



**Ciudades para la Salud: Salud para las Ciudades**  
Segovia, 5 y 6 de octubre 2017



## Cuidando al cuidador



Ciudades para la Salud: Salud para las Ciudades

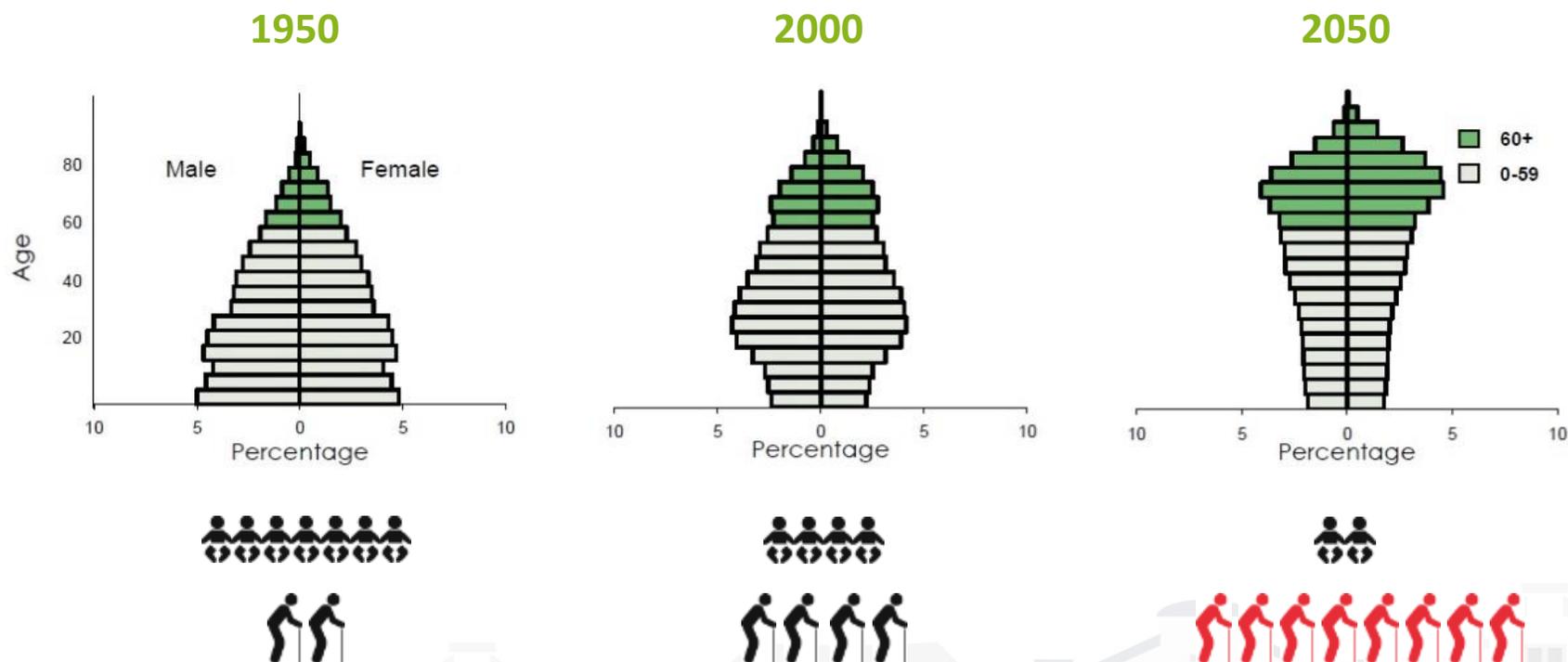
Segovia, 5 y 6 de octubre 2017



Sandra Poudevida Jürschik  
Psicóloga Fundación Pasqual Maragall  
Programa de Grupos Terapéuticos  
Barcelona

## Vivimos más y mejor

La transición demográfica del siglo XX. Una victoria social y científica



Pero cada vez hay más gente mayor...

