

>FORO UNIVERSIDADES



Las cinco alumnas de la Universidad de Salamanca en Ávila que han desarrollado esta investigación. / FOTO CEDIDA POR LA USAL

Educar para cuidar mejor

Cinco alumnas de la USAL en Ávila idean un método que mide la sobrecarga emocional y física de un cuidador informal de dependientes y la rebajan con educación grupal. Por **Antonio García**

La Escuela de Enfermería de Ávila, centro adscrito a la Universidad de Salamanca (USAL), ha apostado por la investigación, tratando de romper con esa especie de *mantra* según el cual «las cosas se hacen por costumbre» en el sector, tal y como explica la directora del centro, Pilar González.

Por ello, una de las asignaturas del grado de Enfermería está centrada en la investigación. Se trata de Enfermería basada en la evidencia, que se imparte en el cuarto curso, aunque desde la dirección del centro se pretende impulsar la vena investigadora de los alumnos desde primero, con la asignatura de Bioestadística.

De esta manera, la Escuela de Enfermería está tratando de

inculcar entre los estudiantes que «poco a poco» la tendencia de hacer las cosas por rutina cambie hacia la evidencia, basada en investigaciones y resultados obtenidos previamente.

En este contexto, la profesora de Comunitaria invitó a los alumnos de segundo, actualmente ya en tercero, a realizar un proyecto de investigación para participar en el XVI Congreso de Enfermería de Investen (Investigación en Cuidados), que tuvo lugar en Cartagena, Murcia).

Es el foro más importante de enfermería en el campo de la investigación, con la asistencia de 600 enfermeros de una treintena de países.

Haciendo caso de esos consejos, Sheila Jiménez, Elena Martín González, Irene Díaz García, Joana Hernández y Verónica

Pindado Jiménez presentaron dos trabajos, obteniendo el primer premio al mejor proyecto de investigación por el titulado 'La Intervención Educativa a grupo de personas cuidadores informales para reducir su sobrecarga'.

Obtuvieron el primer premio de investigación en un importante congreso de Enfermería

El trabajo planteado pretende conocer la efectividad de una intervención educativa en un grupo de cuidadores informales de personas dependientes, normalmente mujeres.

Lo novedoso de este estudio experimental que no trata de definir el perfil del cuidador radica en el hecho de medir de forma científica la sobrecarga emocional, física y psicológica de los cuidadores antes y después de haberles dado una serie de pautas de comportamiento para que puedan mejorar su calidad de vida.

Se trata de algo que no se había hecho hasta la fecha, comentan. De ahí el galardón obtenido.

Para realizar este estudio experimental en el área urbana de Ávila durante tres meses, se precisa de una muestra de 284 cuidadores informales, «asumiendo que la proporción de sobrecarga inicial es del 15% y tras la intervención del 8%».

En la medición, el proyecto aplica la denominada Escala de

Zorit que, a través de una veintena de preguntas, testa el nivel de la sobrecarga de los cuidadores antes de comenzar con el estudio.

Dicha escala considera indicativa de 'no sobrecarga' una puntuación inferior a 46, mientras que por encima de 56 habla de 'sobrecarga intensa'.

Entre las cuestiones figuran aquellas que preguntan si teniendo en cuenta el tiempo que «gasta» con su familiar «ya no tiene tiempo para usted mismo», si se siente estresado, si desearía encargar el cuidado del familiar a otra persona...

Una vez realizado este test por primera vez, el estudio pasa a una segunda fase en la que las enfermeras realizarán una intervención educativa en dos sesiones dirigidas al 'autoreconocimiento, autorreflexión y el compromiso'.

La primera sesión servirá para informar a los cuidadores informales sobre la enfermedad y los recursos disponibles, ofreciéndoles diferentes tipos de servicios y para instarles a to-

Necesitan realizar las pruebas a 284 personas y bajar la carga cerca de un 7%

mar conciencia de que para cuidar bien de sus familiares, tienen que cuidarse ellos mismos.

Además, les ofrecen pautas para que reconozcan el momento en el que tienen síntomas físicos y psíquicos que muestran la sobrecarga del cuidador. De esta manera, los cuidadores conocerán los síntomas que producen la sobrecarga y las situaciones que provocan estrés.

La segunda sesión servirá para plantear soluciones al problema, para afrontar las situaciones emocionales que se experimentan, reforzando los sentimientos positivos, para programar un espacio diario para sí mismo y para enseñar técnicas de manejo del estrés, entre otras cuestiones.

Una vez superada esta fase y después de tres meses, se volverá a pasar entre los cuidadores informales la Escala de Zarit para comprobar si los consejos han sido aplicados y han surtido efecto.

A partir de ahora, este grupo de estudiantes tratará de aplicar su estudio en el área de salud de Ávila. Para ello necesitan una financiación que podría llegar de la propia Universidad de Salamanca, que a principios de cada curso saca unas líneas de ayuda a determinados proyectos de investigación que soliciten los centros. La Escuela de Enfermería de Ávila tratará de ser uno de los centros elegidos.