



# Lo que aprendimos de Care Partners

**By Kathi Niccum,**  
MA, RDN, LDN, ACSM EP

La Encuesta para miembros de DPC de 2020 incluyó una sección para parejas cuidadoras / cuidadores. De los 146 encuestados, el 84% eran mujeres y la edad promedio era de 55 años. Los cuidadores hacían gran parte del supermercado u otras compras, las tareas del hogar, la preparación de las comidas, la administración de las finanzas y ayudaban con el transporte y otros servicios externos. Pero además de desempeñar un papel clave en la gestión del hogar, también participaron en tareas de enfermería, ayudaron a monitorear la gravedad de la condición de la persona que recibe la atención, ayudaron a comunicarse con los médicos y ayudaron a la persona que recibe la atención a defenderse por sí mismos con respecto a los proveedores de atención médica, los servicios comunitarios y agencias gubernamentales. Las actividades de cuidado pueden suceder de forma gradual o repentina. El sesenta y cuatro por ciento (64%) de los cuidadores en la encuesta dijeron que no tenían otra

opción para asumir la responsabilidad de cuidar. Para el 20% de los encuestados, el estrés emocional de la prestación de cuidados fue una gran tensión. Muchos de los cuidadores tenían trabajos y el 74% tuvo que ausentarse del trabajo, llegó tarde o se fue temprano para brindar atención.

En general, la mayoría de los cuidadores dijeron que sus responsabilidades de cuidado no tenían ningún efecto sobre su propia salud en general. Sin embargo, el 27% dijo que tuvo un impacto negativo en su salud. Uno de los desafíos más frecuentes para los cuidadores era el cansancio y el agotamiento. El cambio de rol también fue un desafío mencionado más del 50% de las veces. El comportamiento del receptor del cuidado también fue un desafío, especialmente cuando la persona estaba demasiado cansada para hacer las cosas o estaba deprimida y de mal humor.

Cuando se les preguntó a los cuidadores qué sería más útil para ellos como acompañantes, el 48% dijo que sería de gran ayuda conocer formas de mejorar la calidad de vida de la persona con enfermedad renal. Esto fue seguido por

conocer formas de mejorar su propia calidad de vida y conocer los recursos para los cuidadores con enfermedad renal. El Centro de Educación de DPC se esfuerza por satisfacer las necesidades de sus miembros. Ahora tenemos reuniones mensuales del Grupo de apoyo telefónico que están abiertas a pacientes y cuidadores el segundo martes de cada mes. Obtén más información en nuestro sitio web en <https://www.dpcedcenter.org/news-events/dpc-support-group/>. Además, hay una sección sobre calidad de vida en <https://www.dpcedcenter.org/quality-of-life/> y todos los seminarios web mensuales de educación del paciente, que están grabados, están abiertos a los cuidadores. El seminario web de noviembre de 2020 se centró específicamente en “Cuidar al cuidador”. Esa grabación y recursos adicionales para cuidadores están disponibles en <https://www.dpcedcenter.org/education-webinar/looking-out-for-the-caregiver/>. También puedes estar interesado en nuestros programas en línea que brindan información y una variedad de recursos, así como la oportunidad de interactuar con otros en <https://www.dpcedcenter.org/resources/online-courses/>.