## EN EL MUNDO HOY...



Países donde más del 20% población son mayores de 65 años

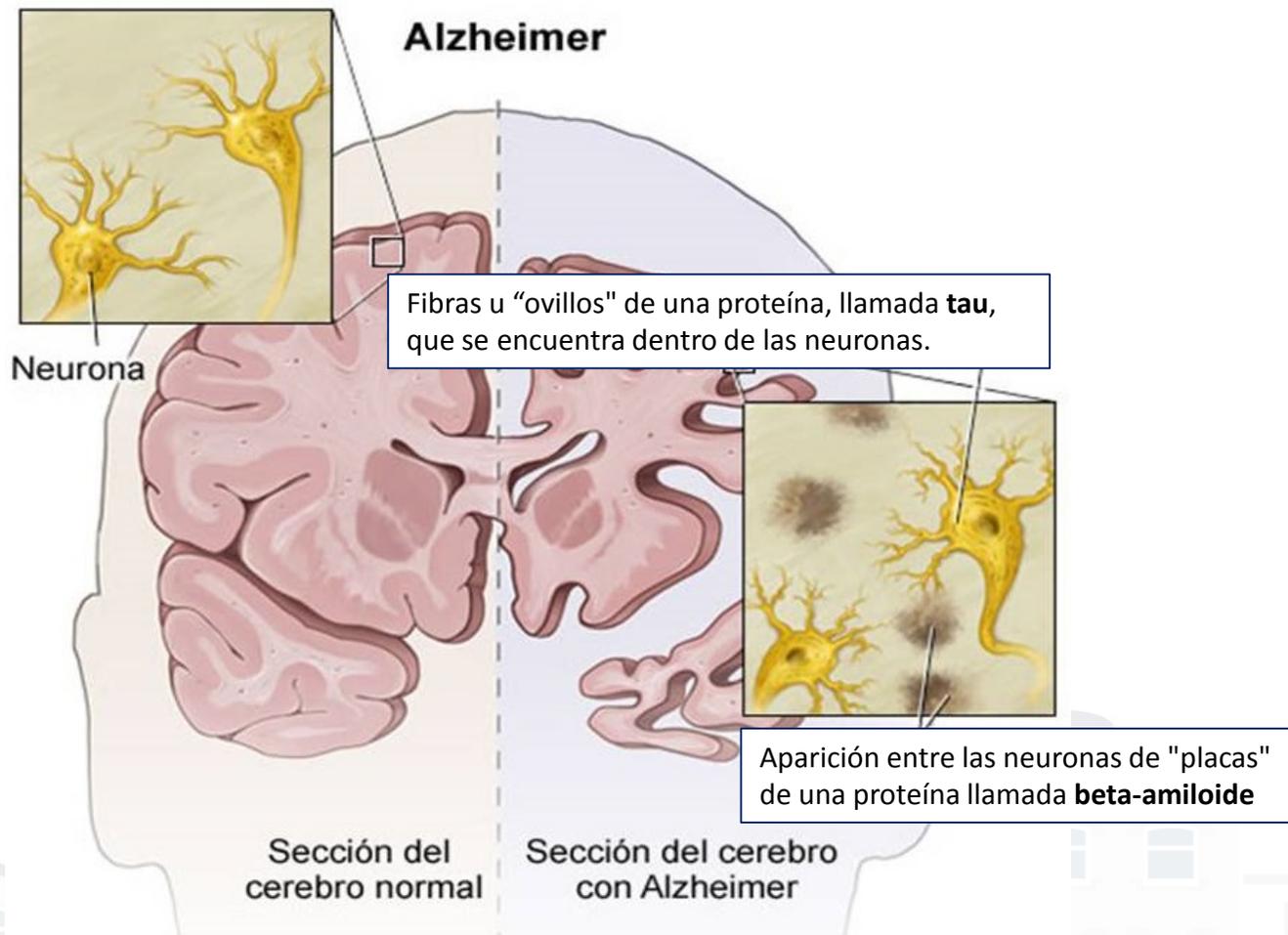
## EN EL MUNDO EN 2050...



