

## LA SALUD MENTAL DE LOS CUIDADORES DE PERSONAS ADULTAS

**Martha Elisa Monsalve Cuellar**

Contenido: 1. Introducción 2. Factores incidentes en la salud mental 3. La Economía Plata 4. Importancia de los Cuidadores y su Formación 5. Me cuido, te cuido. 6. Conclusiones

### 1. INTRODUCCION

El fenómeno demográfico del envejecimiento a nivel mundial, frente a las tasas muy bajas de natalidad, presentan un achatamiento en la pirámide poblacional que esta conduciendo a que en los últimos diez años, estemos prestando una mayor atención a este tema y al correlativo del aumento del calculo probable de vida que arrojan datos que obtuvimos en el XVII Congreso Internacional de Enveje Ser al cual tuvimos oportunidad de asistir y donde pudimos observar casos de personas Centenarias con relativa condición de salud y además que se establezca para las mujeres un calculo probable de vida de 83 años y para los hombres 78.

Es de destacar la importancia del carácter preventivo de la salud para mantener una buena calidad de vida y una autosuficiencia y cada vez son mas frecuentes los casos que conocemos de personas de mas de 90 años que mantienen una actividad y condiciones físicas y mentales aceptables.

Nos llamo poderosamente el énfasis que se da al ejercicio físico colocándolo en primer termino en la pirámide del cuidado junto con la alimentación adecuada que comprende los cinco tipos de alimentos dando a la nutrición una gran importancia para la longevidad.

---

Martha Elisa Monsalve Cuellar

Docente Investigadora Universidad la Gran Colombia

Otros factores determinantes como la ausencia de estrés, muy difícil de alcanzar en estos tiempos que vivimos, el medio ambiente libre de contaminantes, alimentos naturales y la prevención son aspectos a destacar.

El carácter interdisciplinario de la temática alrededor del envejecimiento y la economía del cuidado esta dando paso a una serie de investigaciones y perspectivas en diferentes actividades colaterales como : formación, nuevas carreras profesionales, industria farmacéutica, alimentos, vestuario, vivienda, recreación, la sexualidad en el envejecimiento, importancia del intercambio intergeneracional y como pueden complementarse, la industria de los suplementos alimenticios y de las vitaminas, la proyección del trabajo y emprendimiento de las personas adultas. Todo esto abre unas grandes expectativas para los años dorados.

No pueden pasarse por alto aspectos tan importantes como la espiritualidad y la religiosidad con sus características especiales.

## **2. FACTORES INCIDENTES EN LA SALUD MENTAL**

No pueden ignorarse y por tanto ser materia de gran consideración y análisis factores que a través de hechos muy relevantes, de los últimos años, sin dejar de considerar las huellas profundas de las dos guerras mundiales y en medio de ellas la crisis económica de 1930, que forman parte de ese análisis de los factores incidentes en la salud mental de las generaciones antecedentes y en las actuales, la crisis financiera de 1987 conocida como la de los "tigres asiáticos" con repercusiones en nuestros países por efectos de la globalización.

Grandes repercusiones, especialmente en Estados Unidos donde se generó, la crisis financiera de 2008 que afectó seriamente a Latinoamérica y Europa.

Irrumpe el gran reto que significó la Revolución 4.0 o era disruptiva, que no obstante la importancia, por los avances tecnológicos y enorme desafío, especialmente para los nacidos en la época del internet y que precisamente, por su dinámica, no obstante la presión recibida para correr tras la tecnología, causó situaciones de estrés perjudiciales para la salud mental.

Por sorpresiva, desconocida y con caracteres catastróficos, a finales de 2019 irrumpe en China y se extiende prontamente al mundo el Covid 19 cuyo origen sigue siendo un gran enigma, que cambió la vida y las costumbres de la humanidad y que ante las amenazas de contagio, el "quédete en casa" era una orden perentoria para evitar contraer el virus mortal, pero que constituyó un proceso de readaptación muy serio en especial para las familias que integraron a todos sus miembros, incluidos los ancianos que regresaron a los hogares ante el cierre de las instituciones donde

recibían atención.

Se concentraron en espacios pequeños, muchas veces, todas las actividades de la vida cotidiana causando enorme presión anímica, incomodidades y procesos difíciles de convivencia.

Si a ello agregamos las condiciones socio económicas y políticas que se viven en el mundo y que de una u otra forma nos atacan y originan cambios evidentes de comportamiento, con lo cual, afirmar que nuestra sociedad es una sociedad eminentemente enferma mental, no es ni mucho menos una apreciación fuera de contexto.

