

EXPERIENCIA

Ayudando al cuidador del anciano: un programa televisivo para llegar a cada casa¹

Helping the nurse of elders: a television programme to reach each home

Juan M. FERNÁNDEZ MILLÁN²

Fecha de Recepción: 18-02-02

Fecha de Aceptación: 01-10-03

RESUMEN

En España el cuidado del mayor es realizado en su mayoría por algún familiar, preferentemente mujer, que lo acoge en casa y que dedica un gran esfuerzo y tiempo en esta tarea. La siguiente experiencia es un intento de ayudar a estas personas a optimizar su labor, para ello se realizaron un conjunto de microespacios televisivos, emitidos por una televisión autonómica, en los que se ofrecía información y formación al cuidador llevando estos contenidos hasta la vivienda del mismo.

PALABRAS CLAVE

Anciano, Cuidado, Familia.

ABSTRACT

In Spain, the care of elders is usually taken by families, mainly by women, who take them in and devote a great effort and a long time to this task. The following experience is an attempt to help these people optimize their work. For this purpose, a whole of television programmes were developed -shown by a local television channel- in which some information and training for these nurses of elders were offered, taking these contents to their own homes.

KEY WORDS

Elder, Care, Family.

¹ El programa televisivo ha podido realizarse gracias a la colaboración de INMUSA y del centro asistencial de Melilla.

² Psicólogo. c/. Tte. Casaña, 6, portal 10, 3º B. 52006 Melilla.

INTRODUCCION

En una población cada vez más anciana, el cuidado del mayor se reparte entre las instituciones especializadas (residencias para ancianos) y el cuidado dispensado por algún familiar en el hogar. Según datos del INSERSO (1995) el 63,8% de los cuidados del anciano son dispensados por familiares y un 8,1% por allegados (lo que supondría un 71,9% de apoyo y cuidados informales); si a ello unimos que, según esta misma fuente, la oferta de plazas residenciales en España es de 2,8 por cada 100 personas mayores tendremos una idea de la cantidad de ancianos que conviven y son cuidados por sus familiares. Respecto al perfil del cuidador, los diversos estudios muestran que se ajusta al de mujer (hija o nuera), lo que Rodríguez (1995) ha denominado "genero femenino, número singular"; que comparte este trabajo con el resto de las labores que requiere la casa y la familia (Bazo, 1990); con un nivel medio-bajo de estudios y que ocupa una gran parte de su tiempo en estas tareas, teniendo que reducir o sacrificar otras áreas como estudios o amistades. Por último, y siguiendo con los datos aportados por el INSERSO, anotar que se estima en un 26,6% el porcentaje de personas mayores que presentan algún grado de dependencia.

Como han reflejado algunos estudios, entre los que puede citarse el de Martínez, Villalba y García (2001), son numerosos los efectos negativos que presentan los familiares que se dedican al cuidado prolongado del anciano. A este motivo, de por sí suficiente para plantearse la necesidad de crear programas de apoyo, hay que añadir que estos cuidadores presentan necesidades y demandas de información y asesoramiento sobre el cuidado de sí mismo y el del familiar atendido (Izal, Montorio, Márquez, Losada y Alonso, 2001).

Recogiendo estas necesidades han ido apareciendo distintos sistemas de apoyo a los cuidadores informales (Díaz-Veiga, 2001) como la *terapia de grupo* (Gandoy, Millán, García, Buide, López y Mayán, 1999) o los *programas de respiro* (Martínez, Villalba y García, 2001) de los que ha sido demostrada su eficacia para reducir la ansiedad, mejorar la calidad de vida, proporcionar información y formación y disminuir otros efectos negativos asociados al cuidado prolongado del anciano.

Sin embargo, un problema añadido con el que se encuentran los cuidadores es la poca disponibilidad de tiempo para acudir a cursos de orientación sobre el cuidado del anciano.

