



## **Ayudar a quienes ayudan: un taller enseña a cuidadoras de dependientes a combatir el estrés**

LOCALIZACIÓN: Motril (Granada)

DURACIÓN VTR: 1'38"

**RESUMEN:** La atención a un familiar dependiente puede provocar ansiedad, estrés e incluso cuadros depresivos en las personas encargadas de su cuidado. Por eso el Servicio Andaluz de Salud organiza un ciclo de talleres de Apoyo a las Cuidadoras en el que no sólo se les dan claves para atender al enfermo sino que, a través de monitoras que también tienen familiares dependientes a su cargo, se intenta aliviar la enorme carga psicológica a la que estas personas, en su mayoría mujeres, están sometidas.

**VTR:**

**AMBIENTE**

- "Papá, ¿quién es?"

- "Este, yo."

- "¿Dónde estabas cuando te hiciste esta foto?"

- "En la Marina"

El Alzheimer que padece Manuel aún está en una fase inicial pero practica a diario con su hija Rosa ejercicios como este para ejercitar la memoria.

**TOTAL ROSA CAMPOY**  
**Cuidadora - monitora**

*"Mantenerlos activos el mayor tiempo posible y eso te dedica muchísimo tiempo"*

La atención constante a un enfermo dependiente pasa una alta factura física y sobre todo psicológica a la persona encargada de su cuidado. En este taller de Apoyo a las Cuidadoras, organizado por el Servicio Andaluz de Salud, el objetivo es ayudar a quienes ayudan.

**TOTAL PILAR VALVERDE**  
**Enfermera gestora de casos**

*"La carga es fundamentalmente excesiva y eso les genera estrés, impotencia, bloqueo, problemas emocionales, ansiedades"*

**TOTAL VICTORIA DEL VALLE**  
**Cuidadora**

*"Cuando llegas aquí pues te das cuenta, te enseñan esa expresión de quererte a ti misma. Es muy difícil quererse a sí misma cuando tienes que atender a otra persona. Te olvidas de ti, te olvidas del espejo. Te olvidas de todo"*

Y el consejo es más efectivo si viene de alguien que comparte la misma experiencia. Por eso Rosa colabora con el personal sanitario y hoy ella misma es la monitora.

**TOTAL ROSA CAMPOY**  
**Cuidadora - monitora**

*"Me mueven las circunstancias por las que yo he pasado y estoy pasando y mi motivación es colaborar un poquito con las personas que están en la situación y tienen enfermos dependientes"*

Y no es casualidad que todas sean mujeres. Según los datos de la Consejería de Salud, es una mujer la que asume el cuidado de un familiar dependiente en el casi cien por cien de los casos.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)