

el Periódico

Universo Mémora

MONOGRÁFICOS



El valor de cuidar

Un acto inherente al ser humano

Entrevista

pág. **3** | Cuatro enfermeras de hospitales y atención primaria reflexionan sobre el acto de cuidar

Tema central

pág. **4** | El catedrático en Filosofía Francesc Torralba destaca el valor histórico del cuidado

Taller

pág. **7** | Mémora reivindica la necesidad de cuidar al cuidador

Editorial

Cuidar al otro, pero también cuidarse

Si los cuidados están en el centro, la sociedad se beneficia

Lo vemos en el resto del mundo animal: el instinto nos lleva a cuidar a los nuestros. Una esfera íntima que cuando se vuelve común permite ver la madurez de una sociedad, poniendo de relieve que las personas dependientes son pilares para la comunidad.

“Es en la mirada del otro en la que nos encontramos”, decía el filósofo Emmanuel Levinas; una máxima que llevan a su esplendor todos los cuidadores que se encargan de

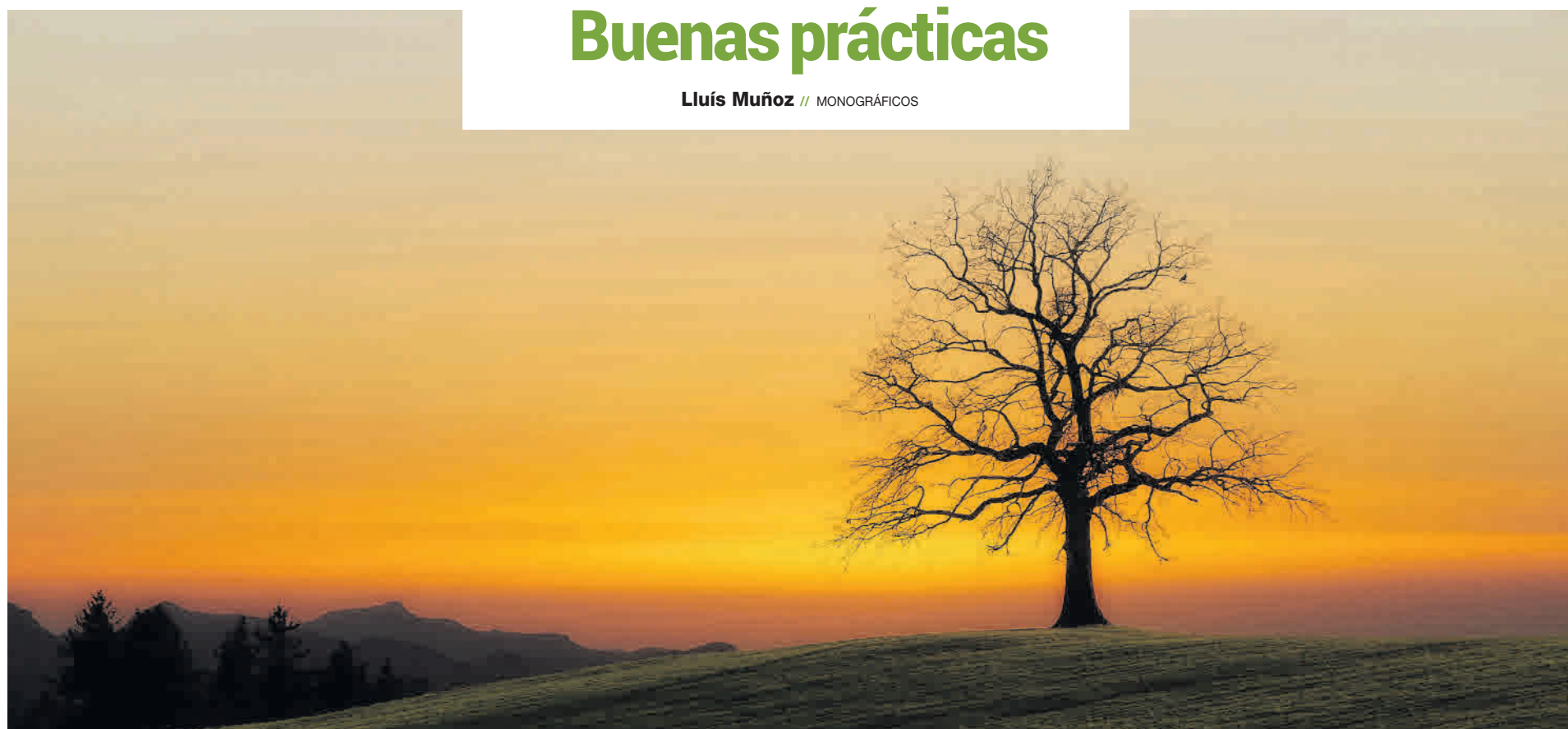
aquellos que necesitan atenciones. Su labor encomiable merece un retorno y una apuesta para que ellos, también reciban cuidados. Sus dependientes, ellos mismos y la sociedad se verán beneficiados.

