

Personas a cargo del cuidado de quienes sufren una enfermedad mental (en inglés: Carers of people with a mental illness)

Estar a cargo del cuidado de una persona con enfermedad mental puede ser un verdadero desafío. Puede resultar difícil para un cuidador encontrar el tiempo y el ánimo para hacer las otras cosas, y también disfrutar de momentos con la familia y los amigos. Este folleto le ofrece información acerca de las circunstancias en que un cuidador puede necesitar ayuda y sobre qué ayudas existen.

¿Quién actúa como cuidador?

El cuidador es un miembro de la familia, un padre o madre, pareja, amigo o vecino que se preocupará de cuidar a una persona enferma, y en este caso también a una persona con una enfermedad mental. El cuidador puede verse presionado tanto física como emocional y financieramente, además de sufrir aislamiento social y el sentimiento de pérdida y tristeza. Las personas que ofrecen cuidados en forma regular, disponen de ayudas.

¿Por qué puede darse que un cuidador necesite ayuda?

El factor cultural juega un rol importantísimo en lo que piensa la gente sobre las enfermedades mentales. Es importante superar la mala imagen de la enfermedad mental, y las barreras que hacen que la gente no pida ayuda. A veces el cuidador necesita apoyo emocional. A menudo el cuidador no se preocupa de sí mismo, lo cual puede llevarlo a:

- **Sentimiento de culpa** - a veces el cuidador se culpa a sí mismo de la enfermedad mental de quien cuida. Es importante que los cuidadores acepten que no es culpa de ellos. En ocasiones el cuidador puede sentirse culpable por el hecho de no estar a gusto en su responsabilidad de cuidador, en otras por sentir que no logran hacer lo suficiente por la persona enferma.
- **Sentimiento de vergüenza** - a veces el cuidador se preocupa por lo que otra gente pueda pensar de su persona al ver que tiene un pariente o amigo enfermo mental y por ello sentirse avergonzado.
- **Miedo** - a veces el cuidador se angustia de pensar qué sucedería a la persona que tiene a cargo si por alguna razón no pudiera seguir cuidándola.
- **Enojo** - a veces el cuidador puede sentir enojo si cree que nadie lo ayuda o que nadie valora sus sacrificios, o sentir enojo con la persona enferma.
- **Frustración** - el cuidador puede sentir frustración si la persona a su cuidado no da señales de mejoría o sentirse herido por la actitud de la persona.
- **Tristeza** - el cuidador puede sentirse triste al ver los cambios que ocurren en su vida y en la relación con la persona a su cargo.
- **Amor** - el amor o afecto que un cuidador tiene por la persona a su cargo puede florecer y puede sentir mayor apego. Pero también a veces se da lo contrario y las personas se distancian.

En su rol de cuidador, si siente cualquiera de estas impresiones y a menudo se siente alterado o triste, es importante que piense en buscar ayuda.

Como cuidador ¿de qué manera puedo obtener ayuda?

Usted puede acudir a su familia o amigos en busca de ayuda. Hable de su situación y de cómo se siente con su médico de familia (en inglés: GP). Usted puede ir con un amigo como compañía, siempre y cuando su amigo lo acompañe a pleno gusto. Pida un intérprete si su inglés es limitado. Su médico (GP) puede recomendarle otros profesionales de la salud mental que pueden ayudarlo, por ejemplo psicólogos o consejeros psicológicos.



¿Qué ayuda existe para los cuidadores?

Un profesional de la salud mental puede:

- Ayudarle a mejorar la manera en que usted cuida del enfermo sin agotarse.
- Sugerirle maneras de responder a sentimientos y situaciones difíciles.
- Presentarle a otros cuidadores que pueden darle apoyo e información.

