

CUIDADORAS EN RED



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Departamento de Enfermería
Trinidad Carrión Robles

I Congreso de la
blogosferasanitaria

[Www.fcasal.org](http://www.fcasal.org)





MUJER, de 84% a 95%



EDAD MEDIA, de 55 a 60 años



AMA DE CASA, 60%

[1]. PORTAL MAYORES (2008). "Estadísticas sobre residencias:distribución de centros y plazas residenciales por provincia. Datos de octubre de 2009". Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 9100 [Fecha de publicación: 30/12/2009].

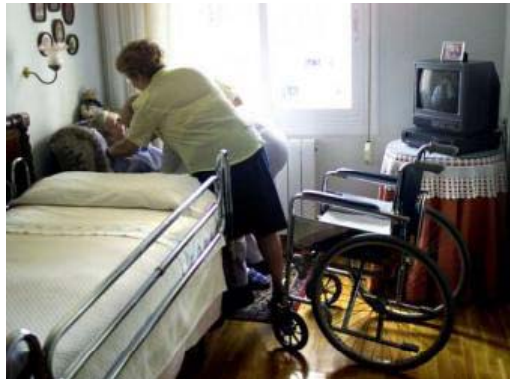
<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/pm-estadisticasresidencias2009.pdf>

[2].IMSERO (2009). Las Personas Mayores en España. Informe 2008. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social

trinicar@uma.es



**Personas > 65 años a 2009^[1]:
7.780.830**



**Con dependencia (32%)^[2]:
2.489.866**



**Plazas de Residencias^[1]:
322.573**

**PERSONAS CUIDADORAS ???
2.167.293 ???**

[1]. PORTAL MAYORES (2008). "Estadísticas sobre residencias:distribución de centros y plazas residenciales por provincia. Datos de octubre de 2009". Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 9100 [Fecha de publicación: 30/12/2009].

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/pm-estadisticasresidencias2009.pdf>

[2].IMSERSO (2009). Las Personas Mayores en España. Informe 2008. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social

INTERRUPCIÓN DE LOS PROCESOS FAMILIARES

CONFLICTO DE DECISIONES

RIESGO DE BAJA AUTOESTIMA

DESESPERANZA

CONOCIMIENTOS DEFICIENTES

AFLICCIÓN CRÓNICA

ANSIEDAD



CANSANCIO DEL ROL DEL CUIDADOR

Primer Plan de Apoyo a las Familias Andaluzas de la Junta de Andalucía (Decreto 137/2002)

cuidar a los que cuidan

Entre todos, profesionales y usuarios, podemos facilitarles la tarea permitiendo o colaborando a que sean atendidos de forma preferente, en sus domicilios y en los centros sanitarios.

Facilitando:

- Las citas para ellas y para las personas que cuidan, en la fecha que soliciten y cuando más convenga a sus horarios.
- Los trámites para conseguir las recetas y materiales para el cuidado.
- La agilización del traslado en ambulancia por circuitos diferenciados.
- El descanso durante la hospitalización o la permanencia en su domicilio en los periodos de espera.
- Una información sólida, clara y precisa para que se sientan seguras.
- Conocimientos sobre los cuidados que deberán aplicar al regresar al domicilio una vez producida el alta.

Hay quien dedica todo su tiempo y esfuerzo a cuidar a personas enfermas o con gran discapacidad.

Entre todos, profesionales y usuarios, podemos facilitarles la tarea.

Seamos solidarios. Nuestra aportación es la comprensión.

cuidar a los que cuidan

Hay quien dedica todo su tiempo y esfuerzo a cuidar a personas enfermas o con gran discapacidad.

