

Tú que cuidas, cuídate: una experiencia de aprendizaje y reconocimiento



Carmen Navarro

En España, los cambios demográficos y sociales están produciendo un incremento progresivo de la población en situación de dependencia. Ha aumentado la población de más de 65 años, duplicándose en los últimos 30 años. A ello hay que añadir el fenómeno demográfico de “envejecimiento del envejecimiento”, es decir, el aumento del colectivo de la población superior a 80 años, que se ha duplicado en solo 20 años.

En España, más de un millón de personas, en su mayoría mujeres, dedican todo o gran parte de su tiempo a cuidar a personas en situación de dependencia. El trabajo de las personas cuidadoras formales o informales no es liviano. Exige una altísima dedicación, lo que supone que más del 93% de estas mujeres que se dedican al cuidado de personas dependientes presentan una calidad de vida baja, con síntomas de tensión, depresión y agotamiento físico, siendo las lesiones de espalda y la sobrecarga psíquica los dos grandes problemas de salud que con mayor incidencia padecen las personas cuidadoras.

Teniendo en cuenta esta realidad social, Unión de Mutuas, en el marco de su política de responsabilidad social corporativa, colaboró con la Asociación de Mujeres Inmigrantes de Castellón, AMUINCA, en una jornada para facilitar formación e información sobre el cuidado las personas dependientes.

La jornada se celebró el 21 de abril y en ella se presentó y utilizó el DV-Dep “Tú que cuidas, cuídate” como punto de partida e hilo conductor de la misma. Esta herramienta es un proyecto desarrollado por Unión de Mutuas en colaboración con la Asociación de Lesionados Medulares y Grandes Discapacitados Físicos de la Comunidad Valenciana, ASPAYM. Es un producto audiovisual innovador que tiene por objeto dar a conocer los riesgos que conlleva el cuidado de personas dependientes en la salud de las personas cuidadoras, así como las medidas preventivas a adoptar.



El objetivo de la jornada fue informar y asesorar acerca de la sobrecarga, tanto física como psíquica, que produce el desempeño del trabajo de cuidar a otros, en definitiva *saber cómo cuidar y cuidarse*.

La apertura del acto corrió a cargo de la presidenta de AMUINCA, Irene Gómez, y la trabajadora social Cristina Calvo, de Unión de Mutuas. En una primera parte se trabajó la sobrecarga psíquica a cargo de Carmen Navarro, psicóloga clínica de la Unidad de Psicología de Unión de Mutuas.

Tras una breve pausa, María López, fisioterapeuta de la unidad especializada para la rehabilitación de la espalda, Unidad de MedX de la Mutua, explicó la parte ergonómica del cuidado de personas dependientes.

La jornada fue un éxito de participación y desde AMUINCA se ha entendido como una experiencia que debería tomarse como referente, dado el interés de los contenidos y el alto número de personas, la mayoría mujeres, que desempeñan labores de cuidados, tanto en el ámbito formal como en el informal, cuya salud se ve resentida a causa de esta actividad.

REFERENCIA CURRICULAR

Carmen Navarro Alejandro es Facultativa Especialista en Psicología Clínica. Doctorada en el Departamento de Personalidad, enfoques clínicos y sociales de la Universidad Literaria de Valencia. Máster en Prevención de Riesgos Laborales, Especialidad Ergonomía. Desarrolla su carrera profesional como Psicóloga Clínica en la Unidad de Psicología de Unión de Mutuas donde realiza actividad asistencial en tratamientos psicológicos y técnicas de intervención individual y grupal, actividades preventivas y de promoción de la salud así como asesoría y formación a otras y otros profesionales sanitarios. Miembro de la Comisión de Igualdad, Grupo de Apoyo Psicosocial, Grupo de Apoyo a personas con familiares mayores dependientes y Mediadora en Unión de Mutuas.

Secciones: [Con las de acá](#), [Opinando con](#)