

EL PASEANTE

LA RAZÓN

Sevillanos



José Miguel García
Farmacéutico

«Los clientes se desahogan con nosotros, nos preguntan por casi todo»

J. P. García

SEVILLA- José Miguel García lleva diecisiete años en la farmacia de la Puerta Osario. Le piden de todo, desde una aspirina hasta un jarabe, o simplemente un consejo para bajar la fiebre del niño. Es farmacéutico, y casi psicólogo, dice, porque son muchas las personas que se desahogan hablando con él.

—¿Por qué eligió ser farmacéutico de profesión?

—Al principio pensé en estudiar Medicina, pero al final me decanté por Farmacia. Éste fue mi primer trabajo, que conseguí gracias a una amiga que era sobrina del titular.

—¿En qué medida confía el cliente en usted?

—Igual que existe el panadero del barrio, también está la figura del farmacéutico del barrio. Los médicos sólo tienen dos minutos por paciente, y con eso no es suficiente. Cuando llegan a la farmacia, se desahogan con nosotros, nos preguntan lo que no se atreven a preguntarle a los facultativos.

—¿Qué recomienda para luchar contra el temido calor sevillano?

—Lo más importante es la hidratación, pero también es fundamental una buena protección. Yo recomiendo que se protejan incluso para salir a la calle.

—El farmacéutico y las guardias, todo un clásico.

—Ya apenas se hacen guardias. Si preguntas a la gente te dirán que ahora ya no miran ni los periódicos. En la zona hay una farmacia de 24 horas, y no tiene sentido que abramos. Trabajamos sólo las dos guardias a las que nos obliga el Colegio Oficial de Farmacéuticos.



Una cuidadora hace dibujos en la pared de un hospital para hacer más llevadera la estancia de los pacientes

Una orientación para el cuidado

La Fundación Queraltó edita una guía para mejorar la atención no profesional al enfermo

El manual pretende facilitar también recomendaciones para quienes velan por los pacientes de larga duración.

M. G. Q.

SEVILLA- La atención a una persona enferma conlleva una serie de prestaciones para las que, en muchos casos, el cuidador no está preparado. Además, los mimos son necesarios tanto para el familiar como para la persona dependiente. Por eso, la Fundación Jorge Queraltó, en colaboración con la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta, distribuirá por toda Andalucía una Guía para Personas Cuidadoras, un primer manual que pretende apoyar, asesorar y facilitar recomendaciones, orientaciones y sugerencias básicas a quienes estén al cargo de un paciente de larga duración.

En Andalucía, más del 80 por ciento de las personas dependientes mayores de 65 años son atendidos por un familiar, siendo además generalmente una mujer. En la guía se recogen los derechos de estas personas, los autocuidados que debería considerar, qué hacer, cómo, cuándo y dónde recurrir cuando

necesiten ayuda, así como orientaciones generales para el control del estrés, e incluso cuál sería la higiene postural correcta para ellas.

Reyes Queraltó, miembro del Patronato de la Fundación Jorge Queraltó, destacó «la gran utilidad de esta guía, ya que al ser la mayoría de ellos familiares, y por lo tanto no profesionales, son personas que necesitan mucho asesoramiento y ayuda, sin duda tanta como el propio enfermo». «Todos sabemos que responsabilizarse del cuidado de un ser querido es una tarea tan bonita como delicada, de ahí que quienes, por diversas circunstancias, han de afrontar esta situación, necesitan sentirse arropados y recibir el máximo apoyo», añadió.

Esta guía es la culminación a la iniciativa emprendida por la Fundación con la convocatoria del I Premio Nacional de Cuidados Domiciliarios a Personas con Discapacidades de Larga Duración, que estaba dirigido a todos los profesionales que desarrollan su actividad profesional en el ámbito sociosanitario.

La propuesta que resultó ganadora fue la presentada por un grupo de doce enfermeros que trabajan en el Centro de Salud Puerta Blanca de Málaga, que han visto de este modo recompensado su trabajo con la publicación de este manual para cuidadores.

La primera edición de la guía cuenta con un total de 8.000 ejemplares, que serán repartidos por toda Andalucía a través de los diferentes ayuntamientos, diputaciones, las delegaciones de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social, residencias, unidades de estancia diurna, así como diversas asociaciones de personas mayores, para que su difusión sea grande.

«Responsabilizarse de un familiar es una tarea bonita, pero delicada», dice Reyes Queraltó

Se repartirán un total de 8.000 ejemplares de la primera edición por toda Andalucía

Además, podrá ser descargada de forma gratuita a través de la web de la Junta y también de la página oficial de la Fundación Queraltó, cuya fecha de creación fue en noviembre de 2004 y está dedicada al fomento de la calidad de vida de los mayores, desarrollando su actividad en dos campos: la formación y la investigación.

Los problemas de pensar sólo en los demás

La mayor parte del tiempo, las personas cuidadoras se limitan a atender al enfermo «sin prestarse atención a sí mismas». Cuando esta situación se prolonga en el tiempo, ocasiona una gran carga física, mental y emocional que puede conllevar determinados síntomas. Problemas del sueño, pérdida de energía, aislamiento, excesivo consumo de estimulantes, inconvenientes físicos y de memoria son algunos contratiempos comunes. La primera parte de la guía se centra en la atención de los encargados de cuidar a las personas dependientes. Entre los «derechos» que se citan, están «dedicar tiempo a ellas mismas sin sufrir ningún sentimiento de culpabilidad», además de «cometer errores y ser disculpados por ellos» y también «expresar los sentimientos».