Universo Mémora se hace eco de la necesidad de ofrecer un trato justo a la gente mayor y ofrece una serie de recomendaciones de la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica (SEEGG), dirigidas a cuidadores con el fin de tener en cuenta todas aquellas claves del

cuidado. También incluye una entrevista con cuatro enfermeras de ámbitos que van del hospitalario a de la atención primaria que explican sus experiencias profesionales: en el año de la enfermera; en el tema central, Francesc Torralba pone en valor y, en el centro, el cuidado Xavier Savin, psicólogo de la Fundación Salud y Persona habla de su taller sobre comunicación de malas noticias y gestión emocional; y, por último, Mémora explica su apuesta por cuidarse para cuidar.

Buenas prácticas

Lluís Muñoz // MONOGRÁFICOS



El respeto a la persona dependiente y el autocuidado repercuten en todos

Consejos claves a la hora de cuidar

Es inevitable: el ciclo de la vida nos lleva, en ocasiones, hacia una dependencia en la que otros tendrán que hacerse cargo de nuestra persona. Un final digno para toda una vida

necesita de un cuidado, que respete la biografía de quien se encuentra en un momento de dependencia; pero, al mismo tiempo, también son necesarios cuidados para la persona que tiene

que responsabilizarse de los demás. Porque aunque sea un compromiso inherente a nuestra biología, poder hacerlo de forma óptima ayudará a cuidadores y dependientes.

Consejos

1

Autonomía

Hay que incentivar que la persona siga siendo partícipe de las decisiones, mantenerla informada y contar con su familia

2

Dignidad

Es necesario reconocer y tolerar los gustos y preferencias de cada uno, personalizar la relación y la atención

3

Confidencialidad

Hay que ser prudente a la hora de transmitir información personal y mantener salvaguardado todo lo hecho o dicho

4

Intimidad

Respetar la privacidad, identificar qué es importante para la persona y saber cuánto quiere compartir

5

Cuidados

El cuidador debe cuidarse a sí mismo. Mantener hábitos, descanso o compartir responsabilidades beneficia a todos

Con el corazón

En el Año de la Enfermería declarado por la OMS, hablan las enfermeras

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el 2020 como Año de la Enfermería. Un reconocimiento a una profesión clave para la sociedad, pero también por los cuidados, así como el componente científico, académico y universitario que hay detrás de todas las enfermeras del mundo.

Su función cada vez gana más importancia entre la población, la cual reconoce que, sin las enfermeras, ningún paciente podría obtener la atención necesaria. La vocación de la profesión por los demás es tal, que el colectivo también requiere de cuidados, para poder cuidar de forma óptima. Hablamos con cuatro enfermeras que trabajan en hospitales o en el ámbito de la atención primaria.

Mari Mendoza Suárez

Enfermera en el Hospital Universitario Doctor Negrín de Gran Canaria



“Trabajo en paliativos y cuando un paciente nos visita por primera vez viene acompañado del miedo en su mirada y en la de sus familiares. Entonces, tras la presentación, realizo una entrevista en la que trato de acoger, escuchar y llenar con mi presencia todos esos momentos de dolor del que va a tener que despedirse de los suyos. Sin embargo, es gratificante ver cómo se van sonriendo y con tranquilidad, después de saber que no estarán solos. Nunca se me pasó por la cabeza que iba a estar más de la mitad de mi vida tratando que los pacientes y sus familias tengan una buena calidad de vida, pero es de agradecer. Cuando una persona enferma se siente vulnerable somos los enfermeros y auxiliares de enfermería los que acudimos a ayudarles para preservar su dignidad e intimidad.

