

BIOÉTICA PARA PENSAR

CUIDAR AL CUIDADOR

Macarena Sánchez-Izquierdo
(Coordinadora)



Dykinson, S.L.

Cuidar a quien cuida es una necesidad urgente y, a la vez, un acto de justicia y humanidad.

Este libro nace de una certeza: detrás de cada persona mayor dependiente hay un cuidador o cuidadora que sostiene, acompaña y transforma vidas. Pero ¿qué ocurre con quienes cuidan? ¿Cómo atender sus emociones, su cuerpo, sus dudas, su equilibrio espiritual y ético?

En estas páginas encontrarás una guía práctica, interdisciplinar y cercana, escrita por profesionales de la psicología, la enfermería, la fisioterapia, el derecho, la bioética, la teología y el trabajo social. A lo largo de sus capítulos, se ofrecen claves para afrontar el día a día del cuidado, estrategias de autocuidado físico y emocional, recursos jurídicos y sociales, y reflexiones que ayudan a dar sentido a la experiencia de cuidar.

Lejos de ser un manual frío, este libro es también una invitación a la esperanza: cuidar puede ser un camino de aprendizaje, resiliencia y crecimiento personal.

Dirigido a cuidadores informales, familias, profesionales y a toda persona interesada en comprender mejor el desafío del cuidado, esta obra busca acompañar, aliviar y transformar. **Porque cuidar mejor comienza por cuidarse a uno mismo.**



No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970/932720407

Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial
Para mayor información, véase www.dykinson.com/quienes_somos

© Copyright by
Los autores
Madrid, 2025

© Copyright imagen de cubierta: Maria Teresa Protetti

Editorial DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Teléfono (+34) 91 544 28 46 - (+34) 91 544 28 69
e-mail: info@dykinson.com
<http://www.dykinson.es>
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 979-13-7006-724-3
Depósito Legal: M-23684-2025
DOI: <https://doi.org/10.14679/4484>

Preimpresión por:
Besing Servicios Gráficos S.L.
e-mail: besingsg@gmail.com

Impresión:
Copias Centro

ÍNDICE

LISTA DE AUTORES (POR ORDEN ALFABÉTICO DE APELLIDO)	15
PRÓLOGO	21
SALOMÉ ADROHER BIOSCA	
¿QUÉ SIGNIFICA SER CUIDADOR O CUIDADORA?	23
LUCÍA JIMÉNEZ GONZALO	
1. ¿Desde cuándo cuidamos? El cuidado como primer signo de la civilización humana	23
2. ¿Qué nos ha llevado a cuidar?	24
3. ¿Siempre se requieren los mismos cuidados?	25
3.1. Factores que influyen en el tipo de cuidados.....	26
3.2. Los cuidados en actividades de la vida diaria.....	26
3.3. Aspectos clave del cuidado.....	27
4. ¿Cómo se vive la experiencia del cuidado	27
5. Perfil habitual de las cuidadoras y cuidadores en España	30
6. La experiencia emocional del cuidado	31
7. Una atención especial a los cuidadores de personas con demencia	31
8. Algunas reflexiones finales	33
BIBLIOGRAFÍA	34
CÓMO MANEJO EL CUIDADO Y QUÉ CONSECUENCIAS TIENE EN MÍ	37
BLANCA ALMARZA RAMÍREZ	
Hija, hoy no ha venido nadie	37
1. ¿Cómo estás viviendo estas situaciones ahora?	39
1.1. Cambios emocionales.....	39
1.2. Cambios en las relaciones familiares y sociales	41
1.3. Otros aspectos que también afectan al cuidador	42
1.4. Afectación física	44
1.5. Repercusión económica del cuidado.....	44