Son muchas las evidencias que tenemos de los cambios de comportamiento, aumentos de suicidio, alcoholismo y drogadicción, demostraciones de una violencia no conocida, aumento de la violencia intrafamiliar una gran intolerancia y agresividad son factores que no podemos desconocer.

### **3. LA ECONOMIA PLATA**

Como se ha mencionado, el mundo se enfrenta a un cambio demográfico de gran significación alrededor del envejecimiento poblacional y la cada vez tasa mas baja de natalidad y por tanto difícil relevo generacional.

Frente a la expectativa mayor de vida y la prolongación de la vida útil del adulto, que empieza su proceso de envejecimiento a los 60 anos, con tendencia a aumentar a 65 o 70 anos como se presenta en Europa, esa iniciación y frente a los casos de longevidad cada vez mayores, se abren todas las posibilidades de prolongar la vida laboral de la persona adulta que presenta igualmente una conservación de sus facultades mentales y físicas, con lo cual alrededor de esa prolongación de vida que se observa, emergen una gran cantidad de actividades, negocios, industrias que nos indican la aparición de una nueva economía alrededor del envejecimiento, por lo cual la denominación de "economía plata" a esta etapa de la prolongación de la vida, resulta por demás adecuada, dada todos los índices y actividades que pueden desarrollarse ante la prolongación de la vida del adulto y la disminución considerable de población joven y niñez.

Desde la óptica de la actividad a la cual nos hemos dedicado en los últimos anos no resulta aventurado afirmar que nuestros alumnos en los sitios de formación serán personas adultas que necesitan actualizar sus conocimientos o mejorar sus competencias, en especial lo relacionado con la tecnología ya que la oferta y demanda de trabajo, ante la ausencia de jóvenes, que por disminución y por vivir en procura de conocimientos adquiridos de un día para otro ya no vayan a ser nuestros alumnos habituales.

Entre paréntesis y como consecuencia de esos cambios demográficos, esa población de "jóvenes cristal como se les denomina por su gran fragilidad que han dado lugar al crecimiento de nuevas actividades de industria y comercio relacionadas con las mascotas pues se niegan a tener hijos y prefieren perros y gatos como canalización de sus afectos.

#### **4. IMPORTANCIA DE LOS CUIDADORES Y SU FORMACION**

Con mucha frecuencia se asimila el proceso del envejecimiento con la categoría de enfermo. Nada mas erróneo. El envejecimiento, como el crecimiento son etapas de la vida y por tanto procesos naturales que pueden estar acompañados en uno y otro caso de patologías que obligan a cuidados especializados.

Esas etapas requieren de acompañamiento y atención y con mucha frecuencia escuchamos el termino "niñeras" para referirnos a quienes se ocupan del cuidado de los niños, pero no de cuidadores de personas adultas con el agravante que son ocupaciones empíricas y sin formación especializada a la cual se llega por deber o solidaridad familiar, o señalamiento generalmente a la mujer soltera a la que no se pregunta sobre su proyecto de vida, no se le reconoce salario ni prestaciones sociales y mucho menos la consideración de un relevo para el desgastante trabajo y que pueda tomar merecido descanso

Una ocupación que reconocida laboralmente y como trabajo digno participar de protección social seria una gran oportunidad para que contando con formación adecuada se convirtiera en un potencial de empleo para jóvenes con vocación de servicio.

En las investigaciones que hemos realizado sobre el tema de los Cuidadores en los últimos años, con excepción de España que tiene la Ley del Cuidado, Uruguay que cuenta con leyes y reconocimiento de la ocupación, encontramos que en Argentina existen cooperativas que agrupan a cuidadoras especialmente mujeres México y Brasil con sistemas de seguridad social muy avanzados no presentan atención especial a la economía del cuidado y en cuanto respecta a mi país es preciso recalcar que la ocupación como tal no se encuentra reconocida y que si bien aparece el Cuidador de perros, no existe la de personas adultas y no tenemos política publica al respecto, en la ola de reformas propuestas por el reciente ascendido gobierno de izquierda no aparece consideración sobre este aspecto tan urgente y actual.

Aparece como tal un documento que habla de Plan 2022 / 2030 y un Proyecto de Ley sobre Cuidadores que fue objetado y devuelto a la Comisión respectiva.