Países donde más del 20% población serán mayores de 65 años

## Enfermedad de ALZHEIMER

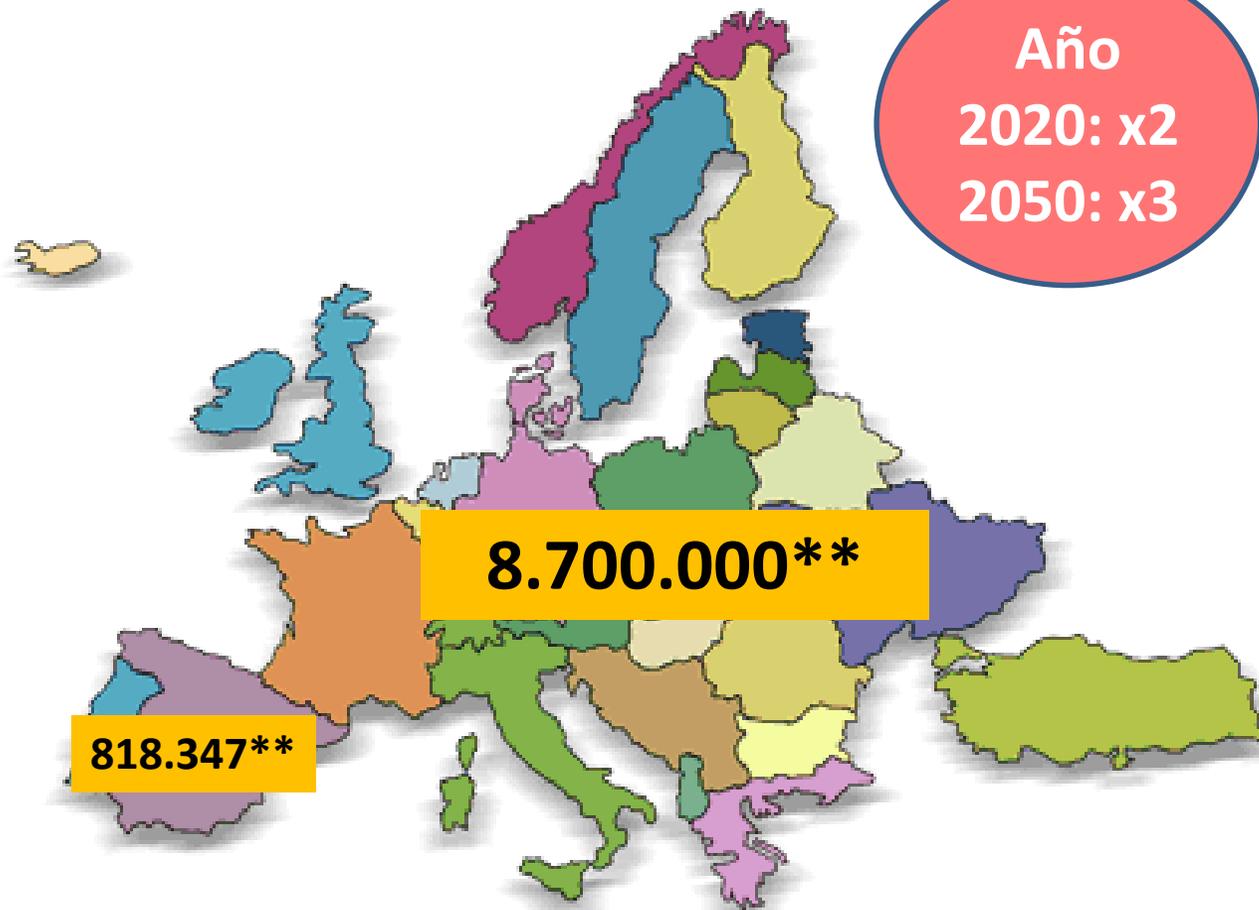
Los síntomas del Alzheimer están causado por la muerte de las células del cerebro.



## Demografía Demencias



**46.000.000\***



\*World Alzheimer's Report 2015

\*\*<http://www.alzheimer-europe.org/Policy-in-Practice2/Country-comparisons/The-prevalence-of-dementia-in-Europe>