2.	¿Cuándo preocuparnos por las repercusiones que tiene en mí como cuidador?	45
2.1.	¿Qué necesito yo? ¿qué tiempo me dedico a mí mismo?.....	45
3.	Últimas reflexiones	48
	BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	48
 ASPECTOS JURÍDICOS Y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA EL CUIDADOR EN EL INICIO DEL DETERIORO COGNITIVO		51
BELÉN DEL POZO SIERRA Y MACARENA SÁNCHEZ-IZQUIERDO ALONSO		
1.	Introducción	51
2.	Impacto inicial y hoja de ruta	52
2.1.	Choque emocional y duelo anticipatorio.....	53
2.2.	Comprender y gestionar nuestras emociones.....	54
2.3.	Comprender el impacto emocional en nuestro familiar.....	54
2.4.	Adaptar rutinas y entorno.....	55
2.5.	Organización documental inicial.....	55
2.6.	Ampliar nuestro conocimiento.....	55
2.7.	Crear una red de apoyo y conocer derechos laborales.....	56
2.8.	Estrategias iniciales de autocuidado del cuidador.....	56
3.	Conciliación laboral y bienestar del cuidador-trabajador	57
3.1.	Permisos para el cuidador- trabajador.....	57
3.2.	Reducción/ excedencia.....	60
3.3.	Adaptaciones de la jornada. Flexibilidad laboral.....	62
3.4.	Autocuidado y bienestar emocional.....	62
4.	Planificación anticipada: voluntades e instrumentos notariales	64
4.1.	Instrucciones previas.....	64
4.2.	Poderes y mandatos preventivos.....	70
5.	Medidas informales de apoyo y gestión diaria	76
5.1.	Guarda de Hecho.....	76
5.2.	Declaración responsable bancaria paso a paso.....	78
5.3.	Control judicial de la actuación del guardador de hecho.....	78
6.	Conclusiones	80
	BIBLIOGRAFÍA	80
 CUIDANDO LO MEJOR POSIBLE.ASPECTOS POSTURALES Y CUIDADOS BÁSICOS		83
DANIEL FERNÁNDEZ ROBLES Y M ^a JESÚS MARTÍNEZ BELTRÁN		
1.	El cuidado del paciente en situación de dependencia: Actividades Básicas de la Vida Diaria	83
1.1	Higiene Personal.....	83
1.2.	Incontinencia, manejo de sondas vesicales y estreñimiento.....	85

1.3. Vestido	86
1.4. Alimentación	87
1.5. Prevención de Úlceras por Presión.....	88
1.6. Prevención de Caídas y deambulaci3n segura.....	89
2. Autocuidado y ergonomía para el cuidador informal: Estrategias para prevenir lesiones y mejorar el bienestar.....	90
2.1. La importancia de la salud del cuidador.....	90
2.2. Estrategias para el autocuidado del cuidador.....	91
2.3. Prevenir lesiones: Ergonomía en el cuidado diario	94
3. Conclusi3n.....	95
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.....	95
ENCONTRAR EL EQUILIBRIO EN EL CUIDADO DE UN SER QUERIDO.....	97
MÓNICA TORRES RUIZ-HUERTA	
1. Introducci3n: la importancia del autocuidado emocional.....	97
2. La metáfora de las sillas: espacio de cuidado y de autocuidado.....	98
HABITAR EL CUERPO.....	99
3. Activar la brújula emocional: la escucha interior.....	100
4. Conocer sobre lo humano para el desarrollo del bienestar individual y social.....	101
4.1. Entender el cerebro: el cognitivo y el emocional:.....	101
4.2. Entender las emociones	103
5. Prevenir el agotamiento emocional en el cuidado.....	106
5.1. Las emociones difciles: depresi3n y ansiedad.....	106
5.2. Respirar con consciencia	107
6. El duelo en la experiencia del cuidador: p3rdidas visibles e invisibles.....	108
7. Resiliencia emocional: la capacidad de adaptaci3n y aprendizaje en los procesos vitales.....	111
8. Conclusi3n: un camino de consciencia y aprendizaje.....	112
BIBLIOGRAFÍA.....	113
SEMILLAS DE SERENIDAD: CULTIVAR PENSAMIENTOS POSITIVOS MIENTRAS CUIDAS.....	115
LAURA BERMEJO TORO	
1. Introducci3n.....	115
2. Ser conscientes de nuestro diálogo interno. El papel de los pensamientos en nuestras emociones.....	116
3. Tratar de focalizarnos en lo positivo.....	123
4. Vivir con nuestra mente más en el presente y con atenci3n plena.....	124
5. Preguntas de autoevaluaci3n:.....	126

