



# Proyecto de intervención grupal «Cuidar a los cuidadores»

## Para contactar:

Ramona Fernández Nieto  
Centro de Salud de Cacabelos  
C/ Ángel González 5  
24540 Cacabelos (León)  
rfernandezn@saludcastillayleon.es

## Autores:

Equipo de Coordinación de Base de Cacabelos. Área de Salud El Bierzo, León

## Introducción

Los profesionales que formamos parte del Equipo de Coordinación Sociosanitaria de Base (ECB) de la Zona Básica de Salud (ZBS) de Cacabelos (León), partiendo del documento realizado por la Gerencia de Atención Primaria de Salud del Área del Bierzo en 2005 «Cuídate para cuidar», elaboramos y ponemos en marcha durante los años 2008 y 2009 un proyecto de intervención grupal dirigido a cuidadores de personas dependientes al que hemos denominado «Cuidar a los cuidadores».

### ¿Qué es un equipo de coordinación sociosanitaria de base?

Es una estructura de coordinación sociosanitaria de la Comunidad Autónoma de Castilla y León, que tiene su origen en el Decreto 49/2003 de 24 de abril, por el que se crea y regula la estructura de Coordinación Sociosanitaria de Castilla y León. Está constituido por profesionales del Sistema Sanitario y del Sistema de Acción Social, y su tarea esencial es la gestión compartida de casos de personas y familias que necesitan la prestación simultánea o sucesiva de servicios sociales y sanitarios, y de su coordinación, y que tiene como objetivo el garantizar la prestación integrada de servicios sociales y sanitarios a las personas, familias y colectivos que precisan prestaciones de ambos sistemas.

El ECB de Cacabelos está formado por un grupo de profesionales de intervención directa que tienen un ámbito geográfico común, definido a partir de las zonas básicas de salud y las zonas básicas de acción social. Los profesionales que lo componen actualmente son: una enfermera y una trabajadora social del Equipo de Atención Primaria de salud, tres trabajadoras sociales y un animador/educador comunitario de los centros de acción social, dependientes de la Diputación de León.

## Justificación

Los motivos que nos llevaron a realizar este programa desde el ECB son los siguientes:

- La consideración de los cuidadores como un colectivo con necesidades sociosanitarias cuya cobertura se puede y se debe abordar con la intervención integrada de los servicios sanitarios y sociales. De un total de 80 cuidadores de nuestra ZBS a los que se les pasó el test de Zarit, 48 (60%) obtuvieron una puntuación superior a 56 puntos (sobrecarga intensa); 24 (30%), 47-55 puntos (sobrecarga leve), y sólo 8 (10%) manifestaron no tener sobrecarga por la tarea de cuidar (menos de 46 puntos).
- La inclusión en la Cartera de Servicios de Atención Primaria del «Servicio de atención al cuidador familiar en la comunidad».
- El Proyecto de Mejora de Calidad Asistencial para 2009 presentado por el Centro de Salud de Cacabelos es «Mejora de la atención al cuidador familiar en la comunidad» y, entre las actividades que se proponen para la mejora, se incluye la realización de intervenciones educativas grupales con los cuidadores, con la implicación de profesionales del Sistema de Salud y del Sistema de Acción Social.
- La línea estratégica 2 del II Plan Sociosanitario de Castilla y León de 2003 tiene como objetivo garantizar la prestación integrada de servicios en el ámbito comunitario y prevenir la dependencia, señalando asimismo que una de las actuaciones que deben llevarse a cabo para ello pasa por potenciar el cuidado y la capacitación de los cuidadores familiares y demanda la colaboración sinérgica de los equipos de Atención Primaria y los centros de acción social en actividades grupales dirigidas a los cuidadores familiares, y dado que en nuestra comunidad autónoma disponemos ya de un

