

Cuidar, cuidarse, cuidarnos. Vivir la enfermedad en familia.-

Blanca Egea, diplomada en enfermería, con experiencia en el campo de cuidados paliativos , y con estudios sobre el impacto familiar de enfermedades complicadas, nos contaba el pasado 24 de octubre, como una situación de enfermedad en el seno familiar puede desajustar totalmente a la familia y hacer que el cuidado del familiar se viva como algo estresante, como una carga. Pero el cuidado de un familiar también puede ser muy gratificante.

De esta manera, nos habló de la tesis doctoral de *Ana Canga*, donde habla de una **familia cuidadora sostenible**, que es aquella familia capaz de seguir con su vida al mismo tiempo que cuida de su ser querido.

Para llegar a ser familias cuidadoras sostenibles , hay que vivirlo de manera positiva, intentado ver el bien que hay detrás de tanto sufrimiento, y para ello, es importante buscar un equilibrio.

Blanca nos contaba las claves para lograr este equilibrio:

- Ser familias flexibles, que sepan adaptarse al cambio. Esto hace que tengan mas capacidad para afrontar el problema. Tras el shock inicial, una fase de tristeza e incertidumbre ,(que hay que pasar y es sano pasar), llega la aceptación, acogiendo el problema.

- Deben saber reorganizarse y modificar alguno de sus patrones de funcionamiento. Ej: jubilación del padre, baja laboral de uno de los cónyuges, turnos de los hijos..
- Uso eficaz de los recursos de apoyo social, psicológico, espiritual. Es decir **saber pedir ayuda**.
- Apoyo de la familia mas extensa, si se tiene, es un regalo.
- Importantísima la comunicación , comprensión reciproca, intentar mantenernos unidos con la persona enferma.

Intentar evitar “pacto del silencio”. El enfermo, solo está enfermo, y entiende que algo ocurre alrededor cuando los demás callan...

Esto no ayuda, crea ansiedad, angustia y sensación de soledad.

- La aceptación de la enfermedad y de la situación es importante, no hay que estar peleándose continuamente contra la situación... ¡ *por que a mí!* ¡ *Esto es injusto..!*, esto no ayuda...
- Cultivar la paciencia, si se puede. Esto es un don , y se tiene o no, pero se puede pedir ...
- En la medida de lo posible, normalizar, tanto la vida del enfermo como la

vida familiar.

- Las creencias son muy importantes. La espiritualidad desempeña un papel fundamental en la capacidad de respuesta y adaptación de la familia. La fe consigue equilibrar la familia.

Y tener presente a Cristo que tanto sufrió en la cruz y que sintió el abandono de los suyos...

- Saber que el Dios en el que creo, a veces no responde, no hace milagros, pero ESTÁ.

Sentir que el Señor nos acompaña en nuestro camino, que no se ha olvidado de nosotros.