

espes



PROGRAMA CONECTADOS



SOY UNA JOVEN

CUIDADORA

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Acompañar a alguien que está enfermo no significa tener todas las respuestas”



Una historia real

Nunca pensé que con 25 años me tocaría cuidar a mi madre. Pensaba que esa etapa llegaba mucho más adelante, cuando ya una ha vivido, ha formado una vida... Pero no fue así. A mi madre le diagnosticaron Alzheimer temprano cuando yo aún estaba acabando la carrera. Mi madre tenía 52 años. Yo, 23 años. Desde entonces, mi vida cambió de forma silenciosa, pero radical.

Recuerdo el primer día que me llamó por el nombre de mi prima. Me reí. Ella también. Pensamos que era un despiste tonto, de esos que le pueden pasar a cualquiera. Pero empezaron a repetirse.

Mi vida cambió de forma silenciosa, pero radical.

Se perdía en el supermercado, se confundía al cocinar, se enfadaba consigo misma por cosas que antes hacía con los ojos cerrados. Un día, me miró como si yo fuera una desconocida. Y ahí supe que algo no iba bien.

Cuando nos dieron el diagnóstico, sentí que se abría un agujero dentro de mí. Salí del hospital con un nudo en el estómago, sintiéndome sola, asustada y

enfadada con el mundo. No sabía por dónde empezar. ¿Cómo se cuida a una madre que empieza a olvidarse de quién es? ¿Cómo se sigue con la vida cuando quien te dio la tuya empieza a desaparecer poco a poco?

Durante meses viví en una especie de niebla. Intentaba ser fuerte, organizar su medicación, acompañarla al médico, sonreír por fuera... pero por dentro estaba rota. Había noches en las que lloraba en silencio hasta dormirme, con la sensación de que algo muy grande me estaba aplastando. Me sentía culpable por no estar siempre a la altura, por tener ganas de huir, por enfadarme con ella cuando repetía la misma pregunta diez veces en una hora.

A la vez, algo dentro de mí empezó a cambiar. Me di cuenta de que si solo me centraba en lo que se estaba perdiendo, me iba a consumir. Así que empecé a buscar lo que aún quedaba. Aprendí a quererla en sus silencios, en sus gestos, en sus risas que aún aparecían cuando le ponía su canción favorita. A veces, me decía que estaba guapa y me abrazaba sin razón. Esos momentos los guardo como oro en el corazón. Aprendí a vivir el presente. A no esperar que volviera a ser

la de antes, sino acompañarla como era ahora.

Pedí ayuda. Pregunté en el centro de salud de donde yo vivía y me uní a un grupo de apoyo para jóvenes cuidadores. Hablé con amigas de verdad, no de las que te dicen “ánimo” y desaparecen, sino de las que se quedan a sostenerte cuando te desbordas. Dejé de exigirme tanto. Me permití estar triste, pero también reír, bailar, salir... vivir.

Hoy, dos años después, mi madre sigue conmigo, aunque a veces no me reconozca. Ya no vivo el duelo anticipado con el mismo dolor, sino con una ternura que me cuesta explicar. Me convertí en su cuidadora, sí, pero también en su puente con el mundo, en sus ojos, en su calma. He aprendido más de la vida en este tiempo que en todos mis años de estudio.

¿Qué le ha pasado a Sandra?

A Sandra le ha tocado asumir el cuidado de su madre, a quien diagnosticaron Alzheimer temprano cuando ella tenía solo 23 años. Esto cambió su vida por completo: pasó de ser una joven que estaba terminando la carrera a convertirse en cuidadora principal de su madre, lo que hizo que su vida cambiara de forma radical.

¿Cómo le ha impactado a Sandra?

Cuando nos pasan cosas en la vida, estas nos pueden afectar de muchas formas. En el caso de Sandra, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Ella lo notó en:

- Sentimiento de angustia y vacío.
- Shock, enfado y miedo.
- Sensación de pérdida y desorientación.
- Sensación de vivir en una niebla.
- Alteraciones en el sueño.
- Sensación de estar sobrepasada.
- Culpabilidad.
- Sensación de no estar a la altura.

¿Qué significado le ha dado Sandra a lo que le ha pasado?

En nuestro día a día, las experiencias que vivimos toman un significado. Las interpretamos, a veces sin pretenderlo, de formas que nos ayudan a dar sentido a lo que vivimos, aunque no siempre sea de manera agradable. En el caso de Sandra, ella entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- "No soy suficiente"
- "No estoy cumpliendo con todo lo que tengo que hacer por ella"
- "He perdido mi vida"
- "Esto no nos puede estar pasando"
- "Mi vida se ha acabado"
- "Estamos solas en esto"
- "No se como seguir adelante"



¿Qué ha tenido que hacer Sandra? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera deliberada o no. Ante lo que estaba viviendo, Sandra reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Intentó mantenerse fuerte.
- Asumió nuevas responsabilidades, le acompañaba al médico y organizaba su medicación.
- Intentaba sonreír y aparentar normalidad.
- Expresaba su dolor en la intimidad, lloraba por las noches hasta quedarse dormida.
- Trató de adaptarse a la nueva realidad y dejó de exigirse tanto.

¿Qué recursos hay?

A lo largo de su proceso, Sandra fue descubriendo distintos recursos que le ayudaron a afrontar la enfermedad de su madre y a transformarse personalmente. Entre sus recursos personales, destacó su capacidad de reflexión y autoconocimiento, que le permitió comprender lo que estaba viviendo y mirarlo desde otra perspectiva. Aprendió a centrarse en el presente, a valorar los pequeños momentos, buscando lo que aún quedaba en lugar de lo que se perdía. Además, mostró una gran fortaleza interior al reconocer sus límites y pedir ayuda cuando lo necesitaba, algo que supuso un paso importante en su proceso de adaptación.

En el plano relacional, Sandra se apoyó en personas significativas que le ofrecieron acompañamiento. Se unió a un grupo de apoyo para jóvenes cuidadores, donde pudo compartir su experiencia con otros que estaban viviendo situaciones parecidas, sintiéndose comprendida y menos sola. También contó con amigas verdaderas, que la escucharon sin juzgarla, la sostuvieron en los momentos difíciles y la animaron a seguir cuidándose mientras cuidaba de su madre.

En cuanto a los recursos comunitarios, el centro de salud fue un apoyo fundamental, tanto en el seguimiento médico de su madre como en la orientación hacia otros recursos que le podrían beneficiar a Sandra, como el grupo de apoyo para jóvenes cuidadores.

¿Necesitas ayuda?

Algunas veces nuestra vida da un giro de 180° y eso puede hacernos sentir perdidos/as. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Sandra no estás solo/a. A veces, hablar sobre lo que nos está ocurriendo puede ayudarnos a entendernos un poco más. En Fundación Espes podemos escucharte y acompañarte en tu proceso.



Reflexión de Sandra

"A los 23 años pensé que iba a pedir mi vida tal y cómo la conocía. Me dolía ver cómo mi madre se olvidaba de mí, y a veces me culpaba por no ser suficiente o por enfadarme. Pensaba que no estaba preparada para cuidar a alguien, que todo esto era demasiado para mí. Pero con el tiempo comprendí que no hay una forma correcta de vivir estas situaciones, y que el amor y el cuidado también se aprenden día a día. Aprendí que puedo acompañarla siendo paciente, que puedo sentir tristeza sin dejar de disfrutar de la vida, y que puedo cuidar de ella sin perderme a mí misma".



PROGRAMA **CONECTADOS**

CUIDADORA



**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua