

Editorial

Atención a la dependencia

Attention to dependence

Dr. Pablo Saz-Peiró



Los humanos nacemos a la vida dependientes de que nos lleven en brazos, de que nos alimenten y nos procuren limpieza. Todos en nuestros primeros años de vida seremos ayudados por otra persona, probablemente también al final de la vida y muchas veces a lo largo de ella.

Al dependiente, si quiere sobrevivir, le toca estar atento, hacer caso a las indicaciones de su cuidador. Por ejemplo, un niño que tiene que obedecer la orden de su madre de que no toque el fuego, si se salta la regla tendrá menos posibilidades de sobrevivir y creará más conflicto en la supervivencia de los demás, aunque la obediencia ciega o la sumisión irracional a lo no ético también son conflictivas(1).

Igual que está grabada la obediencia, también lo están la rebeldía y la agresividad, como dos caras de la misma moneda. Así, para sobrevivir en la vida, si no nos atienden, reclamamos a los que nos rodean con el llanto, el grito, la rabia e incluso la agresividad. Todos los dependientes de alguna manera son exigentes con sus cuidadores, es la forma que tienen de llamar la atención o comunicarse, y el cuidador que recibe esta exigencia, la puede entender como normal para la supervivencia del niño o del grupo familiar, siempre que no corra peligro su propia supervivencia, si él está también amenazado por las circunstancias, puede rechazar con fuerza esta exigencia. Incluso en el caso de la madre después del parto, hormonada para defender a su cría, ante una situación de amenaza física o psíquica puede reaccionar con un síndrome de estrés postraumático(2) o con una depresión posparto que le haga rechazar a la cría(3), algo que sucede con frecuencia en animales en cautividad o en cautividad y superpoblación(4).

Todos hemos padecido dependencia y el que más o el que menos tiene alguien dependiente en su familia que ha de cuidar o contratar cuidadores, para hijos enfermos, abuelos, etc. Cuando las circunstancias de dependencia aprietan sobre un cuidador determinado, se pide ayuda al grupo familiar, que rápidamente responde, durante horas o días. Pasado este tiempo, se hacen gestiones para que la ayuda social que te la dé el Estado, que destina sus mayores presupuestos a otras cuestiones y la Dependencia se queda rezagada, no se canaliza suficientemente y al rebasar sus límites críticos, tienden a ocultar las condiciones ambientales y sociales insalubres que son la fuente del problema. Se espera que el sistema médico-tecnológico nos cure de las enfermedades ambientales causadas por el sistema económico y de explotación del planeta y de enfermedades sociales causadas por la construcción de modelos de sociedad en la que las tareas de atención entre unos y otros, los cuidados, han sido desprestigiadas(5).

Los cuidados que hoy se necesitan se consiguen gracias a los cuidadores, a su capacidad física, moral y ética y a su salud que mantienen y gestiona cada uno como puede: ni el Estado, ni la Seguridad Social, ni asistentes sociales sin recursos le van a ayudar. En España hay cerca de 1,7 millones que solicitaron ayudas, otros muchos que no solicitan ayudas y 1,2 millones de dependientes reconocidos(6), de los cuales 1/3 no recibe ayuda.

Puede ayudar el saber estar en su sitio, el conocer su circunstancia vital y la ayuda mutua, o que el cuidador también grite pidiendo atención y ayuda que a veces la necesita más que el que está cuidando.

El niño, el discapacitado, el enfermo o el anciano es lógico que pidan ayuda, y que la reciban, pero muchas veces, su desamparo, sus miedos o su mismo dolor les lleva a ejercer abusos, maltrato o desagrado hacia su cuidador, que puede serlo no sólo de él, sino también del resto de familiares que no hacen de cuidadores; esto hace la vida y la salud del cuidador más complicada, a veces se le señala, se le critica que no lo hace bien, y la mayoría de las veces no se le da ni descanso ni reconocimiento.

Hay casos de dependientes que no quieren salir de su dependencia, protestan al ser ayudados y maldicen o maltratan a su cuidador. Atrapados en su dependencia (esto se da con frecuencia de dependientes de drogas o medicamentos) están constantemente sembrando y recogiendo sus problemas, enfermos de su propio infierno intentan atrapar en él al que se acerca ayudarles, producen malestar entre los que les cuidan.

En Medicina sabemos que el dolor actuará como alerta para cambiar conductas que nos hacen daño y que estimulara la producción de endorfinas que nos ayudan a calmar el dolor o superarlo. Como médicos estamos para ayudar al que nos

pide ayuda, de manera incondicional, siempre que no se atente contra nuestra integridad física o moral, siempre podemos ayudar con la intención de nunca hacer daño, ni dejar que nos lo hagan.

La meditación o la atención plena(7) puede ser parte o punto de partida de esta "atención a la dependencia", puede ser una técnica de ayuda dentro de un contexto biológico, social, religiosos o filosófico que nos permite convivir y sobrevivir con la dependencia y el sufrimiento de la vida(8).