Por eso, creo que para ser una buena enfermera es necesario sentir y creer en lo que haces, además de saber respetar, agradecer la confianza y utilizar la empatía. Es un orgullo que la OMS haya dado visibilidad en todo el mundo a nuestro trabajo declarando 2020 como el año de las enfermeras”.

Henar Mongil Jorrín

Enfermera y directora del Centro Altos de Parquesol de Clecevitam de Valladolid



“Aunque ser enfermera es muy duro, creo que es la profesión más bella que hay. Al lado del sufrimiento, hay una satisfacción y un orgullo enorme de ayudar, de hacer que las cosas vayan mejor y de trabajar en equipo para ayudar a muchas familias. La esencia de nuestro trabajo radica en humanizar los cuidados para llegar a los pacientes, que son el centro de nuestra atención. Para conseguir dar respuesta a sus demandas creo que una enfermera necesita los mismos atributos que una buena persona: empatía, escucha, amabilidad, delicadeza, coherencia... E incluso buen humor, que es necesario y muchas veces es hasta curativo.

Es muy gratificante que la OMS reconozca nuestra profesión este 2020, del mismo modo que lo hagan tanto los ciudadanos como las altas esferas. La enfermería va más allá de lo que muchas personas creen, pero me gustaría destacar que no estamos detrás de los médicos, igual que no estamos delante de los auxiliares, sino que todos complementamos nuestros trabajos para conseguir ser más fuertes”.

M^a Carme Berbís Morelló

Enfermera en el Hospital Universitario Joan XXIII de Tarragona



“Durante muchos años he podido acercarme a las personas desde el lado más humano, y poco a poco, me he ido impregnando de sentimientos y emociones procedentes de las vivencias compartidas con pacientes, familiares y profesionales, y eso me ha ayudado a crecer. La profesión ha evolucionado mucho en poco tiempo, en todos los ámbitos, y pienso que ya era hora de que se reconociera lo que hacemos y lo que representamos para la sociedad. Impulsamos la humanización, la seguridad y la calidad en cada atención al paciente y a su familia, generando muchas emociones que son un lujo a disposición de pocas personas. Pero creo que es necesario que nos hagamos más visibles y esto se construye con aportaciones a la sociedad en el día a día, garantizando unos cuidados sensibles, con curas de calidad.

El reconocimiento de la OMS, declarando 2020 como Año de la Enfermería, aunque soy consciente de que queda mucho por hacer, es un gran paso ya que nos ayuda a concienciar a la sociedad y a darnos una mayor visibilidad”.

Marta Rafael Cots

Enfermera en el Equipo de Atención Primaria Sant Josep en L'Hospitalet de Llobregat



“Me gustaría darle las gracias a la Marta que decidió estudiar enfermería. No me equivoqué. Hay muchos momentos en los que siento orgullo de mi profesión, como cuando *remontamos* en equipo un paciente que se debate entre la vida y la muerte; cuando acierto que algo no va bien; pero sobre todo cuando creo un vínculo terapéutico con un paciente y me abren la puerta de sus sentimientos. La importancia de la enfermera estará siempre y cada vez se pone más de relieve. Nuestro papel consiste en ayudar a que las personas vivan el máximo tiempo con una buena calidad de vida y esto lo hacemos acompañándolas en todo su ciclo vital. Ser enfermera es tener cuidado de las personas y cuidar es un arte, pero también hay base científica.

En este año 2020 dedicado a la enfermera por la OMS, el movimiento Nursing Now ha de servir para empoderarnos e impulsar el liderazgo de las enfermeras en el sistema de salud. Tenemos que estar en lugares de toma de decisiones y se han de romper estereotipos arcaicos y machistas en torno a nuestra profesión”.

Las personas, en el centro

Una ética de los cuidados va de la mano de valores de la *Declaración Universal de los Derechos Humanos*, como la dignidad, la integridad, la autonomía y la protección de la vulnerabilidad. Son aspectos a tener en cuenta para las personas dependientes, pero también para sus cuidadores.