Los datos aportados nos dan una visión de la necesidad de apoyar, informar y formar a estos cuidadores. Conscientes de ello, la entidad responsable del siguiente trabajo ha querido aportar una solución (parcial) al problema de la "soledad" y el estrés que conlleva la tarea del cuidado de los mayores (Fernández de Trocóniz, Montorio y Díaz-Veiga, 1998), proporcionándoles un sistema de formación que reuniera dos características: su brevedad y que, lejos de solicitar al demandante que se desplace del hogar al aula, lo que haga es llevar el contenido del curso al propio hogar; salvando así las dificultades antes señaladas.

Para ello se elaboraron una serie de guiones con los contenidos que se creyeron que eran los más adecuados o necesarios, intentando que fuesen breves y fáciles de interiorizar por el espectador. Al conjunto se le dio el nombre genérico de "*Con tu ayuda*". La colaboración del equipo de técnicos de INMUSA (TVM) fue indispensable a la hora de transformar estos contenidos en programas audiovisuales atractivos.

El programa iba dirigido a la población de la ciudad donde tiene cobertura la

televisión local (60000 habitantes aproximadamente), en especial a aquel sector de la misma que tiene a su cuidado alguna persona mayor de edad (según el INE en el 2001 vivían 6382 personas mayores de 65 años en esta ciudad, lo que significa algo más del 10 % de la población). Como muestra del número de cuidadores al que puede ir dirigido, se pueden aportar los datos ofrecidos en el Anuario Social de "La Caixa" (2001) según los cuales la ciudad donde se realizó el estudio contaba con un índice de plazas de 37 por cada mil aspirantes a ser acogido en una residencia. Lo que supone que 6146 mayores de 65 años no podrían ser atendidos institucionalmente.

El objetivo del contenido de los programas era en primer lugar ofrecer información sobre la realidad de la vejez (características de enfermedades como la demencia o el Alzheimer o de la conducta de mayores con problemas psicológicos, motores o sensoriales); en segundo lugar dotar al cuidador de estrategias para afrontar las situaciones más conflictivas y en tercer lugar servir, en lo posible de "terapia" entendida esta como apoyo ofreciendo el mensaje de que no se encuentra solo.

En este sentido, los programas pueden ayudar ya que:

- Al mejorar la ejecución, mejoran la propia autoestima.
- Al mejorar la ejecución, disminuyen las situaciones problemáticas fuentes de estrés.
- Al potenciar la autonomía del anciano, permite más tiempo libre al cuidador.
- El cuidador se siente menos "aislado".
- Se le ofrece información de organismos donde puede encontrar una ayuda más directa.

METODOLOGÍA

1. Recursos:

El programa televisivo

El programa de orientación estaba formado por microreportajes televisivos de 5 a 10 minutos de duración en los que se utilizaban diversas estrategias didácticas para hacer llegar los contenidos. Imágenes, rol-playing, modelado, esquemas sobreimpresos acompañados de voz en off y mensajes directos iban alternándose a lo largo de los capítulos del programa.

En varias ocasiones se contó con la participación de especialistas en diversos temas (fisioterapia, Alzheimer...) para que fuesen ellos quienes propusieran los puntos más importantes a tratar así como para que fuesen ellos quienes los fueran desarrollando a lo largo del capítulo.

Los contenidos del programa fueron:

- **La comunicación eficaz con el anciano:** se presentan las características de una comunicación eficaz con el anciano, así como la forma de transmitir afecto.
- **Las características de la comunicación con ancianos con problemas sensoriales o cognitivos (demencia):** 2 programas centrados en los aspectos que hay que considerar cuando la comunicación es con ancianos que padecen problemas de visión o de audición o con los que sufren de demencia.
- **El desarrollo de la autoestima y la autonomía en el anciano:** 2 programas en los que se hace hincapié en la importancia de no hacer por el anciano más que lo que se precisa para mejorar la autonomía; así como las ventajas que conlleva el favorecerla. Además se muestra

cómo influye la autoestima en la conducta del anciano y cómo podemos potenciar esta autoestima. Una situación especial relacionada con la autonomía y la autoestima es la hora del baño. En este sentido se ofrecen consejos para compaginar seguridad y autonomía y permitir el mayor grado posible de intimidad.