## SÍNTOMAS



Perdida de memoria



Problemas de lenguaje



Dificultad para hacer tareas simples



Desorientación en tiempo y espacio



Pérdida en capacidad de juzgar



Dificultad para tener pensamientos elaborados



Pérdida de objetos



Cambios en el estado de ánimo



Cambios en la conducta



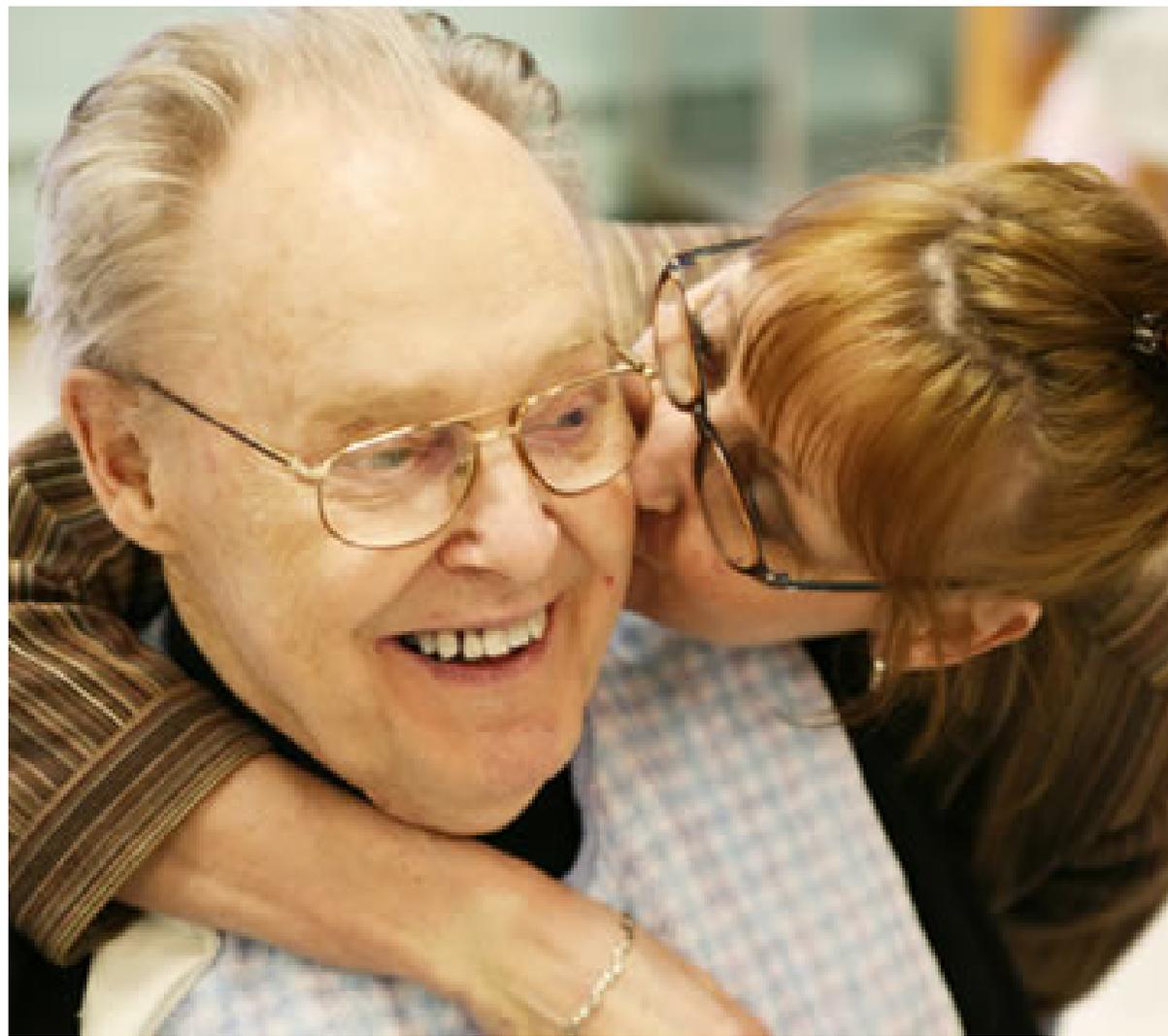
Pérdida de la iniciativa

# Ciudades para la Salud: Salud para las Ciudades





# Ciudades para la Salud: Salud para las Ciudades



## EL/LA CUIDADOR/A (informal)



Persona que asiste a otra persona con una discapacidad que le dificulta o le impide el desarrollo normal de sus actividades vitales o sociales. Asume sus principales tareas y responsabilidades.

