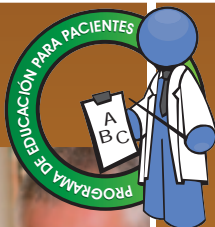


Acompañamiento de la familia frente a la enfermedad



Clínica Colsanitas S.A.

ORGANIZACION **SANITAS** INTERNACIONAL

visuoo Supersalud

Recomendaciones útiles

La enfermedad grave de un ser querido produce una serie de sentimientos y cambios en la vida del que la sufre y en su familia. Este folleto busca ofrecerles algunas estrategias que pueden ayudarle a enfrentar la situación día a día y realizar los ajustes necesarios en la vida familiar.

1. Aceptar las diferentes formas de expresión de dolor en cada miembro de la familia



La forma de reaccionar frente a la enfermedad de un ser querido varía dentro de los miembros de una misma familia. Unos reaccionan mostrando tristeza, otros rabia o pueden llegar a sentirse muy abrumados por la situación, lo que les impide actuar. Otros por el contrario pueden sentirse más impulsados a actuar. También puede haber miembros de la familia que no expresen emociones aparentando que no sienten nada. Todas estas reacciones son comunes y normales y es beneficioso respetarlas en vez de cuestionarlas o censurarlas.

Estar dispuestos a escucharse mutuamente y permitir la expresión libre de las emociones propias de la situación es útil y permite comprender los comportamientos y dificultades de cada uno. Hablar acerca de la enfermedad, aunque sea doloroso, ayuda a entender lo que está pasando y es el primer paso para reconocer lo que están sintiendo. Compartir los sentimientos provee la oportunidad de vivenciar unión y solidaridad familiar.

2. Tratar con la preocupación del día a día



Aunque son muchas las situaciones que hay que enfrentar cuando tenemos un ser querido grave, es muy importante que piense en las necesidades y prioridades que hay que atender en el día. Preocuparse por situaciones que no estamos seguros que se vayan a presentar, resta fuerzas para atender lo prioritario, sobre lo que posiblemente si puede tener control en el momento.

3. Comunicación abierta con el equipo de salud



Recibir información sobre la enfermedad, las opciones de tratamiento y el cuidado del paciente, les permite como familia tomar decisiones fomentando sentimientos de seguridad y control sobre la situación, además de ayudar a fijar objetivos y expectativas realistas con respecto al tratamiento.

Es útil elegir un líder en la familia que sea la persona encargada de coordinar la comunicación con el médico y el resto del equipo. Puede servir también anotar las preguntas que desean hacer, evitando que se olvide preguntar sobre aspectos que les preocupan.

La comunicación entre la familia y los profesionales de salud es un proceso gradual que se va desarrollando a medida que ambos trabajan juntos.

4. Pedir y aceptar ayuda

Durante la enfermedad el apoyo familiar, social, espiritual y psicológico son recursos importantes. Aceptar apoyo oportuno por diferentes miembros de la familia o amigos en diferentes momentos disminuye la ansiedad y previene el agotamiento y la depresión ayudando a encontrar sentido a la crisis como una oportunidad para compartir sentimientos y encontrar sosiego.

En la etapa aguda de la enfermedad, tener a una persona que se encargue de los niños o alguien que sea la que reciba y agradezca las llamadas de amigos y conocidos es invaluable. En el retorno al hogar las entidades y grupos de ayuda de personas con el mismo tipo de enfermedad ofrecen orientación clave para adaptar el entorno del paciente y la familia a la nueva situación.



5. Redistribuir roles familiares



Las enfermedades crónicas requieren redistribuir los roles y tareas familiares previamente establecidas sobre todo cuando la persona enferma es un adulto que ocupaba un rol significativo para el funcionamiento familiar (padre, madre). Es aconsejable adoptar conductas flexibles, no exigir que todo marche perfectamente en casa, como cuando la persona no estaba enferma y no sobrecargar a los niños con responsabilidades superiores a su etapa de desarrollo.

Aquellas personas que asumen mayor número de responsabilidades como cuidadores del enfermo deben tener unas condiciones físicas, emocionales y económicas especiales.



6. Preservar rutinas familiares

A pesar de los múltiples cambios en las rutinas que se dan a raíz de la enfermedad, es positivo que se intente preservar alguna rutina como cenar o compartir otra actividad que previamente hacían en familia juntos, ya que esto provee sensación de seguridad.



7. El autocuidado y protección de los más vulnerables

El cansancio físico y el estrés emocional pueden deteriorar fácilmente el estado de salud de los miembros de la familia. Por lo tanto se debe cuidar del bienestar de todos, en especial el de los más vulnerables (niños, ancianos o discapacitados) promoviendo mutuamente conductas saludables de sueño, descanso y nutrición.





Clínica Colsanitas S.A.
ORGANIZACION **SANITAS** INTERNACIONAL

Ante cualquier signo de alarma comuníquese con
su médico tratante o a lbuitrago@colsanitas.com