

SANIDAD. EL 90 POR CIENTO SON MUJERES DE MEDIANA EDAD

Casi dos mil cuidadoras de Málaga acceden con prioridad a los servicios sanitarios

Reciben formación a través de talleres y una guía editada por un enfermero recopila consejos para que realicen su labor de la forma más adecuada

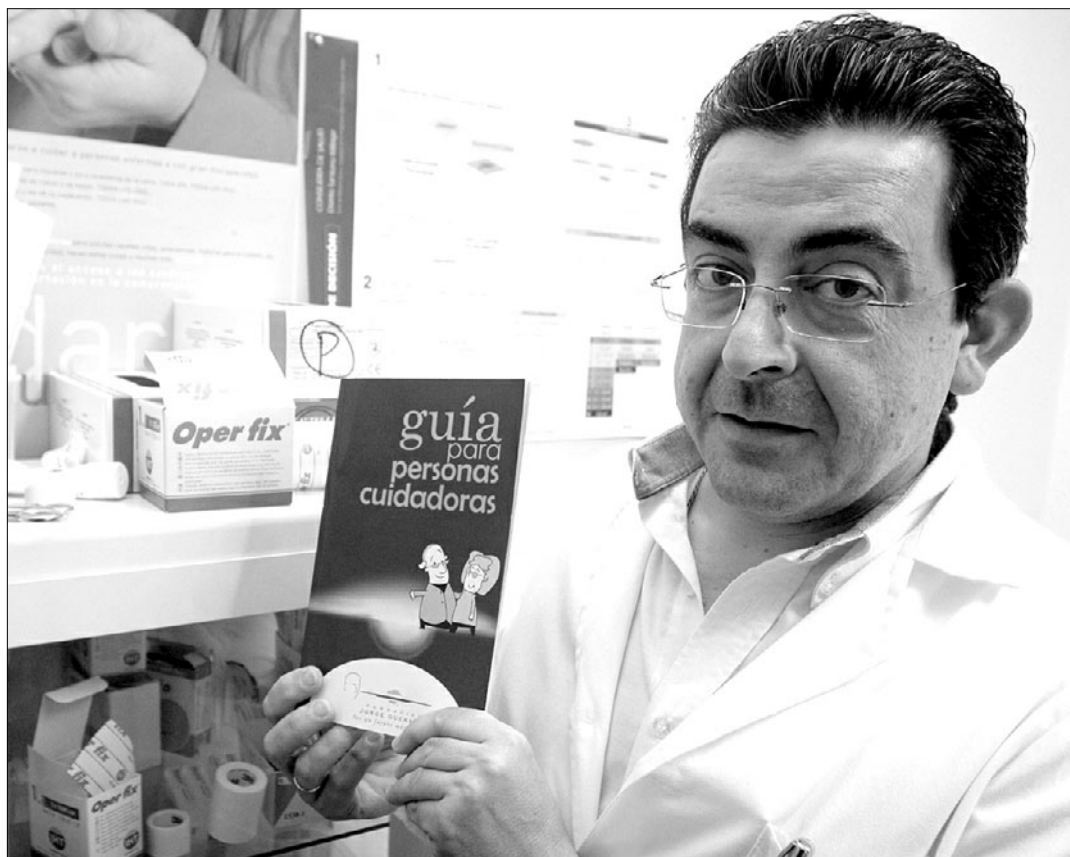
En su tarjeta de la Seguridad Social tienen una pegatina que los identifica, consiguen cita con su médico en 24 horas y se les facilita las gestiones en el sistema. Son pacientes VIP.

II CARMEN L. CUETO. Málaga

► Casi 1.900 cuidadores de grandes discapacitados malagueños tienen acceso prioritario y preferente en el sistema sanitario. Eso implica que tanto ellos como sus enfermos reciben la visita de los enfermeros y los facultativos en sus domicilios con asiduidad, que obtienen cita con su médico de familia en 24 horas y que, cuando deben acudir al hospital, estos procuran concentrar al máximo en una mañana o un día sus visitas a los especialistas y sus pruebas diagnósticas para que pierdan el menor tiempo posible.

El acceso preferente a la sanidad pública de estas personas, conocidas como cuidadoras informales, es una de las medidas implantada por la administración sanitaria andaluza desde 2005 para facilitar el día a día a quienes se encargan de la dura tarea de cuidar a sus seres queridos en ocasiones durante años.

La enfermería. Son los enfermeros comunitarios y los enfermeros de enlace los encargados de evaluar quién asume la tarea de atender a un gran dependiente. En estos dos años se ha evaluado en la provincia a casi 29.400 cuidadoras y 1.862 de ellas han sido clasificadas dentro de la categoría de cuidadoras de grandes dependientes



Consejos. Alfonso García ha coordinado la guía editada este año por la Fundación Queraltó. J. ALBIÑANA

con preferencia en el acceso al circuito sanitario.

El 90% de esas personas son mujeres de mediana edad que asumen la tarea de cuidar a padres, hermanos o hijos.