La esencia del cuidado es inherente al ser humano

La palabra cuidado es rica en significados a veces controvertidos. Por una parte, evoca la idea de un trabajo realizado con pericia y precisión; pero por otra, significa preocupación por alguna cosa.

El cuidar nunca ha sido considerado como un trabajo productivo, en el sentido exacto del término, porque, de hecho, cuando alguien cuida de una persona no genera ningún objeto, no introduce ninguna nueva realidad en el mundo. Da apoyo, acompaña, consuela, acaricia, pero no produce. Esto no quiere decir que esta práctica sea estéril, pero desde una mentalidad únicamente productiva, se tiende a infravalorarla.

Según el teólogo Leonardo Boff, el cuidado se da a priori, antes que toda actitud y de situación del ser humano. Es la condición de posibilidad de su propia existencia, de todo acto y pensamiento. La práctica del cuidar se halla en la primera raíz del ser humano, antes que este haga o diga cualquier cosa. Es una forma del propio ser de estructurarse y de darse a

conocer. Es una acción responsable. Incluye la necesidad de escucha, de apertura, de comunicación, de capacidad de respuesta.

La forma de ser cuidado revela de manera concreta cómo es un ser humano. Sin la práctica del cuidado, el ser humano dejaría de ser humano. El cuidado, más que un acto puntual, un movimiento concreto o un gesto esporádico, es una actitud. Representa una actitud de ocupación, de preocupación y de responsabilidad. Consiste en envolver afectivamente al otro, ponerlo a resguardo del mundo.

La comprensión y el respeto son sus dos ejes fundamentales. El cuidado responde básicamente a la necesidad de la persona dependiente de compartir la situación que experimenta. Es una práctica de comunicación, una forma de salvar al otro de su soledad frente a la enfermedad y la vida.

Cuidar de uno mismo significa adquirir los medios necesarios para preservar la propia integridad física y psíquica, consiste en cultivar la propia inteligencia.

LAS CLAVES

► **El cuidado responde a la necesidad del dependiente de compartir su situación**

► **Cuidar al cuidador puede hacer emerger cualidades y valores que estaban latentes**

Cuidar al otro consiste en responder a sus necesidades, tanto de orden físico, como psíquico, social o espiritual.

ÉTICA. Normalmente, las personas se vuelven vulnerables a raíz de su edad y de su falta de autonomía. Y por esa razón hay que cuidar de ellos con una delicadeza especial. Garantizar que sus cuidadores se relacionen con ellos de una manera adecuada es cada vez más necesario, especialmente por dos razones más. Por un lado, porque, dado el envejecimiento de la población occidental, el número de personas de la tercera edad es cada vez mayor, y la necesidad de cuidar de ellas no es algo puntual y anecdótico que se pueda resolver en el sí de una familia y contando solo con sus miembros, sino que requiere de una reflexión y una reacción institucionales.

Por otro lado, resulta difícil acceder, ayudar y supervisar al colectivo que nos concierne porque sus miembros trabajan de manera individual en domicilios. El grado de soledad y

la sensación de aislamiento son elevados. Si bien trabajan para una entidad o una empresa, el apoyo y la supervisión son, en general, inferiores que en aquellos casos en los que el cuidador trabaja dentro de una institución, en colaboración con otros profesionales y con una estrecha relación con ellos.

Se hace necesario, pues, ofrecerles directrices y herramientas que les permitan sentirse parte de un todo que les trasciende y que garantice que sus actitudes hacia las personas atendidas sean éticas.

MAXIMIZAR EL BIENESTAR.

Pero además de garantizar el buen trato de las personas atendidas, se debe maximizar el bienestar del cui-



¿Sabía que...

...la Fundación Mémora ha sido galardonada con el Premio Lares?

El programa formativo de la organización conocido como *Apoyo al duelo de los profesionales* consiguió el premio de la edición número XIII, cuyo objetivo es proporcionar recursos y herramientas a los profesionales de la salud y de los servicios sociales.





dador, que a menudo es además una persona especialmente vulnerable a raíz del proceso migratorio por el que ha pasado o de su precariedad social y/o económica. A esta vulnerabilidad a menudo se le suma otro malestar: la práctica de cuidar a personas que tienen una autonomía reducida suele ser pesada y desgastante y, en general, cuenta con poco reconocimiento social.

