



SALAMANCA

Aliento para el cuidador

■ La unidad de Investigación de La Alamedilla evalúa la calidad de vida de los familiares que atienden a personas con dependencia ■ Su meta es responder a las necesidades que plantea su ardua labor

Una persona en situación de dependencia en las calles salmantinas.

ALMEIDA

OLGA PRIETO
SALAMANCA

No solo los premios, los múltiples reconocimientos y los sellos de calidad avalan la trayectoria de la Unidad de Investigación del centro de salud de La Alamedilla. El equipo alcanza en 2011 su décimo

aniversario con la seguridad de ocupar un lugar relevante en el panorama científico gracias a una intensa labor que en este tiempo ha sido reflejada en las publicaciones de mayor prestigio nacional e internacional. Con el respaldo de la Fundación para la Investigación

y Formación en Ciencias de la Salud (Infosalud), la unidad ha realizado más de un centenar de trabajos, principalmente relacionados con los estilos de vida y el riesgo cardiovascular, aunque desde 2005 desarrolla también una importante actividad investigadora

en el ámbito de las personas en situación de dependencia y sus cuidadores.

Esta línea de acción ha comenzado a tener repercusiones en la práctica, como el diseño de intervenciones psicoterapéuticas o la organización de grupos de autoa-

yuda, propuestas destinadas a mejorar la calidad de vida de los mayores que presentan una autonomía restringida y de los familiares más implicados en sus cuidados cotidianos.

(Pasa a la página siguiente)



El equipo ha demostrado la eficacia de una intervención psicológica en la mejora del ánimo de los cuidadores

(Viene de la página anterior)

Este fin es el que guía los numerosos estudios que se enmarcan en un área científica cuyo germen se sitúa en una tesis doctoral sobre las características y las necesidades de los cuidadores familiares, desarrollada entre los años 2005 y 2007 con una muestra de 157 personas. A partir de los resultados de este análisis, el equipo, encabezado por el doctor Emiliano Rodríguez, ha desarrollado otros proyectos relacionados, entre los que destaca una investigación para evaluar los efectos de una intervención psicológica en el ámbito de Atención Primaria dirigida a grupos de cuidadores de personas dependientes.

Como explican el doctor Rodríguez, la psicóloga Sara Mora y María del Carmen Patino -del Departamento de Estadística de la Usal-, el estudio se llevó a cabo en dos centros de salud e incluyó a 125 cuidadores, con los que se formaron dos grupos: uno de 83 miembros a los que se dirigió la intervención -ocho sesiones semanales con apoyo psicológico- y otro de 42 integrantes que actuó como grupo de control.

Mejora del estado de ánimo

La actuación, de tipo cognitivo-conductual, estaba diseñada para mejorar el estado de ánimo del familiar responsable de los cuidados a través de la modificación de pensamientos disfuncionales. "Ya habíamos aplicado previamente esta intervención en cuidadores de pacientes con demencia, lográndose buenos resultados, y queríamos comprobar si en este caso también se mostraba eficaz", indica el médico. En relación al perfil de los participantes en la evaluación, cuyas conclusiones se presentarán la próxima semana en Málaga, durante el VII Congreso Europeo de Geriátrica, el 74,4% eran mujeres, con una edad media de 62 años, y en la mayoría de los casos se hacían cargo de mujeres dependientes (60%). En cuanto a la causa de la dependencia, predominaban las demencias (28%) y las enfermedades osteomusculares (16,8%).

Tras las ocho sesiones, el equipo constató que el apoyo psicológico mejoró la salud mental del grupo que recibió la intervención con respecto al de control, comprobándose que una terapia cognitivo-conductual grupal "también resulta efectiva para mejorar la salud mental de los cuidadores de personas dependientes". La conclusión, sin embargo, no se confirmó con la idea de que quede plasmada sobre el papel, sino con la intención de formular una propuesta concreta, como subraya el doctor Rodríguez: "mejorar la coordinación entre los profesiona-

EN DETALLE

■ NUEVAS SESIONES

El doctor Emiliano Rodríguez explica que los grupos de autoayuda formados a raíz del estudio sobre la efectividad de la intervención psicológica en Atención Primaria se retomarán el próximo martes en el centro de salud Miguel Armijo (San Bernardo), después del periodo vacacional. Las siguientes sesiones se han fijado para los días 11 y 25 de octubre, 8 y 22 de noviembre y 13 de diciembre.

■ AUTOAYUDA

Estas reuniones se desarrollan con el apoyo de un profesional que guía la sesión y que a veces dinamiza los encuentros con algunas propuestas, como películas, sesiones de relajación u otras intervenciones concretas que demanden los usuarios. Sin embargo, el eje de estos grupos es "la interacción entre los propios cuidadores".

