UNA DÉCADA ■ Un centenar de proyectos

La unidad, con el respaldo de la Fundación Infosalud, ha impulsado más de 100 investigaciones de impacto nacional e internacional

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 Geriatría, 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 profesionales 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. ▮

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.

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.