El personal de apoyo a los cuidadores y los funcionarios del programa de cuidadores pueden:

- Facilitarle defensa, apoyo y formación.
- Aconsejarle si necesita apoyo legal o financiero.
- Ayudarle en su rol de cuidador.
- Ponerle en contacto con grupos y servicios de apoyo.
- Ayudarle si necesita presentar un reclamo sobre los servicios.
- Darle consejos sobre cómo llevar una vida sana.

El personal de apoyo a los cuidadores y los funcionarios del programa de cuidadores le alentarán a dedicar tiempo a otros miembros de su familia, para que no se sientan olvidados, y así usted podrá variar un poco. A veces el que usted pase mucho tiempo con un miembro de su familia puede causar tensiones con los demás. Para contactar a personal de apoyo a los cuidadores y los funcionarios del programa de cuidadores en su estado o territorio, llame a Carers Australia, 1800 242 636 (llamada gratuita) o bien llame al servicio de salud mental de su localidad.

Agrupaciones de Cuidadores

Muchas organizaciones tienen agrupaciones de cuidadores. Llame a Carers Australia o al servicio de salud mental de su localidad y le indicarán una en su barrio. Su médico (GP) también puede saber de una en su área. Algunas agrupaciones reciben especialmente a personas cuya lengua materna no es el inglés.

Centros y Servicios de Salud Mental Transculturales

(en inglés: "Transcultural Mental Health Centres/Services")

Los Centros y Servicios de Salud Mental Transculturales ofrecen servicios de salud mental a personas cuya lengua materna no es el inglés. De existir en su estado o territorio*, podrán informarle acerca de sus servicios y agrupaciones para cuidadores.

Las **agrupaciones** son fuente de compañerismo, apoyo y comprensión, y ayudan a aminorar el sentimiento de aislamiento social.

Como cuidador, ¿puedo ayudarme a mí mismo?

Usted puede aprender más acerca de la enfermedad mental de la persona a su cargo. Reúna información acerca de la enfermedad en su propio idioma. El Servicio multicultural australiano de salud mental (MMHA) tiene una colección de hojas de información sobre muchos temas de salud mental en más de 20 idiomas.

Tal vez le convendría hacer el curso de primeros auxilios en casos de crisis de enfermos mentales (MHFA), que le brindará información para poner en práctica en ocasiones en que la persona a su cargo sufra una crisis de salud mental.

Es un curso con un total de 12 horas de duración, disponible en todos los estados y territorios, generalmente ofrecido en cuatro sesiones. Al final del curso recibirá un certificado de primeros auxilios para casos de crisis de un enfermo mental. Muchos de estos cursos son gratuitos, y algunos son impartidos en diversos idiomas. Para mayores informaciones consulte el sitio de internet de MHFA, www.mhfa.com.au.

¿Es posible recibir ayuda con dinero?

Como cuidador usted puede tener derecho a recibir beneficios de Centrelink. Pida una cita en la oficina de Centrelink para informarse acerca de las opciones "pago para cuidadores" (en inglés: "Carer Payment") y "asignación para cuidadores" (en inglés: "Carer Allowance") y los requisitos del formulario de solicitud. Si su inglés es limitado, puede acudir acompañado por un amigo que le ayude o bien solicitar un intérprete.

¿Cómo puedo combinar mi trabajo remunerado y el cuidado de otra persona?

Si usted es cuidador y al mismo tiempo tiene un trabajo remunerado, es importante que sepa que bajo la legislación laboral australiana, su empleador tiene obligación de apoyarlo. Hablar acerca de su quehacer como cuidador con su jefe en el trabajo puede ser difícil pero beneficioso. No es necesario que usted revele el tipo de enfermedad en cuestión.

Usted puede pedir y también posiblemente negociar:

- Un horario flexible de trabajo, que le permitiría llevar a la persona a su cargo a citas médicas.
- La posibilidad de trabajar ocasionalmente desde la casa.
- La posibilidad de cambiar de turno si hace trabajo de turnos.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA

- Licencia pagada para cuidadores o no pagada en casos de crisis.
- Asesoramiento psicológico (algunos centros de trabajo tienen sus propios servicios de ayuda psicológica).
- Contacto con delegados sindicales que pueden ayudarle a resolver cualquier conflicto entre sus responsabilidades en el trabajo y como cuidador.