La enfermedad tiene una **evolución de 7 a 12 años.**

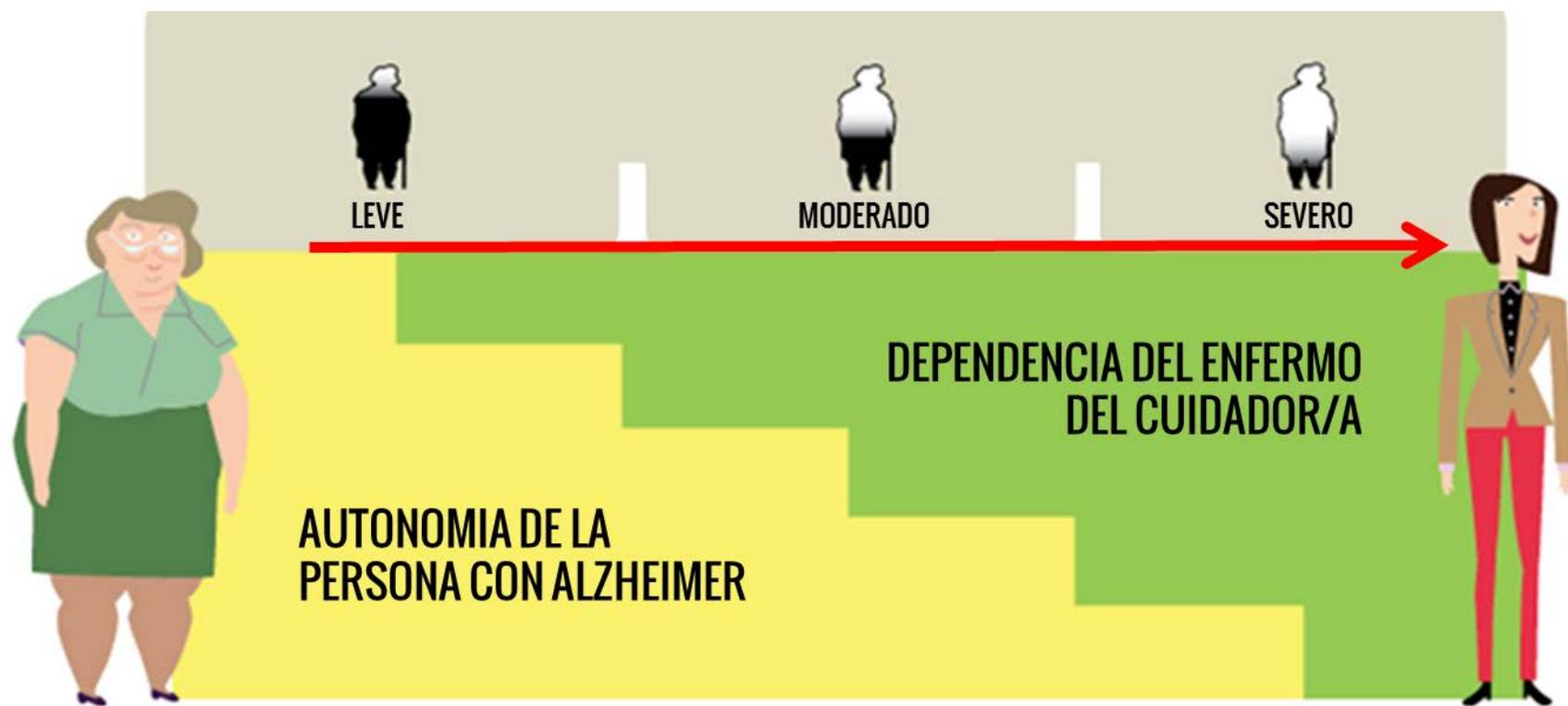
El 42% de los cuidadores pasan más de **10 horas** diarias cuidando a su familiar.



Uno de cada tres cuidadores está **deprimido.**

El 63% son **cuidadorAs.**

# UN ENFERMO = UNA FAMILIA

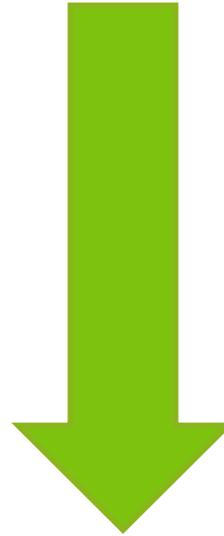


Si el cuidador no se siente bien,  
la persona con Alzheimer tampoco.