EL EQUIPO DE COORDINACIÓN SOCIO-SANITARIA DE BASE DE CACABELOS ESTÁ FORMADO POR UN GRUPO DE PROFESIONALES DE INTERVENCIÓN DIRECTA QUE TIENEN UN ÁMBITO GEOGRÁFICO COMÚN, DEFINIDO A PARTIR DE LAS ZONAS BÁSICAS DE SALUD Y LAS ZONAS BÁSICAS DE ACCIÓN SOCIAL

cauce formal de coordinación sociosanitaria como es el ECB, creemos que esta iniciativa, además de partir de un recurso ya normalizado, sirve para operativizar las estructuras de coordinación sociosanitaria y para promover la participación de la comunidad en estas estructuras.

### Actividades realizadas

Para identificar las necesidades concretas de los cuidadores de nuestra ZBS y para plantearles el proyecto, hicimos una reunión previa en el centro de salud con una representación de 50 cuidadores. En marzo de 2008 contábamos con 210 personas incluidas en el servicio de atención domiciliaria a pacientes inmovilizados. Todos los asistentes manifestaron su satisfacción por el nuevo proyecto, y las necesidades sentidas que manifestaron fueron de tipo sociosanitario, tal y como habíamos formulado en nuestra hipótesis de partida. Estas necesidades se referían tanto a conocimientos como al deseo de aprender habilidades prácticas para llevar a cabo cuidados, reorganizar su entorno físico, familiar y social, expresar las emociones, compartir experiencias entre ellos y detectar de forma precoz signos de alarma con respecto a su salud. Asimismo, se pusieron de manifiesto necesidades concretas de apoyo comunitario, de fomento de autoayuda y asociacionismo.

La planificación de este programa de intervención grupal parte, pues, del reto de dar una respuesta coordinada desde el ECB a nuestros cuidadores, teniendo en cuenta el entrelazamiento de sus necesidades sociosanitarias.

Con el proyecto nos planteamos dos objetivos generales: que los cuidadores obtengan conocimientos, habilidades y estrategias adecuadas para mejorar tanto su calidad de vida como la de las personas que cuidan, y el reconocimiento de la labor que realizan los cuidadores familiares de personas dependientes.

### Contenidos del programa

Se estructura en ocho sesiones, de una hora cada una, y son:

- El taller de tres sesiones «Aprender a cuidarse», cuya finalidad es lograr que la tarea de cuidar sea más satisfactoria, y que desarrolla aspectos como el fomento de la autonomía,



▶ Cuidadores durante una de las reuniones del proyecto

- el saber pedir ayuda, la resolución de problemas y las estrategias de comunicación.
- El taller de dos sesiones «Cómo mejorar la atención de una persona dependiente», con el que pretendemos que los asistentes adquieran los conocimientos y las habilidades necesarias para afrontar adecuadamente los problemas habituales y los de difícil manejo de las personas cuidadas.
- Una charla-coloquio sobre el tema «Ayudas técnicas para personas dependientes», que les permitirá conocer las ayudas técnicas que se comercializan en el mercado y que están diseñadas para facilitar las actividades de la vida diaria de las personas dependientes y de sus cuidadores. Actividad de una sola sesión impartida por un profesional de una ortopedia local.
- El taller de una sesión «El grupo y las relaciones sociales», que desarrolla aspectos y estrategias de relación grupal con el objetivo último de potenciar la ayuda mutua entre los cuidadores.
- El taller de una sesión «Recursos sociales para las personas dependientes y para sus cuidadores», en el que se da información sobre los recursos sociales existentes en nuestra comunidad para que los conozcan y los utilicen de forma racional con el fin de satisfacer las necesidades de la persona cuidada y del cuidador.

Seguimos el método del aprendizaje significativo, utilizando técnicas educativas grupales activas y variadas.

