

LA PUBLICACIÓN MÁS GALARDONADA DE LA PRENSA ESPAÑOLA

Premio Jaime I de Periodismo • Premio de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica • Premio a las Mejores Iniciativas de Servicio al Paciente de la Fundación Farmaindustria • Premio del Colegio de Ingenieros de Montes • Premio de la Federación Española de Enfermedades Raras (Feder) • Premio de la Fundación Internacional de Osteoporosis • Premio de la Fundación Biodiversidad • Premio Biocultura • Placa de la Sanidad de la Comunidad de Madrid • Premio de la Fundación Pfizer • Premio Foro Español de Pacientes • Premio de la Sociedad Española de Diabetes • Premio de la Federación Española de Empresas de Tecnología Sanitaria (Fenin) • Premio de la Sociedad Española de Medicina de Atención Primaria (Semergen) • Premio del Colegio de Farmacéuticos • Premio de la Federación Española de Sociedades de Nutrición • Premio de la Fundación Dental Española • Premio de la Federación de Personas con Discapacidad Física • Premio PRsalud • Premio de la Fundación Bamberg • Premio Ediciones Mayo a la mejor labor divulgativa • Premio Estrellas del Mar de Iberocruceros • Premio del Instituto Danone • Premio del Colegio Oficial de Psicólogos • Premio de la Asociación Multisectorial de Empresas de Tecnología de la Información • Dos premios de la Fundación Farmacéutica Avenzoar • Instituto Novartis de Comunicación en Biomedicina • Medalla de oro del Foro Europa 2001 • Premio del Instituto Barraquer • Dos Premios del Club Español de la Energía • Premios del Instituto Puleva de Nutrición • Medalla de Honor de la Fundación Bamberg • Premio Periodístico Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid • Premio Periodístico sobre la Heparina • Premio Comunicación Sanitaria 2016 del Instituto de Investigación y Desarrollo Social de Enfermedades poco frecuentes • Premio Medialover 2017 • Premio Fundación ECO • Premio Fundación DomusVi • Premio Asedef I • Premio Periodismo en Respiratorio GSK • Premio Nacional de Medicina Siglo XXI • Premio New Medical Economics • Premio EIT Food • Premio Supercuidadores • Premio Colegiado de Honor del COFM • Premio HematoAvanza de la SEHH • Premio Íñigo Lapetra de Periodismo Sanitario • Premio España en el Corazón de Asedef • Premio Fundación Humans • Premio Sedar • Premio Fundación CRIS Contra el Cáncer • Premios Imparables Sanitarios

ATUSALUD 

Domingo, 19 de mayo de 2024
ISBN: M-19813-2013

Entrevista



Natalí Pintos Psicóloga especializada en demencias

«Hay que entender el alzhéimer para no cuidar desde el enfado y la ira»

Raquel Bonilla. MADRID

La experiencia personal que vivió con su bisabuela marcó su porvenir, hasta el punto de que decantó su vocación. Natalí Pintos es psicóloga especializada en demencias con una sólida formación que incluye un máster en Neuropsicología y máster en Psicología Forense. Consciente de la falta de información que hay al respecto, acaba de publicar el libro «Cuando llega el alzhéimer» (Alienta Editorial, Planeta), una obra que pretende allanar el camino de comprensión y aceptación de las demencias en las familias que se enfrentan a ello.

¿Cómo fue su primer contacto con la demencia?

Mi bisabuela, con la que crecí, desarrolló una demencia vascular cuando yo era muy jovencita. En aquel momento sentí la soledad del cuidador, sin saber a quién acudir para orientarme en cómo tratarla a ella de

una manera adecuada. Eso me hizo entender la necesidad de acompañar a los cuidadores y me formé en ese sentido.

¿Qué aporta este libro en ese camino?

Aporta algo de luz, porque no hay guías de acompañamiento para los millones de personas que cuidan a los pacientes con demencia, que se enfrentan a esta ardua tarea sin herramientas que les permitan entender la sintomatología de la enfermedad y el tránsito que hay que hacer en esa pérdida.



La sobrecarga del cuidador genera problemas de salud física y mental como ansiedad o depresión»

¿Qué papel juegan la comprensión y la aceptación ante un diagnóstico de alzhéimer en un ser querido?