## 5. ME CUIDO, TE CUIDO

Hemos insistido desde la Academia en la importancia de contar con una formación orientada a este grupo de personas que mediante un programa que adelanta el Servicio de Aprendizaje SENA que se denomina ME CUIDAS TE CERTIFICO, se expide a los que de manera empírica realizan esta labor. Hasta el momento han certificado a 167 cuidadores, pero nuestra pregunta y la formación adecuada para la labor que realizan? En que momento deben acudir a esa formación para mejorar sus competencias.

Establecer esta formación vendría a solucionar un problema social y además una generación de empleo digno, pues quienes se dediquen a esta labor, deben ser protegidos laboralmente y vinculados a la protección social.

Encontramos que profesionales de enfermería, trabajo social y las muy dignas servidoras domesticas, son aquellas personas vinculadas al cuidado, pero insistimos en la importancia de una formación especializada y orientada al cuidado de las personas adultas con conocimientos en las etapas del envejecimiento, que van desde la autosuficiencia, hasta los cuidados paliativos y que puedan atender desde los Call Centers, a través del Teletra, bajo para asistir a las personas adultas que viven solas porque aun son autónomas, pero pueden requerir de apoyo en momentos de emergencia.

Dentro de esa economía plata que mencionamos proliferan los Hogares geriátricos o el concepto de Senior Living o Well living en donde no pueden realmente improvisarse estos servicios de Cuidadores.

Esto se ha convertido en un gran negocio sin un control y vigilancia debida en donde en muchos casos se cometen abusos y se denuncian casos de maltrato a los residentes ello por improvisar el personal dedicado al cuidado

Fue precisamente en el pasado Congreso al que tuvimos la oportunidad de asistir, en donde se trataron de manera tan amplia todas las incidencias que tiene el proceso de envejecimiento y que requiere la formación profesional de cuidadores y mas en la medida en que aumente el numero de personas adultas.

Pero si es importante la formación del Cuidador, no lo es menor el Cuidado de ese servidor, expuesto a tantas situaciones que pueden generarle patologías serias de tipo mental y ergonómico y que si no ha sido formado para su autocuidado, puede terminar victima de dolencias a consecuencia de una actividad laboral no protegida como riesgo laboral o psicosocial, por no contar con el reconocimiento de la ocupación ni la protección social necesaria.

De allí la cultura del autocuidado, en la cual se debe insistir con las personas que de manera voluntaria, por solidaridad familiar, por elección, no propia, empíricos y muy pocos formados especialmente para el Cuidado, deben tener. Fomentarla desde las políticas públicas que se construyan, desde las leyes que se adopten y desde la formación en la cual venimos insistiendo desde nuestra actividad académica.

La demanda de Cuidadores será grande en la medida en que crece el porcentaje de personas adultas y no será fácil encontrarlas debidamente formadas para el CUIDADO especializado de personas adultas, pero que además se haya tenido muy en cuenta el cuidado de la salud mental de esos servidores, tan expuestos a ese riesgo laboral que no se encuentra suficientemente evaluado, ni protegido en nuestras normas sobre salud y seguridad en el trabajo, precisamente por la falta de reconocimiento de la ocupación.

## **6. CONCLUSIONES**

La formación profesional de Cuidadores es una necesidad que viene a resolver un problema social y sirve como generación de trabajo digno.

El reconocimiento de la ocupación de CUIDADOR en el catálogo de ocupaciones generara protección laboral y consecuentemente la protección social que haga de ella un trabajo digno.

No puede improvisarse un servidor que requiere formación profesional dada la demanda de servicios especializados de la persona adulta.

Hay que insistir en la generación de políticas públicas que reconozcan al economía del cuidado y la importancia de los cuidadores como ocupación debidamente reconocida y protegida laboralmente y con protección social.

Insistir en la creación de leyes que se ocupen de la Economía Plata, Economía del Cuidado, protección laboral y de seguridad social para los cuidadores debidamente formados y no improvisados o empíricos.

Por último distinguir entre el Cuidador de personas adultas y del que por razones naturales, víctima de enfermedad o accidente vea disminuir sus capacidades físicas y se convierta en dependiente o requiera de cuidados especiales diferentes al que se suministran a la persona adulta.

El error que se comete al unificar ese concepto de cuidados para ambos casos que difieren desde su condición, causa y circunstancias especiales no resulta adecuado cuando se trata de unificar esa ocupación la cual debe diferenciarse para efectos del servicio.