LA PLANIFICACIÓN DE ESTE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN GRUPAL PARTE, PUES, DEL RETO DE DAR UNA RESPUESTA COORDINADA DESDE EL EQUIPO DE COORDINACIÓN SOCIO-SANITARIA DE BASE A NUESTROS CUIDADORES, TENIENDO EN CUENTA EL ENTRELAZAMIENTO DE SUS NECESIDADES SOCIO-SANITARIAS



### Resultados

Trabajamos con dos grupos de cuidadores, un grupo en Cacabelos, de 15 personas (3 hombres y 12 mujeres), en mayo de 2008, y otro en el Centro de Salud Periférico de Carracedelo, también de 15 personas (2 hombres y 13 mujeres), en junio de 2009.

Las sesiones fueron impartidas por profesionales sociosanitarios: una psicóloga de la Gerencia de Atención Primaria, un enfermero del centro de salud, la trabajadora social del centro de salud, 3 trabajadoras sociales del Centro de Acción Social (CEAS) y el animador comunitario del CEAS, e invitamos también a un representante de una empresa privada (Ortopedia) para la sesión de «Ayudas técnicas».

Hasta septiembre participaron un total de 30 personas, y para el año 2010 seguiremos realizando este proyecto en nuestra ZBS con más grupos, hasta conseguir alcanzar a la mayoría de la población diana.

La evaluación de los grupos ha sido muy positiva, tanto en estructura o adecuación de recursos, como en proceso y resultados, y la evaluación de los educadores también ha sido altamente satisfactoria.

### Conclusiones

Consideramos que con este taller, formado por un equipo multidisciplinar sociosanitario, hemos conseguido:

- Dar una respuesta integral a las necesidades, demandas y expectativas de este colectivo desde un espacio sociosanitario y con un enfoque biopsicosocial.
- La máxima efectividad y eficiencia en la gestión de recursos públicos a través de la Coordinación del Sistema de Acción Social y de Salud, es decir, a través de un recurso ya normalizado en Castilla y León como son los ECB, a coste 0.
- Favorecer el contacto y la participación del ECB con la comunidad y con las instituciones tanto públicas como privadas.

Para los profesionales del ECB ha sido una experiencia muy enriquecedora porque, aunque tenemos una larga trayectoria en gestión de casos individuales y familiares, es la primera vez que hacemos un trabajo grupal comunitario, lo que nos ha abierto un inmenso abanico de posibilidades para trabajar con y para nuestra comunidad.

### Bibliografía

- II Plan Sociosanitario de Castilla y León, Decreto 59/2003, de 15 de mayo.
  - Manual de funcionamiento de los Equipos de Coordinación de Base. Coordinación Sociosanitaria. Consejería de Sanidad. Junta de Castilla y León.
  - Recomendaciones metodológicas básicas para elaborar un proyecto educativo. Madrid: INSALUD. Dirección Provincial de Madrid, 1999.
  - Izal M, Montorio I, Díaz P. Cuando las personas mayores necesitan ayuda. Guía para familiares y cuidadores. Madrid: IMSERSO. Instituto de Migraciones y Servicios Sociales, 1997.
  - Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. [www.segg.es/book/sobre/los/cuidadores/0](http://www.segg.es/book/sobre/los/cuidadores/0).
  - La importancia de un buen cuidador. Guía para cuidadores de personas dependientes. Logroño: Gobierno de La Rioja. Consejería de Juventud, Familia y Servicios Sociales, 2005.
  - Cuidados a las personas mayores en los hogares españoles. El entorno familiar. Madrid: IMSERSO. Observatorio de Personas Mayores, 2005.
- Nota: se ha utilizado el término genérico de cuidadores aun cuando la mayoría son mujeres para facilitar la lectura del artículo.

LA EVALUACIÓN DE LOS GRUPOS HA SIDO MUY POSITIVA, TANTO EN ESTRUCTURA O ADECUACIÓN DE RECURSOS, COMO EN PROCESO Y RESULTADOS, Y LA EVALUACIÓN DE LOS EDUCADORES TAMBIÉN HA SIDO ALTAMENTE SATISFACTORIA