Al cuidador, la mayoría de las veces no lo va a cuidar nadie; recibirá consejos, ayudas puntuales, pero nadie le va ayudar en el día a día, sólo le vale autogestionarse su propio cuidado y, si hay posibilidad, pedir ayuda a la Administración u otras entidades.

Se nos encoge el corazón al entrar en un hospital o en una residencia de enfermos crónicos, de gente "no válida", aunque detrás de esas desgracias y miserias puede estar la oportunidad de templar el corazón, de probar tu compasión y aprender de la vida.

Vemos como un hecho natural que la madre o el padre limpie y cambie los pañales de su hijo recién nacido, pero no era frecuente encontrarse limpiando los pañales del abuelo. Hoy en día nos encontramos con la paradoja de que sí que hay que limpiar los pañales del abuelo. Las incontinencias, los enfermos terminales, las demencias, hacen que este hecho sea frecuente.

Muchas veces me pregunto qué sentimientos hay detrás de estos cuidadores encargados de cambiar el pañal. En todos ellos hay una forma de afrontar la vida, de integridad, de sentimientos, de humanidad, (a veces también de asco y de cansancio), de cariño, de perspectiva de vida, de generosidad, de respeto hacia los ancianos como personas de lo que fueron y de lo que son, de agradecimiento, y todo ello se mezcla en cada uno de los detalles a veces con los reproches y con los enfados, con los gritos, y podemos descubrir que estamos ante un hecho admirable.

Sé que muchos buscan la esencia de su ser y el motivo de su vida o el nirvana en la meditación, en la naturaleza en la búsqueda interior, yo pienso que en este acto hay un descubrimiento profundo como lo tuvo el Buda del dolor, de la enfermedad y de la muerte y a la vez una postura de acción que sabe convivir con estas tres verdades, plantarles cara y ponerlas en su sitio en el arco de la vida.

El saber cuidar a estos ancianos hace recuperar valores de la vida, comprimir el tiempo y programarlo para sacarle su esencia. El detalle de valorar un ser muy dependiente y ponerlo como algo principal dice algo de los valores de esa sociedad. Los hijos, hijas y cuidadores que cambian esos pañales, su limpieza sus cuidados y su orden, mantienen a raya la mierda y la miseria, mantienen la moral y las costumbres ante una sociedad que les debería valorar por encima de las estrellas del fútbol.

Es importante que como cuidador mantengas la cabeza muy alta, tu orgullo y autoestima engrandecida y tu puesto social en lo más alto, ya que tu compasión y actitud conocen y alivian el sufrimiento, el deterioro de la edad y la enfermedad.

En este número de la revista, desde distintos puntos de vista y ante diferentes planteamientos, problemas(9) y enfermedades(10) que nos plantea la existencia, una actitud saludable frente a la misma pasa por la vivencia de sentarnos(11) en una postura firme y relajada, erguidos, bien establecidos en la vertical buscando nuestro equilibrio, atentos y calmados.

BIBLIOGRAFÍA

1. Fromm E. (1984). Sobre la desobediencia. Barcelona. Paidós.
2. Olza I. El Síndrome de Estrés Postraumático como secuela obstétrica. Información para profesionales de la atención al parto. Estrategia de Atención al Parto Normal en el Sistema Nacional de Salud (2007).
3. Olza I; Lebrero E. ¿Nacer por cesárea? Ediciones Granica, 2005.
4. Young AJ, Clutton-Brock T. Infanticide by subordinates influences reproductive sharing in cooperatively breeding meerkats- Biology Letters, 2006 - royalsocietypublishing.org
5. Illich I. Némesis médica. La expropiación de la salud, Barral Editores. Barcelona, 1975.
6. <https://www.directoressociales.com/documentos/dictamenes-observatorio.html>
7. Gálvez-Galve JJ. Atención plena: revisión. Medicina naturista, Vol. 7, Nº 1, 2013, págs. 5-8
8. Varea Paño M, Borrego-De La Osa R. Educación sanitaria en mindfulness a los cuidadores de mayores crónicos dependientes. Medicina naturista Vol.13 nº 2, 2013, págs. 78-90.
9. Alvarado-García PAA, Soto-Vásquez MR, Rosales-Cerquin L. Atención plena y bienestar psicológico: un estudio controlado y aleatorizado. Medicina naturista, vol. 13 nº 2, 2013, págs. 22-26.
10. Torres-Pascual C, Heredia P, Quignon M. Revisión bibliográfica sobre la meditación en la enfermedad de Parkinson. Medicina naturista, vol. 13 nº 2, 2013, págs. 40-44.
11. Veiga Martínez C. Zazen, la revolución interior. Medicina naturista, vol. 13 nº 2, 2013, págs. 24-32.