A pesar de ello, creemos firmemente que esta práctica puede constituir una ocasión para sacar lo mejor de cada cuidador: para hacer emerger cualidades y valores que estaban latentes, para reflexionar sobre el valor de las relaciones humanas y para repensar el sentido de la propia existencia. Porque lo que está en jue-

go en esta práctica no es solo el bienestar individual de la persona atendida y del cuidador. Está también en juego algo colectivo: en la manera como cada sociedad atiende a las personas más frágiles y vulnerables se juega su ADN ético y su calidad humana. Así, esta práctica no atañe solo a las personas atendidas y a sus cuidadores; nos concierne a todos.

TEORÍAS. Es importante destacar que estas reflexiones tienen su origen en los principios bioéticos europeos que formularon P. Kemp y J. Rendtoff alineándose y prolongando algunos aspectos fundamentales de la *Declaración Universal de los Derechos Humanos*: la dignidad, la integridad, la autonomía y la protección

de la vulnerabilidad. Estos cuatro principios se predicán de toda persona, emanan de su ser y no pueden sacrificarse por otros intereses. Las sugerencias que incluyen este texto tienen por objetivo no solo no estropearlos y respetarlos, sino también promoverlos y reforzarlos.

También el presente artículo parte de conversaciones con cuidadores domiciliarios, tanto del sector público como del privado, y, por último, se hace eco sobre la ética del cuidar en general (en inglés, *caring ethics*).

Francesc Torralba
Catedrático de Ética en la Universitat Ramon Llull y miembro del Consejo Asesor de la Fundación Mémora

...el año 2020 ha sido designado como el año de la enfermera?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora este año el bicentenario de Florence Nightingale, enfermera británica conocida por haber sido clave en el avance de la profesión desde las matemáticas.

...el 37% de los cuidadores no sienten reconocido su trabajo?

Según un estudio realizado a 100 cuidadores profesionales domiciliarios de ancianos de Barcelona, el 37% de este sector no siente reconocimiento social a su trabajo; una cifra que sube al 80% en el ámbito económico.

...España es el cuarto país de la UE con mayor déficit de enfermeras?

Según datos del sindicato mayoritario de enfermería, Satse, España necesitaba en 2018, 131.000 enfermeras para llegar a la media europea. En nuestro país hay 5,3 enfermeras por cada 1.000 habitantes.

Tu apoyo en red



El valor de cuidar al final de vida

Solo podemos sobrevivir si somos cuidados. El cuidado exige reconocimiento, como escribe el filósofo alemán Axel Honneth, pero también respeto a todas las dimensiones del ser humano, porque cada persona es única.

Cuidar es reconocer el sufrimiento del otro en todas sus vertientes. La clave del proceso de cuidar de otro está en abordar y ser capaces de acompañar a la persona desde todo su universo y en base a lo que está experimentando. Para ello, hay que ser capaces de escuchar lo que está expresando y estar atentos para captar la esencia de los detalles y conocer su historia de vida.

El objetivo principal de los cuidados al final de vida es preservar la calidad de vida de la persona para que alcance el máximo bienestar y confort posible, así como aliviar su dolor y sufrimiento emocional y espiritual, salvaguardando su dignidad.

Cada persona es única y singular, por lo que lo que el acto de cuidar no puede ser como una cadena de montaje de una fábrica. Cuidar requiere de habilidades, conocimientos, experiencia y atención activa. Es necesario estar abierto y adaptarse a las condiciones, circunstancias y al mundo particular de cada persona.

Apoyar a los seres queridos de quien está en situación de final de vida es uno de los ejes fundamentales de los cuidados. Enfrentarse al diagnóstico y pronóstico de una

enfermedad grave, ser capaces de gestionar la comunicación, cerrar asuntos pendientes, afrontar la incertidumbre y los posibles altibajos de todo el proceso supone un gran impacto físico y psicológico para el entorno familiar.

El respeto a lo que vive la otra persona es una de las condiciones de esta relación, basada en unos valores que deben estar presentes permanentemente en la tarea de cuidar y ser el reflejo de la esencia del propio cuidador, porque representan quienes somos, determinan nuestra conducta, son los motores de nuestra vida y nos deben servir de brújula.