BIBLIOGRAFÍA	127
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA RECOMENDADA	128
CULPA Y AUTOCUIDADO	129
MARÍA PRIETO URSÚA	
1. Introducción	129
2. Concepto de culpa	129
3. Fuentes de culpa en el cuidado	130
4. Culpa constructiva y destructiva: aprender a diferenciarlas	134
4.1. Culpa constructiva: una herramienta para el cambio	134
4.2. Culpa destructiva: una carga emocional	135
5. El concepto de autocompasión y sus elementos funda-mentales	136
5.1. Los tres elementos de la autocompasión	136
5.2. Cómo cultivar la autocompasión	137
6. El perdón a uno mismo	138
6.1. Dificultades para iniciar el perdón a uno mismo	139
6.2. Modelo de las cuatro R's del perdón a uno mismo	139
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	141
IMPORTANCIA DE ACTIVIDADES GRATIFICANTES Y HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	143
ARANTZA YUBERO FERNÁNDEZ	
1. ¿Qué me impide incorporar actividades placenteras en mi opción por el cuidado de los otros?	144
2. ¿Qué puedo hacer para derribar estas barreras? Aplicación de técnicas cognitivo conductuales al autocuidado	146
3. Comunicación asertiva en el cuidado informal	149
4. ¿Qué actividades placenteras puedo incorporar?	152
5. ¿Cuáles son nuestros derechos en el ejercicio del cuidado informal?..	154
BIBLIOGRAFÍA	155
RECURSOS ESPIRITUALES DEL CUIDADOR	157
JAVIER DE LA TORRE DÍAZ	
1. La dimensión espiritual del cuidado y de la salud	157
2. Actitudes espirituales del cuidador	162
3. Saber elegir desde los tiempos de paz y encuentro con Dios	164
4. Los símbolos y los santos que llegan al corazón	166
5. Conclusión	167
BIBLIOGRAFÍA	167

RECURSOS PSICOSOCIALES: RECURSOS DISPONIBLES Y CÓMO ACCEDER A ELLOS PARA APOYAR A LAS PERSONAS CUIDADORAS NO PROFESIONALES..... 169

MARTA CUBERO GARCÍA Y OSCAR ÁLVAREZ LÓPEZ

1. **Introducción** 169
2. **Recursos psicosociales disponibles para las personas cuidadoras no profesionales** 171
 - 2.1. Prestaciones y servicios de atención a las personas en situación de dependencia 171
 - 2.2. Apoyo Social 173
 - 2.3. Nuevas tecnologías y herramientas digitales 174
3. **Personas cuidadoras no profesionales**..... 175
 - 3.1. Principales cambios que sufren las personas cuidadoras..... 175
 - 3.2. Autocuidado de las personas cuidadoras no profesionales 176
 - 3.3. Decálogo de los derechos de las personas cuidadoras no profesionales..... 177
 - 3.4. Reflexiones comunes de personas cuidadoras no profesionales..... 178
 - 3.5. Experiencias de otros países sobre programas destinados a las personas cuidadoras no profesionales..... 179
4. **Conclusiones finales**..... 179
- BIBLIOGRAFÍA** 180

CÓMO CUIDAR ÉTICA Y HUMANAMENTE 183

M. CARMEN MASSÉ GARCÍA

1. **Cuidar éticamente** 184
 - 1.1. Elementos fundamentales del cuidado 185
 - 1.2. Formar la conciencia ética: principios de la bio-ética..... 186
2. **Tomar decisiones éticamente complejas y humanamente difíciles**..... 189
 - 2.1. Tomar decisiones difíciles 190
 - 2.2. Conceptos éticos en el final de la vida 191
3. **Consideraciones finales** 193
- BIBLIOGRAFÍA** 193

CUIDAR EL FINAL DE LA VIDA..... 195

ANTONIO RAMOS SÁNCHEZ

1. **Introducción. ¿De qué estamos hablando?**..... 195
2. **Impacto Emocional y Psicológico en la familia**..... 196
3. **¿Cómo me pueden ayudar los cuidados paliativos?** 197
4. **¿Con que recursos cuento y cómo accedo a ellos?** 198
5. **El proceso de duelo en paciente y familia** 199
6. **Cuando llega el final**..... 201

6.1. ¿Qué puedo hacer para proporcionar ese confort?	201
7. Cómo actuar ante los cambios físicos más frecuentes	203
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	205
DESVELANDO EL PROPÓSITO: CÓMO EL CUIDADO TRANSFORMA VIDAS.....	207
MACARENA SÁNCHEZ-IZQUIERDO ALONSO Y PAULA COLLAZO-CASTIÑEIRA	
1. El Paisaje del Cuidado Informal: Realidades y Desafíos.....	208
1.1. La dimensión experiencial y simbólica del cuidado	209
1.2. El Cuidado que impulsa el crecimiento personal.....	209
2. El sentido y propósito del cuidado	210
2.1. Cuidar: un terreno fértil para encontrar sentido	211
2.2. ¿En qué ayuda encontrar sentido a la tarea de cuidar?	211
2.3. El cuidado informal como motor de sentido.....	212
2.4. Ejercicios prácticos.....	212
3. La Resiliencia como Escudo Protector	213
3.1. ¿Cómo actúa ese "escudo" en la práctica diaria?	213
3.2. Ejercicios prácticos	215
4. La Empatía como Hilo Conductor del Cuidado	215
4.1. Claves prácticas para cultivar la empatía sin desgastarse	216
5. Algunas reflexiones finales	217
BIBLIOGRAFÍA	217

