

- 1) **EL CUIDADOR PRINCIPAL** es la PERSONA QUE SE OCUPA EN MAYOR MEDIDA DE LA PERSONA ENFERMA.
- 2) Suele ser una tarea poco reconocida por el entorno y que realizan principalmente las mujeres.
- 3) Es una tarea ardua, larga, de gran exigencia física y emocional, PARA LA CUAL NINGÚN FAMILIAR FUE CAPACITADO.
- 4) Es fundamental que a partir de ahora **Ud. se reconozca como Cuidador Principal**, ya que las personas que cumplen dicho rol son las que requieren más apoyo.
- 5) LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS AFECTAN A TODA LA FAMILIA, PERO EN MAYOR MEDIDA AL CUIDADOR PRINCIPAL.
- 6) Algunas veces lo que parece imposible se transforma en posible con un poco de ayuda y apoyo de otros.
- 7) **LOS CUIDADORES PRINCIPALES DE PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS TIENEN MÁS RIESGO DE SOBRECARGA.**
- 8) La **Sobrecarga del Cuidador** es un síndrome que puede presentarse como agotamiento emocional, físico o económico; y manifestarse como ansiedad, depresión, problemas para dormir, malestares físicos, falta de atención, disminución de las defensas, aumento del consumo de tabaco, alcohol o psicofármacos, aislamiento social, menor rendimiento en el trabajo o su vida cotidiana, desesperanza, entre otros.
- 9) Algunas enfermedades crónicas como las demencias son enfermedades de larga duración que generan cada vez más dependencia de otra/s personas para vivir. Por ello, necesitarán un **Plan de Cuidados a Largo Plazo con un Equipo de Cuidados** (varias personas con un fin común) para afrontarlo.
- 10) Armar este plan, llevará algún tiempo. No hay soluciones mágicas, no las busque.
- 11) Para lograrlo, debe **dejarse ayudar y buscar ayuda**. Si sólo busca ayuda pero luego no se deja ayudar no funcionará. Si se deja ayudar pero no busca ayuda concreta tampoco.
- 12) El primer paso es entender que **TODOS los cuidadores necesitan ayuda** (dejarse ayudar). Nadie puede cuidar las 24 hs los 7 días a la semana. NADIE puede solo sin padecer efectos adversos en el corto o mediano plazo.
- 13) El paso siguiente es **buscar ayuda. CONVOCAR Y/O CONTRATAR**. Convocar a personas allegadas (familiares, amigos, vecinos, encargados de edificio, otros) para armar el Equipo de Cuidados según las necesidades de cada persona enferma y su cuidador (usted). Hay que plantear necesidades concretas (ejemplo necesitaría ayuda los miércoles a la mañana para que se queden con el/lla). Si la familia o los allegados no responden luego de un tiempo prudencial, quizás no valga la pena seguir invirtiendo energías con ellos.
- 14) **Buscar ayuda contratada (cuidadores formales)** dentro de las posibilidades económicas. Dicha tarea puede ser realizada por personas con diferente capacitación (cuidadores domiciliarios, enfermeros, asistentes, auxiliares, acompañantes terapéuticos, otros. Sin embargo, lo más importante es la afinidad con la persona enferma). **De ser posible pedir referencias y plantear un período de prueba.**
- 15) **Información que puede ser de utilidad para buscar cuidadores o asesorarse sobre la prestación:**
- 16) **Registro Nacional de Cuidadores Domiciliarios:** (011) 4338-5800 - int 6060 - <http://registroncd.senaf.gob.ar>
- 17) **APP "CUIDARLOS"**  **cuidarlos**
- 18) **IOMA** www.ioma.gba.gov.ar
- 19) **PAMI** www.pami.org.ar
- 20) **AMIA** - www.amia.org.ar / AREAS / Adultos mayores - (011) 4959-8800 -Pasteur 633 (CABA)

- 21) **Asistente Gerontológico Gobierno de La Ciudad de Buenos Aires** - [Balcarce 362](#), 3º piso -(011) 4331-6664, internos 3112 y 3113 - atencion_gerontologicadomiciliaria@buenosaires.gob.ar.
- 22) En este punto, y para facilitar la aceptación, SE SUGIERE NO PLANTEAR QUE ES UN CUIDADOR PARA LA PERSONA ENFERMA, SINO **UNA PERSONA QUE AYUDARÁ EN LA CASA (O AL PROPIO FAMILIAR CUIDADOR)**.