- **Alzheimer:** Con la participación de la psicóloga de la "Asociación de ayuda a los familiares de pacientes de Alzheimer", se da una visión general sobre las características de esta enfermedad y la forma correcta de actuar ante ciertos problemas asociados a la misma.
- **Cambios en la vivienda del anciano con problemas motrices o cognitivos:** Se muestran los cambios que deben realizarse en el mobiliario, la iluminación y el baño en la vivienda para facilitar la movilidad y autonomía del anciano a la vez que se previenen accidentes.
- **El autocuidado del cuidador.** Tras presentar los distintos problemas que pueden aparecer en el cuidador, el programa intenta concienciarlo sobre los beneficios de utilizar un tiempo para su propio cuidado. Para ello se muestran algunos consejos y se le enseña la forma de optimizar la petición de ayuda de otros familiares.
- **Cómo prevenir los dolores de espaldas en el cuidador:** Uno de los problemas de salud que presentan estos cuidadores es el dolor de espalda causado por movimientos incorrectos en la manipulación del anciano, por ello se le proporcionan con la ayuda de un fisioterapeuta, unas pautas de actuación a la hora de mover al anciano (levantarlo, trasladarlo...) para prevenir estas lesiones.

La encuesta

El objeto de este estudio es conocer si el programa televisivo ha llegado a las personas para las que va dirigido (cuidadores informales) y si su contenido le es de ayuda o puede serlo.

Para conocer la repercusión de este conjunto de programas en la población melillense se utiliza una encuesta creada al caso que recoge los aspectos demográficos y sobre la opinión del programa (anexo 1).

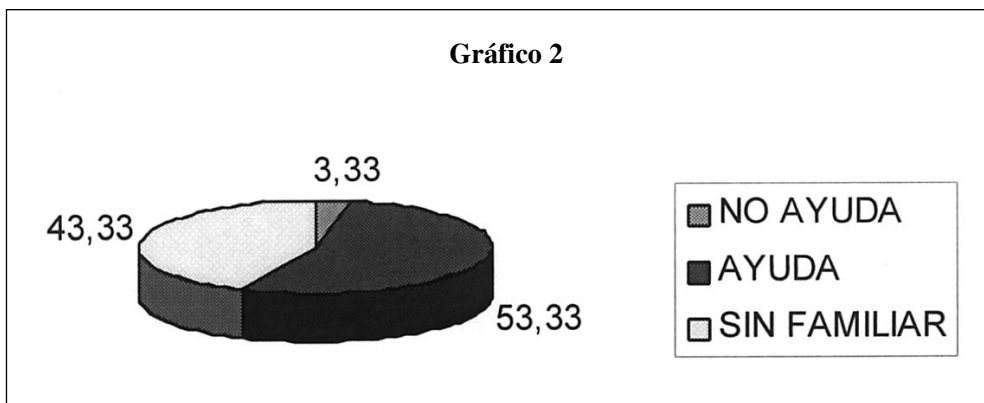
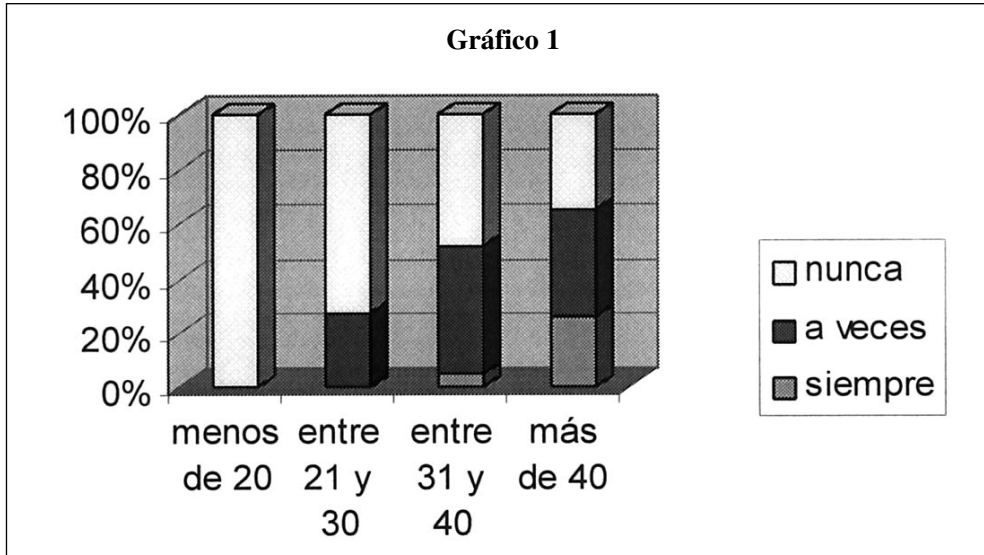
RESULTADOS