Ofrecer cuidados en el tramo final de la vida de una persona exige paciencia, empatía, generosidad, valentía, gratitud, flexibilidad y compasión, pero también requiere de un proceso de autoreconocimiento interno, de enfrentarnos a nuestros propios miedos y pérdidas.

Josep París
Serveis Funeraris de Barcelona-Mémora

Respeto
El acto de cuidar significa reconocer el sufrimiento en todas sus vertientes

Contenido extraído de tuapoyoenred.com



Comunidad de acompañamiento en el proceso de pérdida



Taller

“La peor noticia para un paciente es la que se comunica mal”

Xavier Savin, psicólogo de la Fundación Salud y Persona, imparte un taller para el personal sanitario sobre la gestión de las emociones y el anuncio de informaciones negativas

Si se pudiera escoger, nadie querría tener que comunicar malas noticias. Sin embargo, el ciclo de la vida, aquello que la hace bella y dolorosa al mismo tiempo, nos lleva a afrontar situaciones límite. Una complejidad que cuenta con profesionales que nos curan, pero también cuidan, en el momento en el que llega la enfermedad o el final de vida.

En ese proceso, comunicar malas noticias puede ser una de las mejores formas de cuidado. Sin embargo, enfrentarse a diario al dolor ajeno, también hace necesario una gestión emocional de los profesionales; un elemento clave para obtener sociedades más empáticas y con un mayor grado de comunicación.

Mémora, en su compromiso con la sociedad, hace pedagogía en todo tipo de temas de salud con sus talleres. En sus Espacios de Apoyo ha organizado charlas sobre la gestión de las propias emociones por parte de los profesionales que han de dar malas noticias. El conferenciante de estas charlas es Xavier Savin, psicólogo de la Fundación Salud y Persona, además de colaborador de Mémora en la formación de profesionales de la salud para la gestión emocional y comunicación de malas noticias. “Tenemos estadísticas que dicen que a la mayoría de profesionales de un hospital su trabajo les afecta de manera significativa en la vida personal. No obstante, el 70% de los empleados reconocen que no han



recibido formación al respecto, por ello, como usuarios, nos encontramos que la gestión emocional que reciben los pacientes depende de la inteligencia emocional del profesional”, afirma Savin.

EL ÉXITO. Esta falta de formación genera que muchas veces los profesionales utilicen estrategias de defensa para evitar que las emociones les

LAS CLAVES

► El 70% de los empleados de la salud reconocen no haber recibido formación en gestión emocional

hagan daño.

Sin embargo, para Savin el éxito médico no se ha de medir por si una persona vive o no, por lo que durante el taller trata de que el personal de salud pueda reinventarse y que sienta que, por ejemplo, sonreír no es obligatorio, pero sí que es de agradecer: “Aunque tengan coraza, también les hará daño y, además, se perderán la gratitud de los enfermos.

Comprobamos que cuando los profesionales desarrollan competencias en inteligencia emocional les aporta bienestar, obtienen mejores resultados y el paciente se ve beneficiado”, explica Savin.

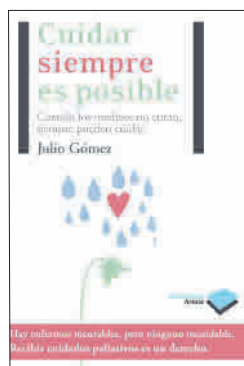
RETORNO SOCIAL. Según datos del mundo empresarial, por cada euro invertido en bienestar hay un retorno de 3,50 euros, mientras que un estudio de Harvard, ya demostraba en los años 40 que había que medir el éxito desde la percepción de la felicidad.

Por este motivo, Savin considera que el paciente no va a saber si el médico sacó un 10 o un 7 en su examen, pero sí que puede notar si le sonríen, si le miran a los ojos o si comprueban cómo está.

El profesional tiene que dar la información que el paciente quiere saber y lo tiene que hacer teniendo en cuenta el momento, el contexto y el estado en que se encuentra la persona. “No puede llegar y decirle a alguien que se encuentra mal: “Perdona, pero te morirás de aquí a tres meses”. La peor noticia es la que se comunica mal. El ser humano tiene mecanismos para aceptar y superar realidades adversas. Por lo tanto, si se le comunica bien y se permite a la persona aceptarlo, este paciente podrá vivir la vida, aprovecharla y exprimirla mejor que si se le ha comunicado mal y le produce negatividad”, concluye Savin.

