

DIA INTERNACIONAL DEL CUIDADOR Y LA CUIDADORA

Con motivo de la celebración del día Internacional del Cuidador/a queremos hoy reivindicar y poner en valor la importancia de los cuidadores y cuidadoras, tanto familiares como profesionales, como base de nuestra sociedad y resaltar el papel que ejercen en situaciones de discapacidad y/o dependencia.

Debido a la incorporación de la mujer al mercado laboral y al cambio en el modelo de la familia, ha cobrado más importancia la figura del cuidador/a.

Una persona cuidadora es aquella que brinda el apoyo requerido para el cuidado de otra persona que se encuentra en situación de dependencia, ya sea de manera transitoria o definitiva, para satisfacer sus necesidades básicas y contribuir a la mejora de su calidad de vida.

Una cuidadora o Cuidador se enfrenta a cada situación de manera diferente. Cada persona posee estrategias de afrontamiento distintas para abordar las situaciones difíciles. Para poder cuidar es necesario cuidarse a uno/a mismo/a, mantener un buen estado de salud, sentirse bien a nivel emocional y tener calidad de vida. Esto se traducirá en prestar una atención de calidad a la persona dependiente.

Durante los meses en que nuestra vida se paró debido a la situación a la que nos enfrentamos por la COVID 19, no se reparó lo suficiente en las necesidades que muchas personas requerían ni quién cubriría esta labor, dejando a su suerte a una muy invisibilidad parte de la población.

La persona cuidadora ha tenido que enfrentarse a nuevas necesidades sociales, físicas y psicológicas que conlleva el

cuidado de las personas con discapacidad y/o dependencia, y ha sufrido un aumento de sus niveles de estrés , soledad, aislamiento o ansiedad, sin ser valoradas las consecuencias de la sobrecarga en su estado de salud.

Los cuidados que desarrollan los servicios especializados diariamente tienen una importancia vital para la sostenibilidad del sistema socio-sanitario y para el bienestar de familias y personas beneficiarias.

Por todo esto, hoy queremos reivindicar la figura de la persona cuidadora, que se valore, refuerce y apoye su labor diaria tanto de profesionales como de un gran número de familias, para que las personas dependientes sigan teniendo calidad de vida. Es vital que se proporcionen los medios, recursos y oportunidades para que puedan seguir cuidando de ellas.

“ Lo más cercano a ser cuidado es cuidar de alguien más “

Feliz día del Cuidador