Se han encuestado a 150 personas elegidas al azar de un rango amplio de edad (de 18 años hasta más de 55 años); de los que el 50.67% son hombres y el 46.67% mujeres (el resto no lo especificó). De estas personas un 44% tienen algún anciano del que cuidan en casa.

Respecto a la asiduidad con la que han visto el programa, el 9.33% afirma verlo con asiduidad; el 32% lo ve a veces y un 60% no lo ha visto nunca. Esta estadística podría ser algo descorazonadora, pero un estudio en el que se tiene en cuenta la franja de edad nos presenta unos datos más optimistas, teniendo en cuenta que la mayoría de las personas que cuidan del anciano pertenecen a la franja de 31 años en adelante (tabla y gráfico 1):

Quizás el resultado más interesante sea el que se refiere a la opinión sobre si el programa ayuda en el cuidado de los mayores. Sólo un 3.33% de los entrevistados que veían el programa creen que no ayuda en absoluto; un 43.33% afirma que no tiene familiar a su cargo, pero que cree que el programa ayuda al cuidado de los mismos y un 53.33% cree que el programa les ayuda en el cuidado del anciano que tiene a su cargo (gráfico 2).

Tabla 1			
Porcentaje	Siempre	A veces	Nunca
Menos de 20	0,00	0,00	100,00
Entre 21 y 30	0,00	27,78	72,22
Entre 31 y 40	4,76	47,62	47,62
Más de 40	26,09	39,13	34,78

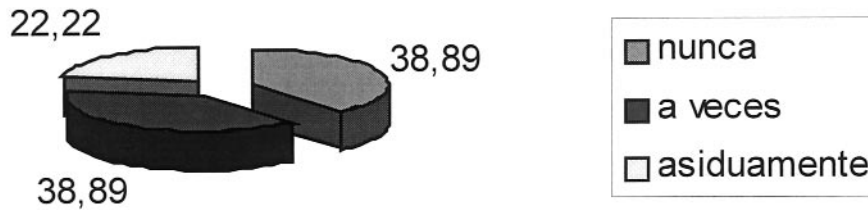


Si nos centramos en los encuestados que afirmaron tener un familiar anciano a su cargo, nos encontramos con que un

48.48% no ha visto nunca el programa; otro 39.39% lo ve de vez en cuando y un 12.12% lo ve con asiduidad. Además,

Gráfico 2

Encuestados con ancianos a su cargo



todos los que lo ven afirman que les ayuda para cuidar a su familiar (gráfico 3).

La valoración de estos resultados hay que interpretarla teniendo presente que este programa se emitía de forma irregular y en una franja horaria (21:30 hs.) con una programación alternativa muy atractiva en las cadenas de ámbito nacional y que previamente no se hizo ningún tipo de publicidad sobre el mismo.