Recomendaciones

POR LL. M.



‘Cuidar siempre es posible’
Julio Gómez
Plataforma Editorial (2011)
18 €

Literatura

Hasta el último minuto

► Cuando los médicos ya no pueden curar y se debe aceptar lo inevitable, el final de la vida, aún hay mucho por hacer: cuidar y ayudar a vivir con dignidad hasta el último minuto. Se trata de una tarea que confronta a los profesionales con el paradigma de la curación bajo el cual fueron formados.



‘La belleza de sentir’
Eva Bach
Plataforma Editorial (2015)
17 €

Literatura

Corazones abiertos

► Hablamos de emociones, pero no las comprendemos: “La transformación que le hace falta al mundo no será fruto únicamente de mentes brillantes. Necesitamos, también, corazones abiertos y miradas libres de miopías emocionales”, así lo señala la autora.



‘Amar la vida’
Mike Nichols
Estados Unidos, 2011 (98 minutos)
Emma Thompson, Christopher Lloyd

Cine

Seguridad en las enfermeras

► Este telefilme dirigido por Mike Nichols e interpretado por Emma Thompson trata la historia de Vivian Bearing, una profesora universitaria que descubre que tiene cáncer terminal y su vida adquiere una nueva dimensión, sintiéndose segura siempre que las enfermeras están a su lado.

Taller

“No pasa nada por llorar la muerte de una persona”

Los profesionales de la salud reconocen no haber recibido suficiente formación emocional

Desde Mémora ofrecen herramientas de cuidado para poder vivir mejor el duelo

Lluís Muñoz || MONOGRÁFICOS

Cuidar tiene costes en las personas que atienden procesos finales de vida. Esto se puede constatar en los testimonios que muchos profesionales de la salud han dado sobre su relación con los pacientes.

Por ejemplo, Sonia Fuentes, psico-oncóloga, dice que **“la enfermedad del cáncer permite que no solo quien lo padece y la familia se puedan despedir, también lo podemos hacer los profesionales. Yo siempre me despido desde el agradecimiento a las personas que me han permitido estar con ellas en ese momento de máxima intimidad. Siempre les estaré agradecida”**.

Todo aquel que atiende un final de vida puede suscribir estas palabras. También, al respecto, se ha pronunciado la hematóloga Christelle Ferrà: **“He llegado a entender lo que se siente en la guerra. No estamos inmunizados ante el padecimiento. ¿Sabes qué es lo que nos aguantan? Pues el vínculo que se establece entre los profesionales. Son un poco aquello que los antiguos decían compañeros de armas”**.

Estas reflexiones son importantes por manifestar un tema tabú. Vivimos en una sociedad donde el ritmo es vertiginoso, donde todo caduca: desde los equipos tecnológicos, pasando por las relaciones y hasta las emociones. Parece que la única vía es olvidar y pasar página.

Por este motivo, existen pocos espacios de reflexión en el mundo sanitario para hablar de lo que sucede cuando muere un paciente con el que se ha estado en contacto durante un tiempo. Pero, también, es cada vez más habitual encontrarse con profesionales de la salud que reivindican que no todo es salvar vidas. La afectación de una muerte no tiene que ser siempre negativa. Si el profesional consigue que el paciente haya muerto en paz y se haya despedido de su familia, esto, finalmente, afectará de una manera positiva podrá compensar, generando que el duelo posterior sea satisfactorio.

CONSCIENCIA. Para tratar de paliar esas carencias en formación y, con el objetivo de ofrecer recursos para que los profesionales de la salud



puedan conversar, Mémora organiza charlas en sus Espacios de Apoyo, centrados en el cuidado a los cuidadores. Especialmente, a los profesionales de la salud, cuyas instituciones donde trabajan (sanitarias, sociosanitarias o residencias) son, precisamente, donde se producen el 80% de muertes en España. Ante tal cotidianidad con la muerte, fuentes de Mémora hablan de los beneficios de darle una dimensión emocional al día a día de los profesionales: **“Es muy importante el duelo del profesional tanto para el sistema sanitario como para las familias: si los profesionales se sienten bien, la atención a las familias y pacientes se verá afectada positivamente”** y, además, resaltan que tras su experiencia con los talleres impartidos a profesionales de la salud, se han encontrado con un denominador común: **“Todos hablan de la falta de formación para poder afrontar la muerte de un paciente sin que pueda afectar al ámbito profesional”**.