¿Cómo puedo ayudar yo a un cuidador?

Si un amigo suyo cuida de un enfermo, es posible que no se dé cuenta o admita que puede necesitar ayuda. Si usted conoce un cuidador en esta situación, exprésele su preocupación y ofrézcale acompañarlo en busca de ayuda. Aliéntelo a consultar a un médico de familia (GP).

Algunas de las razones por las cuales un cuidador podría negarse a buscar ayuda:

- Temor de verse acusado de débil e incapaz de sobrellevar la carga.
- Sentir que tiene que resolverlo todo por sí mismo.
- Se siente incómodo si otra persona lo ayuda.

¿Y si el cuidador es un niño o adolescente?

A veces el cuidador es un niño o adolescente quien sentirá el peso de una responsabilidad que sobrepasa sus cortos años. Algunos de los problemas que enfrentan son encontrar el tiempo para estudiar y la estigma de tener un padre o madre enfermo mental. Necesitan ayuda para informarse sobre el apoyo que pueden recibir de personal especializado en la ayuda a cuidadores y de otros profesionales de la salud mental, y además orientación sobre cómo hacer saber en su colegio que el alumno se desempeña como cuidador. Un primer paso puede ser hablar con el consejero psicológico del colegio o con el médico de familia (GP).

Algunos servicios de salud mental ofrecen agrupaciones de apoyo para niños y adolescentes, o campamentos donde los niños pueden cambiar de aire y pasarlo bien. En estas salidas con la agrupación de jóvenes en situación similar, pueden conversar sobre cómo se sienten y recibir comprensión y apoyo.

Lista de control del cuidador

Si usted es un cuidador, pregúntese:

- ¿Hay alguien de confianza con quien pueda yo conversar? Hablar con alguien puede ayudar a aliviar el peso que siente como cuidador. Converse con algún amigo de confianza o con el médico de familia (GP) o alguno de los otros profesionales de salud mental encargados de la persona que usted cuida. Ellos podrán orientarlo sobre servicios que le ayudarán a continuar en su tarea de cuidador y también aconsejarlo sobre cómo organizar sus tareas diarias. Toda información que usted proporcione será mantenida confidencial.
- ¿Logro encontrar el tiempo para hacer algo que me interese a mí aparte del trabajo de cuidador? Trate de hacer lo que le gusta por lo menos algunas horas a la semana. Almuerce con un amigo, véase con gente de su familia, vaya a la iglesia o a un centro espiritual o cultive sus intereses. Mantenga el buen ánimo.
- ¿Tengo tiempo para distraerme? Leer un libro, escuchar música tranquila, hacer ejercicio suave o salir a caminar pueden ayudarlo a relajarse.
- ¿Estoy alimentándome y durmiendo como se debe? Una alimentación sana y el dormir lo suficiente contribuirán a su buena salud.
- ¿Hago suficiente ejercicio? Las actividades como salir a caminar, la bicicleta, mantener el jardín, el baile o cualquier otro ejercicio, le ayudarán a mantenerse en forma y sentirse mejor.
- ¿Dispongo de un amigo o pariente que puede ayudarme con el cuidado del enfermo o durante una emergencia? Si necesita un descanso, no olvide la posibilidad de un cuidador que lo reemplace. Los “centros de relevo para cuidadores” (en inglés: “Carer Respite Centres”) emplean cuidadores profesionales que se hacen cargo del enfermo mental mientras usted toma un descanso.
- ¿Tengo un plan? Establecer una rutina diaria puede ser de gran ayuda, por ejemplo, comer siempre a las mismas horas, aunque variando la rutina un poquito para no aburrirse. Juntos con la persona a su cargo, confeccionen una lista de teléfonos para casos de emergencia.