Porque no pueden lavarse ni vestirse solas, necesitan ayuda para moverse y para levantarse de la cama. **CADA DÍA, TODOS LOS DÍAS.**

Hay que ayudar a bañarse por la mañana y cada vez que sea necesario. **CADA DÍA.**

Levantarse de la cama al sillón y volverles a acostar, varias veces. **CADA DÍA.**

Ayudarles a caminar, a sentarse, a cambiar de posición en la cama. **CADA DÍA.**

Estas personas necesitan de alguien que les haga la comida y les dé de comer y de beber. **CADA DÍA, TODOS LOS DÍAS.**

Hay que prepararles el desayuno, la comida y la cena y ayudarles a tomarlo. **TODOS LOS DÍAS.**

Darles de beber cada vez que sientan sed, durante el día y la noche. **TODOS LOS DÍAS.**

Necesitan que alguien esté pendiente, les prepare y dé su medicación a las horas correspondientes, por la mañana, a mediodía y por la noche: pastillas, insulina, jarabe, etc.

CADA DÍA, TODOS LOS DÍAS.

Necesitan la presencia constante de la persona que les cuida. **CADA DÍA.**

Para evitar que se caigan, para sentirse seguros, para alejar la soledad, para que se interpreten sus deseos y necesidades cuando les cuesta comunicarse, para vigilar los síntomas de su enfermedad. **TODOS LOS DÍAS.**

Estas personas necesitan numerosos servicios de los centros sanitarios y quienes las cuidan tienen que **ALUCIR MUCHAS VECES** tanto para solicitar recetas, citas, ambulancias, material para el cuidado, etc, como para consultar sobre los cambios que se vayan produciendo en la enfermedad.

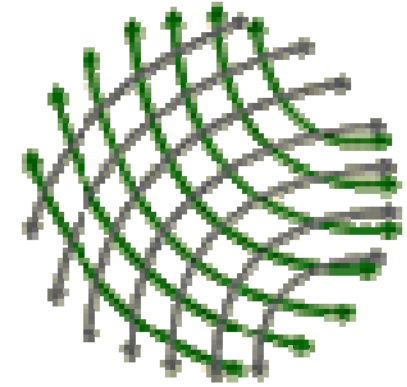
Además de ocuparse de sus familias y trabajos, las personas que cuidan a otras, enfermas o con gran discapacidad, hacen estas cosas y muchas más. **CADA DÍA, TODOS LOS DÍAS.**

A menudo, ellas mismas pueden ser personas frágiles o enfermas que necesitan ayuda y cuidados. Porque muchas veces se olvidan de su propia salud y sufren problemas relacionados con su tarea de cuidar: dolores, tristeza, ansiedad, insomnio, etc.

Plan de Atención a las personas Cuidadoras Familiares: Formación, Atención Psicosocial y Recursos de Apoyo



SOCIEDAD RED



Servicios de eSalud y eBienestar

¿Qué posibilidades de ayuda ofrecen las TIC a las personas cuidadoras?

En 2004: ESTUDIO CUALITATIVO

“El Cuidado Informal de la Salud Familiar en la Sociedad Red”^[3]

Objetivo:

Explorar las posibilidades de ayuda que ofrece Internet a las personas cuidadoras de mayores y dependientes, valorando los servicios que ofrecen los sitios web en relación a sus necesidades.

Resultados: ^[4]

- Marginalidad digital en las Cuidadoras.
- Potencialidad de Internet para cubrir sus necesidades de información, formación y apoyo.

[3] Carrión, T (2004). Estudio inédito del trabajo de tesina en el Programa de Doctorado sobre la Sociedad de la Información y el Conocimiento (UOC 2002-04).

[4]. Carrión, T. & Armayones, M. (2006). *eHealth Services for Family Caregivers of Dependent Elderly People*. 11th World Congress on Internet in Medicine. Recuperado el 12 de abril de 2010 en

http://www.mednetcongress.org/fullpapers/MEDNET-383_Trinidad_e.pdf

trinicar@uma.es

En 2005: ESTUDIO CUALITATIVO

“Internet, Cuidadores familiares y Enfermería Comunitaria”

De 345 sitios web y sus enlaces, sólo 5 sitios web españoles cumplían con el criterio de inclusión: *presentar el tema “cuidador” o contenidos relacionados en la página de inicio*[5]