CONCLUSIONES

El cuidado informal del anciano tiene profundas consecuencias en el ámbito social, laboral y emocional del cuidador. Dado que en la sociedad española el cuidado por parte de familiares y allegados es el fundamental; y aunque parece que esta tendencia es difícil que se mantenga (Bazo, 2000), es importante ofrecer a estos cuidadores un apoyo que facilite y

fomente su labor (Chumillas, 2000). Para ello es necesario tener presente las limitaciones que tienen de tiempo y elaborar planes de formación, información y apoyo que se adapten a sus necesidades y limitaciones. A la vez habrá que concienciar a estos cuidadores de la necesidad de compartir las labores con otros familiares o profesionales. Los medios de comunicación de masa, como es la televisión, pueden realizar en este sentido una labor social llegando donde otros sistemas no pueden: al mismo seno familiar.

NOTA FINAL

Ante la aceptación y buena acogida de estos espacios entre los espectadores de la cadena televisiva aludida, ésta decidió mientras se realizaba la encuesta, volver a reponer los mismos, en un horario diferente. Lo que nos parece la mejor prueba de la necesidad de fomentar este tipo de programación.

BIBLIOGRAFÍA

- Bazo, M. T. (1990). *La sociedad anciana*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas y Siglo XXI.
- Bazo, M. T. (2000). Sociedad y vejez: la familia y el trabajo. En R. Fernández-Ballesteros (ed.), *Gerontología Social* (241-248). Madrid: Pirámide.
- Chumillas, M. J. (2000). Formación de familias y personal. En R. Fernández-Ballesteros (ed.), *Gerontología Social* (527-544). Madrid: Pirámide.
- Díaz, P. (2001). Hacia la convergencia de los sistemas de apoyo informal y formal en cuidadores. Un estudio de caso. *Intervención Psicosocial*, 10 (1), 41-54.
- Gandoy, M., Millán, J.C., García, B., Buide, A., López, M. P. y Mayán, J.M. (1999). Evaluación y resultados de la instauración de un programa de terapia de grupo dirigido a un colectivo de cuidadores familiares de enfermos de Alzheimer. *Intervención Psicosocial* 8(1), 109-116.
- INSERSO (1995). *Las personas mayores en España. Perfiles, reciprocidad familiar*. Madrid: Inersero.
- Martínez, M. F., Villalba, C. y García, M. (2001). Programas de respiro para cuidadores familiares. *Intervención Psicosocial*, 10 (1), 7-22.
- Rodríguez, P. (1995). La residencia. Concepto. Destinatarios y objetivos generales. En SEGG (ed.) *Residencias para personas mayores: manual de orientación*. Barcelona: SG.
- Fernández de Trocóniz, M. I.; Montorio, I.; y Díaz-Veiga, P. (1998). *Cuando las personas mayores necesitan ayuda. Guía para cuidadores y familiares*. Madrid: IMSERSO.
- Izal, M., Montorio, I., Márquez, M., Losada, A. y Alonso, M. (2001). Identificación de las necesidades de los cuidadores familiares de personas mayores dependientes percibidas por los profesionales de los servicios sociales y de la salud. *Intervención Psicosocial*, 10 (1), 23-39.
- La Caixa (2001): *Anuario Social de España*. Barcelona: Fundación "La Caixa".

Anexo 1
ENCUESTA ANÓNIMA SOBRE PROGRAMA DE TVM

Edad:

Menos de 20 años

Entre 21 y 30 años.

Entre 31 y 40 años

Más de 41 años.

Sexo: Varón
 Hembra

¿Tienen en casa alguna persona mayor a la que debe cuidar?

SI NO

¿Ve el programa del Centro Asistencial de Melilla "Con tu ayuda"?:

Asiduamente Sólo algunos No, nunca

En caso de que haya visto el programa:

Creo que no ayuda para mejorar el cuidado de los mayores.

Creo que me ha ayudado en mejorar el cuidado de mi familiar.

No tengo familiar mayor a mi cuidado, pero creo que el programa es interesante.

¿Qué contenido del programa le ha parecido más interesante?.

¿Cómo cree que podría mejorar el programa?.