La aceptación resulta básica para transitar este camino, porque cuando uno acepta este proceso progresivo de declive de la persona que queremos nos abrimos la puerta para entender la realidad. Cuidar sin aceptar la enfermedad es muy complicado y tiene efectos muy incómodos en la salud del cuidador.

¿Qué tipo de secuelas deja?

Si no aceptamos la realidad y seguimos tratando a esa persona como era antes, sin entender las características de su demencia y lo que ello implica en su personalidad y en su comportamiento, nos enfrentamos a un duelo muy complejo que se transforma en negación, rabia, rechazo... Esto nos hace cuidar a ese paciente desde el enfado, el miedo y la ira, lo que nos puede llegar a bloquear y generar ansiedad, estrés y problemas más graves como depresión.

¿La sobrecarga del cuidador merma su salud?

Sí, y de una manera doble, tanto a nivel físico como emocional, por eso es esencial que también se cuide a sí mismo, que encuentre espacios para sí mismo. Hay renunciadas justificadas, pero no hay que asumir por bueno la sobrecarga, porque es inviable.

¿Cuáles son los errores más comunes que comenten los cuidadores?

Intentar razonar con esa persona y tratarla esperando que actúe como era antes. Eso genera un dolor inmenso.

¿Cómo hay que enfrentarse a este tipo de diagnósticos cuando tocan de cerca?

La tristeza y el miedo iniciales no son malos, pero el problema es cuando no se logra salir de ahí. Tras ese shock, hay que asumir la realidad y entender que el cuidado es un generoso acto de amor por el otro. Vivir esta etapa como un regalo y no como una maldición ayuda.

¿Qué herramientas debemos poner en práctica para sobrellevar lo mejor posible la pérdida progresiva de esa persona?

La más importante es que seamos nosotros quienes viajemos al mundo de esa persona y entender que uno de los síntomas de la enfermedad implica la pérdida de la comunicación, que no tiene por qué extinguirse, pero sí transformarse hacia más caricias o mimos en vez de a las palabras. Y otra lección básica es asumir que esto es un proceso largo en el que la comprensión es un ingrediente fundamental.

Opinión



Carmen Montón

Derecho universal

El Proyecto de Ley de Universalidad del Sistema Nacional de Salud (SNS), que ha presentado la ministra García, fortalece la sanidad universal en España. Cada paso hacia delante es un éxito colectivo, por el que felicitar a Sanidad, en la senda de garantizar la asistencia sanitaria integral para todos. Es una cuestión de derecho a la salud individual y colectiva, pero sobre todo de decencia y ética democrática.

Todos caminamos sobre pasos de otros que iniciaron el camino. Un camino de relevos que en 1986 comenzó Ernest Lluch al impulsar la Ley General de Sanidad, que supuso la universalización de la atención sanitaria y la implantación del SNS público, gratuito y de calidad. En 2018, para mí, fue un honor defender en el Congreso de los Diputados la convalidación del Real Decreto-ley 7/2018 sobre el Acceso Universal al SNS, cuya aprobación garantizó que todas las personas que se encuentran en España fueran atendidas en igualdad de condiciones. En aquel momento se revirtió uno de los recortes sanitarios que se habían introducido en 2012 con el Gobierno de Rajoy, el de la exclusión sanitaria, que dejó fuera de la atención a las personas en situación irregular. Aún recuerdo los duros debates, sustentados en argumentos falaces y pseudo-economicistas. Los mismos debates que se plantearon en la Comunidad Valenciana cuando en el ámbito competencial autonómico se recuperó en 2015 la salud universal. Esa fue una batalla política y ética, bien dada y ganada. La ciudadanía abaló la medida con niveles de aceptación del 80 y 90% en diferentes encuestas sociológicas. Sin embargo, ahora, elevar la consagración del derecho a la asistencia sanitaria de todas las personas a rango de ley y ampliarlo es clave, porque como decía Simone de Beauvoir sobre la conquista de los derechos de las mujeres, «debemos permanecer vigilantes durante toda la vida», ya que el combate contra los discursos xenófobos y antiderechos desgraciadamente sigue vigente.

Carmen Montón es embajadora observadora permanente de España ante la OEA y la OPS. Ex ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social