## Repercusiones en el cuidador/a

- Salud física
- Salud emocional
- Familiares (cambios de rol)
- Laborales
- Sociales
- Económicas
- Calidad de vida



- ✓ **“Síndrome del cuidador”**: agotamiento físico y psíquico, estrés laboral y afectivo, cansancio, cefaleas, ansiedad e incluso dolor.

## El cuidador y sus emociones

- ✓ Frustración
- ✓ Culpabilidad
- ✓ Tristeza
- ✓ Ira
- ✓ Baja autoestima
- ✓ Sensación de renuncia
- ✓ Aislamiento
- ✓ Agotamiento
- ✓ Abandono personal





## Intervenciones para ayudar al cuidador



Grupos terapéuticos



Programas educacionales



Grupos de apoyo



Programas respiro



Soporte telefónico

\* Lopez, J. y Crespo, M. Interventions for caregivers of older and dependent adults: A review. Psychothema, 2007; 19(1):72-80.

## PROGRAMA DE GRUPOS TERAPÉUTICOS PARA CUIDADORES DE PERSONAS CON LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

### CUIDANDO A LOS CUIDADORES

Casi **270 personas** ya se han beneficiado de Grupos Terapéuticos. Han participado en el programa 16 centros y 24 profesionales de toda España.



#### CUIDANDO A LOS CUIDADORES

##### Grupos terapéuticos

Mejoramos la calidad de vida de los cuidadores de enfermos de Alzheimer.

Vídeo a [https://www.youtube.com/watch?v=g-0ub7t\\_gCY](https://www.youtube.com/watch?v=g-0ub7t_gCY)

## 14 SESIONES

Inscripción y presentación de los participantes



Expectativas del grupo



La enfermedad de Alzheimer: la reacción ante la noticia



Comunicación con la persona con Alzheimer



Recursos de la comunidad



Cuidarse: mantener la identidad y los diferentes roles



Técnicas de relajación de Jacobson

Aceptación vs  
lucha:  
actitudes y  
sentimientos



Conclusiones  
y despedida



La empatía vs la  
persona con Alzheimer



Actividades de la  
vida diaria



Apoyo familiar y  
social



Los niños y el  
Alzheimer



El duelo

## Estudio CuiDem

- **12 centros, 24 grupos i 226 cuidadores**



# Resultados de los estudios: validación de la terapia

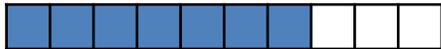
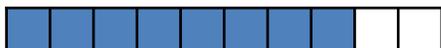
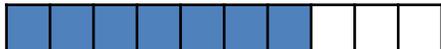
Los cuidadores después de asistir al grupo terapéutico:

- Mejoran su **estado de ánimo**.
- Tienen una percepción más positiva del **apoyo social**.
- Mejoran diferentes aspectos de su **calidad de vida**.
- Aumentan su capacidad de **resiliencia**.
- ❑ Puede tratarse de una intervención coste-efectiva.

Mejoramos  
la calidad  
de vida



## Cuestionario de satisfacción con la terapia

- La asistencia al grupo ha sido provechosa: 89% sí
- Lo recomendaría a un conocido: 94% sí
- Contenido de las sesiones (8'39/10) → 
- Participación activa (8'44/10) → 
- Resolución de dudas (7'78/10) → 
- Mejor afrontamiento de la enfermedad (8/10) → 
- Cree que la terapia ha tenido alguna influencia positiva sobre la persona con Alzheimer? (7'39/10) → 

# Testimonios:

## Frases de algunos cuidadores tras la intervención

“Ahora acepto la enfermedad y no me tomo sus agresiones de manera personal, incluso con humor...antes hubiera llorado durante días. **¡Me río incluso con él!**”

“He aprendido un nuevo camino para volver a **ser alegre y positiva**, como siempre había sido”