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,
Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124
Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

¿Necesita más información?

En busca de un intérprete

Servicio de Traducción e Interpretación (TIS)

Tel: 13 14 50

Servicios de ayuda a los enfermos mentales y servicios telefónicos de emergencia (las 24 horas) aparecen en su guía telefónica local.

beyondblue: La iniciativa nacional sobre la depresión

Información acerca de la depresión, ansiedad y trastornos afines, tratamientos y dónde encontrar ayuda.

Tel: 1300 22 4636

Sitio Web: www.beyondblue.org.au

Centros federales de relevo y Centros de Recursos para los cuidadores (en inglés: "Commonwealth Respite and Carelink Centre")

Para informaciones acerca de los centros de relevo para cuidadores (en inglés: "Carers Respite Centres").

Tel: 1800 052 222

Web: www.health.gov.au/ccsd

Programa de primeros auxilios para casos de crisis de enfermos mentales (en inglés: "Mental Health First Aid")

Para informarse acerca de cursos de primeros auxilios en caso de crisis de un enfermo mental. Sitio de internet: www.mhfa.com.au

ARAFMI Asociaciones de cuidadores y amigos de enfermos mentales.

Para contactar en su estado o territorio, consulte el sitio de internet:

www.arafmiaustralia.asn.au

Ponga los contactos aquí

.....

.....

.....

Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental (MMHA)

Tel: 02 9840 3333

Fax: 02 9840 3388

Sitio de internet: www.mmha.org.au

Correo electrónico: admin@mmha.org.au

Carers Australia

Una organización no gubernamental que ofrece a los cuidadores información, derivación a especialistas y recursos educacionales.

Tel: 1800 242 636

Sitio Web: www.carersaustralia.com.au

Sitio Web dedicado a cuidadores jóvenes:

www.youngcarers.net.au

Servicio telefónico permanente de asesoría de Lifeline

Un organismo no gubernamental que ofrece un servicio de asesoría e información.

Tel: 13 11 14

Sitio de internet: www.lifeline.org.au

Centrelink

Para informarse sobre "Pago para cuidadores" (en inglés: "Carer Payment") y "Asignación para cuidadores" (en inglés: "Carer Allowance").

llame al centro telefónico multicultural de Centrelink, teléfono: 13 12 02

Invalidez, Enfermedad y Cuidadores (en inglés: Disability, Sickness and Carers) Tel: 13 27 17

Sitio Web: www.centrelink.gov.au

Contacte en su localidad al:

- Médico de familia (GP)
- Centro de salud mental
- Centro comunitario de salud
- Personal de salud mental en el hospital de su localidad
- Centros y Servicios de Salud Mental Transculturales (en inglés: "Transcultural Mental Health Centre/Service")

*MMHA puede proporcionarle contactos si es que existen en su estado o territorio.

Esta hoja de información

Esta hoja de información fue producida por el **Servicio Multicultural Australiano de Salud Mental** (sigla del nombre en inglés: MMHA) y financiada por el Ministerio Federal de Salud y de la Tercera Edad (Australian Department of Health and Ageing). Otras hojas de información de esta serie:

- Derechos y responsabilidades del consumidor en el sistema de la salud mental
- Identidad cultural y salud mental
- Buscando ayuda en casos de enfermedad mental por medio de un médico
- Trastorno por estrés postraumático
- La psicosis y la alcoholismo y drogadicción
- Recuperación de una enfermedad mental

© April 2011 Multicultural Mental Health Australia

For more information about Multicultural Mental Health Australia visit www.mmha.org.au

Multicultural Mental Health Australia,

Locked Bag 7118, Parramatta CBD, NSW, 2124

Phone: 02 9840 3333 Fax: 02 9840 3388 Email: admin@mmha.org.au

multicultural
MENTAL HEALTH AUSTRALIA