CÓMO CUIDAR ÉTICA Y HUMANAMENTE

M. CARMEN MASSÉ GARCÍA

Somos una especie animal peculiar, sin duda. Muchos podrán pensar que lo que nos hace singulares en este planeta que habitamos es la inteligencia, quizás la capacidad artística, puede que la libertad o incluso nuestra mirada a la trascendencia... Pero, como se ha señalado en otros capítulos, lo que verdaderamente nos define como seres humanos es el cuidado ("un fémur fracturado y sanado" diría Margaret Mead).

¿Por qué cuidamos? Porque somos seres humanos y lo propio de los seres humanos es cuidar. Y precisamente porque es propio de los seres humanos, cuidar estrictamente hablando, no es algo que surja instintivamente, no es innato para muchos. Cuidar es el resultado de un largo proceso de aprendizaje que parte de la experiencia de sentirse cuidado, se enriquece con el reconocimiento de la vulnerabilidad y dignidad propia y ajena y, finalmente, se concreta en el acto libre de responsabilizarse solidariamente de la fragilidad del otro.

Es el único modo de garantizar la supervivencia de la humanidad en este mundo tan amenazado de deshumanización. Analizar este proceso en cada uno de nosotros, puede ayudarnos a reconocernos como cuidadores, nuestras fortalezas y también nuestras limitaciones. También, por qué no, quizás nos ayude a acompañar a las nuevas generaciones en este proceso e incluso llegar a comprender mejor a quienes viven el cuidado de manera más problemática. Veamos los pasos lentos de este proceso.

Partimos de la experiencia de sentirnos cuidados: *somos vulnerables*. Es el primer paso en este proceso de sabernos y sentirnos cuidadores. La vulnerabilidad es una cualidad inherente a todos, pues todos somos frágiles, susceptibles de enfermar y sufrir, indefectiblemente mortales. Nacemos en situación de extrema vulnerabilidad y durante muchos años nuestra supervivencia ha dependido del cuidado de padres, abuelos o tutores. Podemos decir que la experiencia de haber sido cuidados en las primeras etapas de desarrollo (también moral) nos han ido capacitando, habilitando y entrenando en sensibilidad para saber reconocer a quienes experimentan de forma más evidente su vulnerabilidad y también en la responsabilidad de cuidar.

- Ley Orgánica 3/2021, de 24 de marzo, de regulación de la eutanasia. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2021-4628
- López, M. (2011). *El cuidado: un imperativo para la Bioética*. Madrid: U. P. Comillas.
- Martínez, J. (2021). La ética entre el “encuentro” y el “cuidado”. *Labor Hospitalaria*, 329, 49-58.
- Noddings, N. (1984). *Caring: a Feminine Approach to Ethics and Moral Education*. Berkeley: University of California Press.
- Nussbaum, M. (2015). *La fragilidad del bien: fortuna y ética en la tragedia y la filosofía griega*. Madrid: Antonio Machado Ed.
- Organización Médica Colegial y Sociedad Española de Cuidados Paliativos “Atención Médica al final de la vida: conceptos y definiciones”, septiembre 2015. En: http://www.cgcom.es/sites/default/files/conceptos_definiciones_al_final_de_la_vida/index.html#6
- Rendtorff, J. D. (2002). Basic Ethical Principles in European Bioethics and Biolaw: Autonomy, Dignity, Integrity and Vulnerability – Towards a Foundation of Bioethics And Biolaw. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 5(3), 235–244.
- Roach, S. (1987). *The human Act of Caring: A blueprint for the health professions*. Ottawa: Canadian Hospital Association.
- Simón Lorda P et al. (2008). Ética y muerte digna: propuesta de consenso sobre un uso correcto de las palabras. *Rev Calidad Asistencial*, 23(6):271-85.
- Torralba i Roselló, F. (2002). *Ética del cuidar. Fundamentos, contextos y problemas*. Madrid: MAPFRE.
- Torre, J. de la (2021). El concepto de cuidado. La antropología, la ciencia, la ética y la práctica del cuidado. *Sal Terrae*, 109 (9), 679-690.