



BERNARDO CELSO GARCÍA ROMERO / docente investigador del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO

Cuidado al cuidador: cuidarnos es cuidar mejor

A quien ejerce en su mayoría y directamente el cuidado de las personas enfermas o con necesidades especiales solemos llamarlo o darle el papel de cuidador primario. Esta persona es esencial para mantener la prevalencia y la calidad de vida de quienes cuidan.

Este papel conlleva una carga física y mental significativa, y que muchas veces pasa inadvertida por los que le rodean. El filósofo y poeta Albert Schweitzer señala que “el propósito de la vida humana es servir, mostrar compasión y voluntad de ayudar a los demás”, sin embargo, para poder servir a otros también es vital preservar nuestro propio bienestar.

El cuidado de las personas, de los otros a quienes queremos, además de acciones físicas para el apoyo y su acompañamiento, genera un desgaste emocional como estrés, ansiedad y frustración derivada de la atención constante que se debe proporcionar y el poco equilibrio o balance con otras actividades de autocuidado. En palabras de la activista y escritora Audre Lorde, “cuidar de sí mismos no es un acto de indulgencia, sino un acto de supervivencia”. Esta reflexión subraya la importancia de atender nuestras necesidades físicas,

emocionales y sociales mientras cuidamos de los demás.

Muchas personas asumen este papel y labor no solamente por necesidad, sino también por un genuino deseo de ayudar y marcar una diferencia en la vida de los otros, normalmente cuidando a familiares o amigos. Por esto, es importante recordar que, a pesar de los desafíos, ser cuidador es un acto de amor y de gran dedicación. El psicólogo Henri Nouwen nos plantea que los cuidadores a menudo son personas que, aunque estén heridas, tienen la capacidad de sanar a los otros. No obstante, también subraya que el cuidador necesita estar consciente de sus propias heridas y necesidades para no agotarse en el proceso de cuidar a los demás.

Si te identificas con este papel es probable que sientas gran satisfacción en el cuidado de los otros, pero también es normal sentirte abrumado, cansado y exhausto. Sentir esto puede generar culpa e irritación, por lo que es importante buscar apoyo y poner en marcha acciones de autocuidado. Darnos la oportunidad de recargar energía y crear un espacio donde el cuidado propio sea igualmente valorado y

propicie una mejor percepción de nuestro bienestar emocional.

Promover estrategias de autocuidado debe ser prioritario en la formación de nuestra sociedad para prevenir situaciones de riesgo en nuestra salud mental y fomentar conductas más saludables. Algunas acciones que pueden marcar la diferencia en el cuidado incluyen aprender a delegar, a establecer límites claros sin culpa y a darnos permiso para tener tiempo y espacio personal. Algo tan sencillo como una caminata, una meditación breve o escuchar tu música favorita ayudará a generar estados de mayor relajación y recuperación; a estos momentos normalmente los llamamos “respiros”. Además, rodearse de una red de apoyo segura y hablar con otros cuidadores o profesionales de la salud con experiencia puede aliviar la carga emocional. Al final, cuidar al cuidador es fundamental para que este pueda seguir desempeñando su papel con energía, salud y satisfacción.

Recordemos que solo cuando el cuidador se permite recibir el cuidado que brinda puede verdaderamente transformar el acto de cuidar en una fuente de bienestar, tanto para sí mismo como para los demás. •