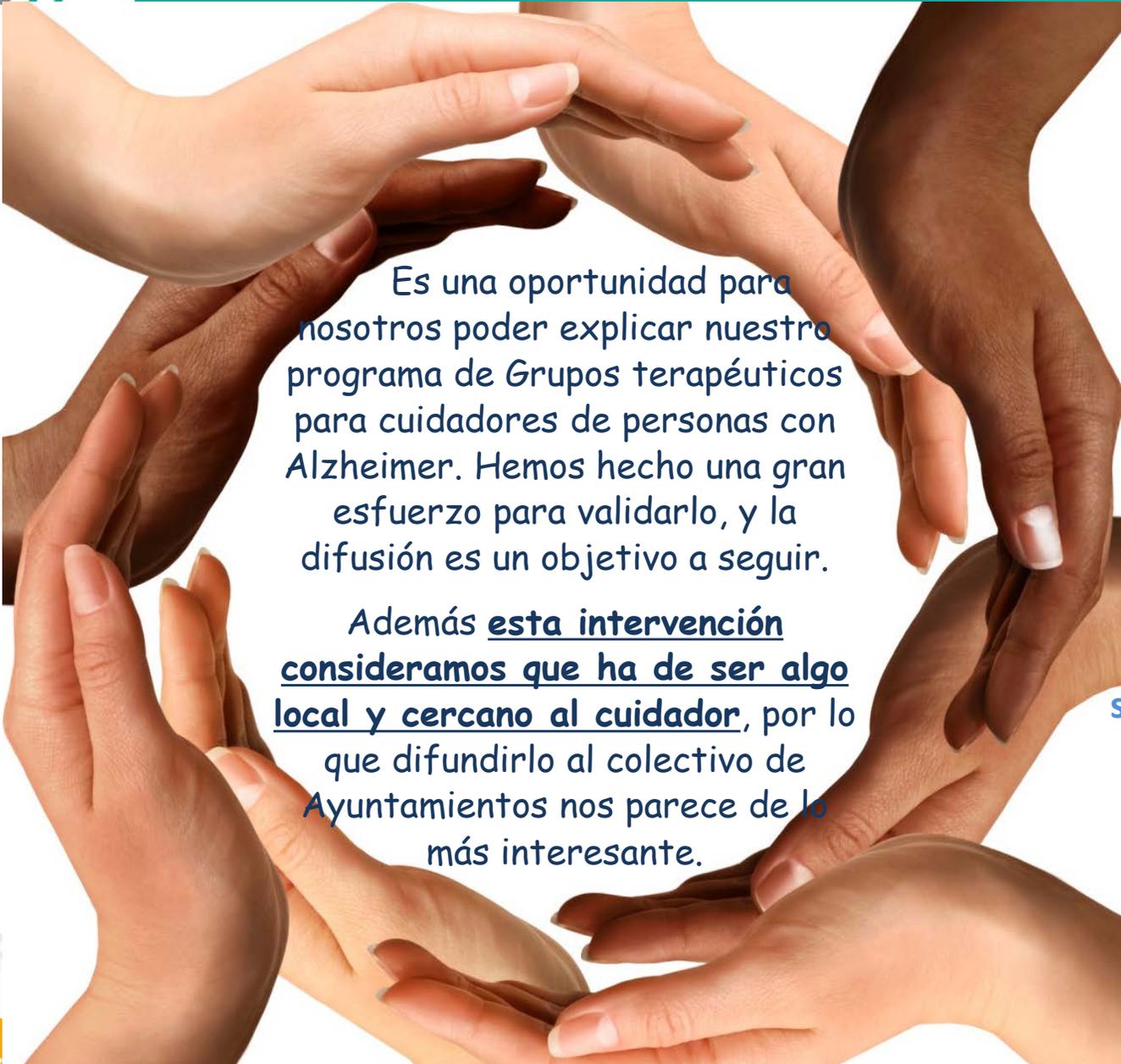
“Empiezo a **controlar la ansiedad** con la relajación practicada en el grupo”

“Venir al grupo es **como estar recibiendo medicación**. Estoy mucho mejor”

“He notado **cambios en mi madre** gracias a mis cambios, está menos agresiva”

“**Gracias por hacer más fácil nuestra vida diaria**”





Es una oportunidad para nosotros poder explicar nuestro programa de Grupos terapéuticos para cuidadores de personas con Alzheimer. Hemos hecho una gran esfuerzo para validarlo, y la difusión es un objetivo a seguir.

Además esta intervención consideramos que ha de ser algo local y cercano al cuidador, por lo que difundirlo al colectivo de Ayuntamientos nos parece de lo más interesante.

**fundación  
pasqual  
maragall**

POR UN FUTURO  
SIN ALZHEIMER

[www.fpmaragall.org](http://www.fpmaragall.org)  
[spoudevida@fpmaragall.org](mailto:spoudevida@fpmaragall.org)

*Gracias*