

# Abrigo para el cuidador

Más de 100 000 personas superan los 60 años en Sancti Spíritus, hecho que convierte a la provincia en la tercera más envejecida del país

Greidy Mejía Cárdenas

Ramona ya no es la misma de antes. Ahora compite con el tiempo, pues apenas le alcanza para todo lo que tiene que hacer en casa. Se levanta temprano; prepara a sus hijos para la escuela y, en medio de su excursión matutina, espera que su madre con casi 80 años de edad despierte para atenderla.

Los trazos del sol tocan el hogar y esta mujer entre tantas faenas no ha tenido tiempo de descansar. No respira tranquilidad ni un minuto en la mañana, pues aprovecha cada instante para adelantar. Sabe que después que la anciana se levante, su mundo gira en torno a ella.

Y es que la octogenaria necesita de sus manos para transitar por la morada y de su paciencia para acompañarla en cada actividad cotidiana. La longeva la mira y con sus ojos transmite gratitud.

A veces la desconoce, pero su vista busca un punto fijo hasta que al fin descubre los gestos de su hija, al menos, de forma incipiente. La anciana olvidó sus pasiones, sus amores más sagrados, y ahora solo repite el nombre de los que le dieron la vida.

*La tercera edad se distingue por la disminución de capacidades, pérdida de la independencia, trastornos de tipo orgánico y psicológico*

Ramona sufre con esto. No hay un solo día en que no enjugue las lágrimas que le revuelven el rostro. Aun así entiendo que no puede desistir. A pesar de las sombras tiene que luchar, pues es ahora cuando más necesita encontrar el rumbo exacto.

Ramona tiene cuatro hermanos, pero nadie como ella para comprender a su madre. Todos contribuyen; mas, sobre sus hombros descansa la responsabilidad de cuidarla. No obstante, la fémina no se arrepiente; por ella, sacrifica hasta su proyecto de vida.

## SEÑALES DEL ALMA

“Mi papá no ve, oye bastante poco y hay que hacérselo todo. El desayuno, almuerzo y comida se le dan a su hora, porque ya no es igual que antes. Necesita más tiempo para cada tarea”, confiesa Pedro Luis Caballero Álvarez, uno de los hijos del anciano Florencio Caballero Pérez, quien a sus 92 años precisa de cuidados.

Sus tres hijos de forma alterna se dedican a velarlo y ayudarlo en cada actividad que desarrolla debido a su discapacidad. Sin embargo, la atención permanente a este adulto mayor hace que los cuidadores sientan síntomas que antes resultaban inconcebibles. Ha aparecido el estrés como parte de sus rutinas, se sienten sobrecargados y aducen que han perdido la alegría; señales que les toca de cerca al cuidador.

“Es un tipo de alerta que presentan algunas personas que cuidan a otras de



Pedro Luis Caballero Álvarez y su esposa ayudan a sentar a Florencio.

Fotos: Greidy Mejía

mayor edad con dificultades para realizar las diligencias de la vida diaria: vestirse, bañarse, alimentarse... Esto se convierte en una carga que va afectando al ser humano, sobre todo si no recibe apoyo del seno familiar”, comenta Rubén Calante Barbado, jefe de la sección Adulto mayor, asistencia social, discapacidad y salud mental en la Dirección Provincial de Salud.

La tercera edad se distingue por la disminución de capacidades, pérdida de la independencia, trastornos de tipo orgánico y psicológico, además de la existencia de enfermedades como la diabetes e hipertensión, entre otras, que precisan de la guía del cuidador.

Este escenario poco a poco lacera el bienestar psicológico de estos individuos. “Hay ocasiones en que no puedo más. Me siento cansada, me asusto por cualquier cosa, me altero, doy malas contestas a quien habla



En el presente año Sancti Spíritus muestra un incremento en su tasa de envejecimiento en relación con el año anterior. /Foto: José A. Rodríguez

conmigo, y hasta siento dolores en todas las partes del cuerpo”, alega Susana Hernández, quien por más de cinco años cuida a su padre que padece de Alzheimer.

