persona sus miedos, sentimientos, pensamientos, sabiendo que van a ser comprendidos por personas en su misma situación. Trabajar la empatía. Cuidar al cuidador.

**Resultados:** Durante 6 años se han atendido 90 personas. Se han hecho grupos de un máximo de 12 integrantes. La mayoría son mujeres, (el 95%) con una edad media 54,3 años. Mejoraron según escala de Zarit el 87% del total. Se impulsa la creación de la Asociación de Cuidadores de personas dependientes (actualmente 250 socios) y también se da la creación del Protocolo de intervención a personas con enfermedad de Alzheimer y otras demencias que están en Situación de Riesgo. Este protocolo es creado por un equipo multiprofesional.

**Conclusiones:** Los participantes mejoran su estado de salud, ya que con el grupo tienen un apoyo emocional, expresando sus emociones y sentimientos y empatizando unos con otros. Sentirse que no están solos. Se provocan cambios positivos de actitud, perspectiva y manera de afrontar los problemas. Capacidad de los participantes para emprender acciones solidarias en el futuro.

**Palabras clave:** GAM. Cuidadores.