ESTRATEGIAS. Para luchar contra la tradicional frialdad, se ofrecen tres estrategias distintas de cuidado: por un lado, las individuales, que indican que es necesario vaciarse, ventilarse emocionalmente, con todas aquellas actividades que resultan positivas para uno mismo. También hay estrategias de equipo, en las que se establecen espacios informales o formales donde establecer relaciones de confianza. Y, por último, hay estrategias institucionales: generar espacios y formación para profesionales.

Desde Mémora, consideran que estas estrategias son claves para ofrecer una mejor atención: **“Los profesionales tenemos que salir del armario desde un punto de vista emocional. No pasa nada porque una enfermera o un médico lloren por la muerte de un paciente. Hemos de dejar de pensar que los profesionales de la salud somos duros y no nos afecta nada. Prefiero que me atienda un profesional con sensibilidad, que no una persona técnicamente impecable pero fría. Un día las máquinas harán la parte técnica, pero la parte emocional se tendrá que cuidar siempre. Quiero que sepan canalizar mis angustias”**.

EN COMPAÑÍA DE MÉMORA

Cuatro ejes de apoyo y ayuda

El Programa de soporte al duelo de los profesionales de Mémora se consolida con la vocación de acompañar a los profesionales de la salud y de los servicios sociales que están atendiendo de manera continuada a personas que acaban falleciendo, enmarcándose dentro de las acciones de valor social de la Fundación Mémora. Y lo hacen a partir de cuatro ejes de apoyo:

► Teléfono de apoyo y atención psicológica: Mémora pone a disposición de todos los profesionales un número de teléfono gratuito 24 horas atendido por un equipo de

psicólogos especializado.

► Acceso al área exclusiva de la comunidad web *Tu apoyo en red*: el portal www.tuapoyoenred.org pretende ser una comunidad de ayuda en los procesos de pérdida, en el sentido más amplio de la palabra (muerte, divorcio, pérdida de trabajo, enfermedad grave o proceso de envejecimiento).

► Atención personalizada: grupos de reflexión y atención presencial individualizada. En Mémora consideran necesario y beneficioso crear espacios de reflexión y por este motivo

ofrecen la posibilidad de acceder a grupos de reflexión en el mismo centro de trabajo con la coordinación de un psicólogo especializado.

► Curso *El duelo de los profesionales*. La formación en atención en procesos de final de vida y gestión de las emociones es una demanda constante entre los profesionales ya que lo consideran como la “asignatura pendiente”. Ante esta necesidad, Mémora, a través de una plataforma ha creado un curso de 20 horas en modalidad combinada presencial-*on line*.

Quieres recibir *Comprometidas* ?

la newsletter de Mémora para profesionales

Entrevistas a profesionales del ámbito de la salud y los servicios sociales vinculados con el final de vida, artículos en profundidad, nuestros proyectos de responsabilidad social, un rincón de lecturas recomendadas, blogs destacados y una agenda con una selección de actividades.



Noticias

Infórmate de las últimas noticias relacionadas con el final de vida.



Artículos

Consulta artículos científicos, análisis de expertos y haznos llegar tus publicaciones.



Actividades

Accede al calendario de eventos organizados por Mémora y sus colaboradores.



Entrevistas

Conoce a nuestros entrevistados, referentes en su ámbito y vinculados con la muerte.

Además, también encontrarás un listado de lecturas y películas recomendadas sobre la pérdida y el duelo.

Envíanos un correo a profesionales@memora.es



Puedes acceder y descargar las anteriores ediciones de Univero Mémora en:

el Area profesional de www.memora.es

Comprometidos con los profesionales

1.400
profesionales

138
tanatorios

34
crematorios

23
cementérios

24 horas, 365 días

m
mémora

900 231 132

www.memora.es