

Mi Experiencia Como Cuidador

Por la mañana de los últimos días de febrero del 2016, encontramos a mi papá tirado sobre el piso de su habitación, a un lado de su recámara.

Parece que fue ayer, cuando el miedo nos sorprendió.

No supimos con certeza cuantas horas había permanecido en ese estado. Apenas pudo platicarnos que al momento de levantarse de la cama para ir al baño y antes de que pudiera colocar sus pies sobre sus chanclas, había perdido el equilibrio.

Durante algunas horas trató de reincorporarse, sin éxito. Se le veía cansado, incrédulo. Tan pronto como lo pudimos tranquilizar, lo levantamos y acompañamos al baño. No advertimos las consecuencias de dejarlo solo en ese lugar. Pasaron unos minutos antes de que escucháramos un ruido. Entramos de inmediato. Mi papá había sufrido una caída.

No es fácil describir ese momento. Me imaginé lo peor: desde una lesión en la cabeza hasta una fractura en la cadera. No había tiempo que perder. De inmediato, lo levantamos y lo alistamos para llevarlo al hospital.

El médico que lo atendió nos comunicó que era necesario que mi papá se quedara en el hospital algunos días, dado que presentaba una infección en vías urinarias. Mi papá nunca había pisado un hospital, por lo tanto, sin dejar de ser realistas, debíamos de transmitirle seguridad, tranquilidad, empatía y amor. No exagero al afirmar que, acompañar y cuidar a mi papá desde entonces, ha sido una de las mayores bendiciones que me ha dado la vida. Pero no ha sido sencillo.

Trabajar la empatía con mi papá, entender sus emociones, reconocer que cada día puede estar atravesando por un duelo diferente, respetar su tiempo y espacio, motivarlo para que siga practicando algunas

actividades que más le gustan, como la caminata y la lectura, ha sido todo un reto.

Aunque en ocasiones hay diferentes puntos de vista, agradezco que todos los que formamos parte de mi familia, queremos cumplir el objetivo de brindarle calidad de vida a mi papá.

Para entender más el trabajo de un cuidador, no basta con desarrollar y aplicar la inteligencia emocional. El cuidador debe de actualizarse constantemente. El haber cursado un diplomado sobre el tema del envejecimiento en la escuela para cuidadores del Instituto Nacional de Nutrición, unos más en el Instituto Nacional de Geriátrica y en la Fundación Carlos Slim, entre otros, me han ayudado a complementar mi formación.

Como resultado de trabajar en dos residencias para adultos mayores, el día de hoy puedo compartir mis conocimientos con mi red de apoyo, tanto hermanos, familiares y amigos, que estén dedicados a cuidar a su ser querido.

Hasta la fecha, no hay cura para la enfermedad de Parkinson, sin embargo, hay medicamentos que pueden ayudar a retardar el deterioro físico y mental de la persona adulta mayor.

En el cuidado al adulto mayor, he encontrado una segunda vocación, una forma de acercarme desde la entrega, la compasión, el amor y el compromiso, a una persona frágil, a un amigo, a mi maestro de vida: **mi papá.**

Autor: Arturo Hernández Mondragón es maestro en Comunicación Institucional, así como cuidador y acompañante de adultos mayores.

Recuperado de internet en <https://portaldeladultomayor.com/mi-experiencia-como-cuidador/>