■ SOBRECARGA Y SOLEDAD

Entre los sentimientos que suelen aflorar entre los familiares que se ocupan del cuidado de personas dependientes, el doctor Rodríguez destaca que es habitual la sensación de "desbordamiento, sobrecarga y soledad", además de un sentido de la responsabilidad que dificulta su participación en actividades personales, incluso la asistencia a las reuniones.

les de Salud Mental y los equipos de Atención Primaria para ofrecer sesiones regladas" que mejoren el bienestar de los cuidadores.

Grupos de autoayuda

Mientras tanto, el estudio dejó en la práctica una *semilla* que en la actualidad sigue dando sus frutos. "Como respuesta secundaria a la intervención, los familiares que formaron parte de la investigación se mostraron interesados en formar grupos de autoayuda que comenzaron a ofrecerse entre los participantes, organizándose una reunión cada dos semanas", indica el facultativo de la unidad de Investigación de La Alamedilla.

Con el tiempo, desaparecieron los programados en este centro de salud y en el de San Juan, pero se mantienen en el de San Bernardo los segundos y cuartos martes de cada mes. "Estas sesiones no están evaluadas científicamente, así que funcionan como un lugar de encuentro, pero no puede decirse que sean la píldora mágica que puede ayudar a todos los participantes, como una terapia", aclara. ■



La psicóloga Sara Mora (izquierda) y el doctor Emiliano Rodríguez (centro), junto a otros dos miembros del equipo investigador.

MÁS ESTUDIOS

■ RESPALDO FAMILIAR

Dentro de la línea de investigación que el equipo de La Alamedilla dirige a los cuidadores de pacientes con dependencia, se han desarrollado otros estudios, como el que analiza la relación entre la calidad de vida de quienes se ocupan de las personas dependientes y la funcionalidad familiar. El trabajo, publicado el pasado mes de abril, pone de manifiesto que el bienestar de los cuidadores está vinculado en buena parte con la calidad de las relaciones familiares.

■ CALIDAD DE VIDA

Ante esta realidad, el equipo realizó un análisis transversal con 153 cuidadores en dos centros de salud salmantinos a partir de la consideración de determinadas características y de varios test de evaluación de la calidad de vida percibida por los participantes, tanto en el aspecto global como



en cuatro dimensiones individuales: apoyo social, satisfacción general, bienestar físico y mental y falta de sobrecarga de trabajo, asociada a la disponibilidad de tiempo libre.

■ FUNCIONALIDAD

Al mismo tiempo, los investigadores utilizaron un test para analizar la funcionalidad familiar, según la percepción de los cuidadores, que respondieron a cinco cuestiones: ¿Está satisfecho con la ayuda que recibe de su familia?, ¿habla con su familia

sobre los problemas de su hogar?, ¿siente que su familia le quiere?, ¿está satisfecho con el tiempo que pasan juntos? y ¿discute con su familia sobre las decisiones importantes que les afectan? El estudio concluyó que el 69,93% de los cuidadores cuentan con una familia funcional, y que esta realidad contribuye a que sientan que su calidad de vida es buena.

■ SALUD MENTAL

Relacionado con este trabajo, también ha llevado a cabo un estudio que vincula la situación de la familia con la salud mental del cuidador, y que demuestra que la funcionalidad familiar "es un importante predictor de la salud mental" de quienes se hacen cargo de dependientes. El análisis tuvo en cuenta a 153 cuidadores, un 27% de los cuales sufría deterioro de su salud psicológica, asociado al uso de psicofármacos y al escaso apoyo social.



ALMEIDA

JORNADA

■ SÉPTIMA EDICIÓN

La unidad de Investigación del centro de salud de La Alamedilla ha organizado el 3 de noviembre la VII Jornada de Investigación en Atención Primaria, una cita ya consolidada en Salamanca, programada en colaboración con la Fundación Infosalud, la Red de Investigación en Actividades Preventivas y Promoción de la Salud y Sacyl.



■ EXPOSICIÓN

El encuentro, que se iniciará con una exposición sobre la situación actual y las perspectivas de futuro de la unidad, que cumple diez años de actividad, incluirá la participación del director del Instituto de Neurociencias de Castilla y León (IncyL), Miguel Merchán. También se presentarán varios proyectos de investigación, como un trabajo sobre los efectos de la danza y el ejercicio físico en pacientes con demencia y el Estudio *Tabatic*, sobre la efectividad de una intervención con seguimiento por correo electrónico para el abandono del tabaco. También se expondrán varias tesis y publicaciones innovadoras.

■ RECONOCIMIENTOS

Al finalizar la jornada, se entregarán los Premios Novartis a la Investigación en Atención Primaria, que reconocen la mejor publicación y comunicación sobre estudios realizados en este ámbito asistencial.