Francisco Martín, coordinador de enfermería de los centros de salud del distrito sanitario de la capital, señala que en el proceso de evaluación de estas personas se comprueban fundamentalmente dos aspectos: el grado de dependencia del enfermo y el estado de salud del cuidador, es decir, la sobrecarga, tanto física, como emocional, que soporta.

“También pesan circunstancias como la problemática mental del

cuidador, pues está comprobado que si el enfermo es capaz de transmitir reconocimiento y agradecimiento a su cuidador éste se siente menos cansado. La discapacidad mental es más agotadora que la física muchas veces”, puntualiza Martín.

De la combinación de todos ambos factores surge la clasificación de cuidador de gran dependiente, una clasificación que acredita a la persona en todo el sistema público y en en las distintas bases de datos sanitarias.

Consejos. Pero, además de una mayor facilidad en la gestión de cuestiones sanitarias, tanto para el

cuidador como para el cuidado, otro de los aspectos que se fomenta es la formación para evitar que el cuidador enferme o se deteriore.

Alfonso García es enfermero del centro de salud de Puerta Blanca y coordinador, junto con la enfermera de enlace Inmaculada Valero, de una guía para cuidadores ganadora del I Premio de Cuidados Domiciliarios de la Fundación Queraltó, una obra publicada este año por la Fundación y distribuida por ayuntamientos, centros de salud y hospitales.

García señala que el contenido de este libro es el mismo que se ofrece a nivel didáctico en los talleres impartidos en los centros de

LAS CLAVES

1 Consejos físicos

La ‘Guía para Cuidadores’ recomienda a quien atienda a un impedido que no realice movimientos bruscos, se provea de material para movilizar al enfermo y evitar así levantar pesos, se le indica cómo alinear el cuerpo para realizar esfuerzos y se le aconseja dormir boca arriba en un colchón duro con una almohada bajo las rodillas para descansar bien la espalda.

2 El descanso mental

Aliviar el estrés es muy importante a largo plazo. La guía recomienda ejercicios de respiración para relajar la tensión diaria y aconseja dedicar dos veces al día tiempo a uno mismo para leer, oír música o ver la televisión. También se aconseja aprender a decir ‘no’, no abarcar más tareas de las posibles e implicar a la familia en los cuidados del paciente.

3 Ejercicio y tiempo propio

El cuidador debe realizar a diario sencillos ejercicios de estiramiento para potenciar su elasticidad y se le aconseja ‘elegir el camino más largo para ir a la compra’ para que así haga ejercicio y se socialice.

salud de los que el año pasado se realizaron 267 en Málaga para 2.611 personas. “Mientras una persona ejerce de cuidador el estrés y la responsabilidad hacen que no acuse los problemas, pero cuando deja esa tarea se viene abajo mental y físicamente y surgen los problemas óseos, musculares y la sensación de vacío vital”, dice el enfermero.

El objetivo de la formación que se imparte al cuidador es contribuir a que éstos realicen su labor de forma más adecuada, aliviándoles la tarea con el conocimiento de sencillas técnicas y haciéndoles que se preocupen por el bienestar propio y cuiden de su presente y salud futura. ■

SANIDAD. LAS ENFERMERAS SUSTITUYEN LOS FORMULARIOS POR ORDENADORES PORTÁTILES

El USP Marbella implanta tecnología para conseguir un hospital sin papeles

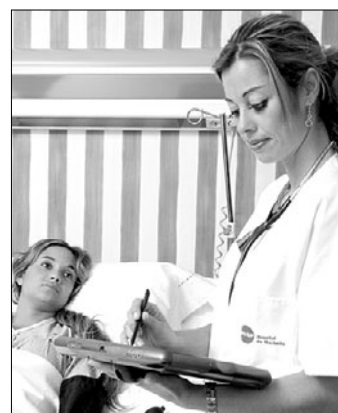
► El hospital USP Hospital de Marbella ha iniciado la carrera hacia uno de sus objetivos de este año: conseguir un hospital sin papeles, con la implantación entre las enfermeras de los tablet PC's, unos ordenadores portátiles que sustituyen a los tradicionales formularios con los que trabajan actualmente las enfermeras para

anotar las constantes de los pacientes, los tratamientos postoperatorios y preoperatorios, realización de gráficas y todo tipo de actividades de su competencia.

El tablet PC es un ordenador portátil de un tamaño inferior a los tradicionales, con una pantalla táctil que permite la instalación de las aplicaciones tradicionales

del Sistema de Información Hospitalario, por lo que las enfermeras pueden acceder además a una gran variedad de programas como los de gestión de cuidados de enfermería, acceder a los datos y tratamientos de los pacientes, entre muchos otros.

USP Marbella cuenta está incorporando la tecnología a otros



Una enfermera con un tablet PC.

servicios del hospital el de la admisión, desde el cual se envía un aviso por mensaje móvil a los pacientes del centro recordándoles la cita que tiene en 48 horas con los especialistas.

“Todos estos cambios que estamos incorporando a nuestra metodología de trabajo hace que avancemos hacia un hospital sin papeles, o lo que es lo mismo, hacia el hospital por excelencia del siglo XXI”, explica Mercedes Mengibar, directora gerente de USP Hospital de Marbella.

■ A. GONZÁLEZ. Marbella