Tal historia se multiplica en diversos lu-

*Las escuelas de cuidadores han devenido una especie de antídoto. Desde el 2017 y hasta la fecha más de 400 personas se han involucrado en esta alternativa, existente en las 23 áreas de salud del territorio*

gares de la geografía espirituaña. Y es que el cuidador se afecta desde el punto de vista individual, familiar y social. “La persona que cuida, además del exceso de tareas que asume, limita su proyecto de vida; siente ansiedad y estrés. Se lastiman a su vez los indicadores del funcionamiento familiar como la adaptabilidad, la distribución de roles y genera conflictos intrafamiliares”, refiere Ismary Pérez Madrugal, licenciada en Psicología.

“También desde el ámbito social interrumpe su actividad laboral debido a la dependencia de los ancianos y limita su inserción a grupos sociales”, señala Pérez Madrugal.

## AHOGAR LAS TRISTEZAS

“En mi casa, aun cuando todos colaboran y ayudan al cuidado de los dos ancianos, todavía falta tolerancia. Se crean problemas familiares por no entender los hábitos y costumbres de los abuelos y se desencadenan discusiones debido al choque generacional”, comenta con la voz

entrecortada Antonia Ruiz, quien funge también como cuidadora.

Dichas problemáticas encuentran como posible solución las escuelas de cuidadores, alternativa que capacita y ayuda a las personas que asumen hoy esta función. “Estas instalaciones son auspiciadas por el Programa Nacional del Adulto Mayor y en ellas puede incursionar todo el que se dedique a esta labor”, constata Berto Suárez Morales, jefe del Departamento de Promoción de salud y prevención de enfermedades del Centro de Higiene, Epidemiología y Microbiología (CPHEM), en Sancti Spíritus.

“En las 23 áreas de salud de la provincia existe esta propuesta y se abordan temáticas sobre cómo envejecemos, la longevidad activa, habilidades para la vida, red de apoyo social, además del autocuidado, entre otros asuntos”, confirma Suárez Morales.

La alternativa desde su implementación en la provincia en el año 2017 ha formado a más de 400 individuos, gracias a la participación de médicos, especialistas en Gerontología, enfermeros, trabajadores sociales, todo un equipo que convierte estos espacios en aprendizaje y en rescate de experiencias.

Sin duda una oportunidad que Ramona hubiera podido aprovechar, pero la vida no le dio tiempo. Su madre en un abrir y cerrar de ojos dejó de ser la misma. Un buen día empezó a no recordar los nombres, tampoco que tenía que cocinar; hasta que, más tarde, no supo reconocer su casa, esa que por tantos años la abrazaba.



Quienes cuidan a los ancianos no pocas veces sufren estrés y otros padecimientos.

El tiempo pasó y la anciana hoy se escurre detrás de cada paso de su hija más pequeña. A ella le confiesa sus tristezas por no “ver” a sus seres queridos y basta un solo apretón de manos o un soplo de aire para entender qué pasa por su mente.

Quizás Ramona carezca de los tecnicismos que requiere el cuidador. Sin embargo, aprende de los tropiezos, se atormenta, llora, pero siempre encuentra la calma más profunda, en el corazón de quien la vio nacer.

**Escambray**

Órgano Oficial del Comité Provincial del Partido en Sancti Spíritus

Fundado el 4 de enero de 1979

Director: Juan A. Borrego Díaz  
Subdirectora: Gisselle Morales Rodríguez  
Jefe de Información: Reidel Gallo Rodríguez  
Editora: Yoleisy Pérez Molinet

Diseño: Angel R. Borges y Yanina Wong  
Corrección: Miriam López y Arturo Delgado  
E-mail: cip220@cip.enet.cu  
Teléf. 41323003, 41323025 y 41323047

Dirección: Adolfo del Castillo No. 10  
Código Postal: 60 200. Sancti Spíritus  
Impreso en Empresa de Periódicos.  
UEB Gráfica Holguín. ISSN 9664-1277