- 23) **La actividad de los cuidadores domiciliarios sólo está regulada por Ley en CABA. Pero en todo el país rige la LEY 26844 – PERSONAL DE CASAS PARTICULARES** que obliga a Inscribir a los cuidadores (ponerlos en blanco) y establece un monto mínimo del valor de trabajo de la hora y/o salario. Puede consultar el valor actualizado poniendo en google: “Ley 26844 escala salarial”
- 24) Es posible que algunas obras sociales o prepagas le pidan tenga la persona enferma el **Certificado Único de Discapacidad (CUD)** – es un trámite gratuito que deberán realizar Ud. Información <https://www.argentina.gob.ar/como-obtener-el-certificado-unico-de-discapacidad-cud>
- 25) EN MUCHOS CASOS UN CAMBIO DE ENFOQUE O DE ACTITUD DEL ENTORNO PUEDEN CAMBIAR LA REALIDAD Y MEJORAR EL DÍA.
- 26) **RUTINAS.** Para el manejo cotidiano de las personas con demencia se sugiere: NO CONFRONTAR, NO CONTRADECIR, NO DAR LARGAS EXPLICACIONES NI MUY ANTICIPADAMENTE. Saber que las rutinas funcionan mejor y que cualquier pequeño cambio en ellas puede generar alteraciones en la persona enferma. Ellos han perdido la capacidad de recordar a corto plazo (lo sucedido o dicho recientemente), la capacidad de aprender nuevas cosas y ante cualquier situación nueva (por muy insignificante que sea el cambio) pueden sentirse “amenazados” e incapaces de manejarla y generar tensión. Busque la tranquilidad cotidiana.
- 27) **Hay muchas personas pasando por lo mismo.** Puede ser de ayuda compartir con pares.
- 28) Si Ud. o la persona enferma reciben atención en el **Hospital Italiano de Buenos Aires** puede realizar de forma gratuita el **TALLER DE AYUDA PARA FAMILIARES CUIDADORES**. Son 4 encuentros al mes - 1 por semana - 90 minutos cada uno - vía zoom - coordinador por médicas geriatras y cuidadores familiares.
- 29) Para inscribirse <http://bit.ly/3mbqoef> CONSULTAS tallercuidadores.hiba@hospitalitaliano.org.ar
- 30) **La Asociación de Lucha contra el Mal de Alzheimer (ALMA)** <https://www.alma-alzheimer.org.ar/es> (011) 4671-1187 brinda apoyo, asesoramiento y encuentros para familiares cuidadores gratuitos en el país.
- 31) Los **HOGARES DE LARGA ESTADÍA** (geriátricos) pueden ser una opción en algún momento de la enfermedad. No los descarte como opciones. Si Ud. es afiliado al Plan de Salud puede solicitar información sobre lugares a servicio.social@hospitalitaliano.org.ar (si se atiende en CONSULTORIO) o con su Orientador SocioSanitario (si lo atienden en DOMICILIO) – **No afiliados: Adultos Mayores en Red** adultosmayoresenred.com – 4776-3686.
- 32) **Hogares que aceptarían mascotas:** Senior Garden (Escobar) (011) 4078-2220.
- 33) Los **CENTROS DE DÍA** también podrían ser de utilidad para algunos enfermos. Consulte con el médico.
- 34) **La atención a la salud de los cuidadores es tan importante como la de la persona enferma.** Procure no descuidarla. Trate de alimentarse de forma saludable armando un plan semanal de alimentación y realizar actividad física rutinaria (al menos 150 minutos de actividad física por semana, dentro de sus posibilidades). Es necesario que tenga algunos momentos de esparcimiento y desconexión sin la persona enferma. Puede buscar actividades en google: “me hace bien mi barrio hospital italiano de Buenos Aires”.
- 35) **MANUAL PARA FAMILIARES Y CUIDADORES DE PERSONAS CON DEMENCIA DEL HOSPITAL ITALIANO DE BUENOS AIRES:**
Compra DIGITAL: <https://delhospitalecciones.hospitalitaliano.edu.ar/tienda/producto/741>
Compra PAPEL: <https://www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial/eshop/index.php?c=19&p=61>