INTERNET, CUIDADORES FAMILIARES Y ENFERMERÍA COMUNITARIA
INTERNET, FAMILY CAREGIVERS AND COMMUNITY NURSING

TRINIDAD CARRIÓN ROBLES, DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA,
ESCUELA U. DE CIENCIAS DE LA SALUD, UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

ABSTRACT: Internet could be a valuable resource of information, education and support for Family Caregivers. It is accessible for them and the information can answer to their needs. This study show the analysis of five websites with Spanish contents for Family Caregivers. The access to these websites is not very easy and their data information is very heterogeneous. There is many contents about care information, however their user's content about caregivers education and supports. In conclusion, the quality of internet health caregivers contents should be improve from Community Nursing.

PALABRAS CLAVES: Cuidador Familiar, Información de Salud en Internet, Enfermería Familiar y Comunitaria, Desarrollo Informacional, Empoderamiento.

INTRODUCCIÓN: Internet puede constituir un valioso instrumento de información, formación y de apoyo para los Cuidadores Familiares, siempre que la información sea accesible y de calidad, desde luego, respondiendo a sus necesidades, como indica Castells. Sin embargo, en general, resulta a veces un instrumento y poco desarrollado de manera de utilizar para lo que los sirve [1]. Para la Comisión Europea, "un criterio de calidad esencial es que el sitio webproporcionar contenido actual en su audiencia prevista y procurar garantizar que, tanto el estilo como la naturaleza de la información y su presentación, resulten atractivos para la audiencia elegida" [2]. Para valorar la adecuación de la información de salud en español relacionados con los Cuidadores Familiares que ofrece Internet, este estudio se ha centrado en identificar y analizar la naturaleza de los contenidos y la accesibilidad de los siguientes sitios web seleccionados.

MATERIAL Y MÉTODOS: Tras revisar 345 websites en español e los enlaces, identificados en el estudio "Salud e Internet: cerca, lejana, calidad del uso" [3], se seleccionaron los sitios web, los cumplidos con el criterio de inclusión mencionado: presentar el tema "cuidador" o contenidos relacionados en la página de inicio. Este estudio se concluyó en diciembre de 2004.

BIBLIOGRAFÍA:
1. CASTELLS, M. (2001) Internet, libertad y accesibilidad: una perspectiva analítica. (en línea) <http://www.uco.es/web/informacion/comunicacion/guest/monologos_monologos/10_diciembre_2001/2_COMISION_DE_LAS_COMUNIDADES EUROPEAS. CUALIDAD DE LOS SERVICIOS ONLINE DE CALIDAD PARA LA SALUD EN INTERNET. CCE. 1. VÍLAGA, P. et al. (2004) Salud e Internet: cerca, lejana, calidad del uso. <http://www.uco.es/IDP/foros/20_10/dic_2004/>

RESULTADOS: Los sitios webs son, en general, de fácil acceso para los Cuidadores Familiares. Contienen una información muy heterogénea, la mayoría son generados en español y más de la mitad de carácter informativo: que formativo y de apoyo.

VALORACIÓN DE LOS CONTENIDOS RELACIONADOS CON EL CUIDADOR INFORMAL				
WEB	TIPO Y TEMAS	TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	FUENTE	ACCESO
insemaoymayores.caic.es	Informativa: Autocuidado del cuidador y temas sobre el empoderamiento.	Clara y muy general.	Notas de prensa.	Muy difícil la página desde web de "p" view.
segg.es	Informativa: Temas variados y artículos sobre las ciudades blancas y los ancianos independientes y el autocuidado del cuidador. De apoyo: Consultoría con profesionales.	Artículo, clara y pertinente en relación a los cuidadores y el cuidador.	Elaboración propia con enlaces a publicaciones científicas. Para un artículo se basa en notas de prensa.	Muy fácil en página principal muy visible.
todocancion.com	De apoyo: Cuidador de residentes. Para "salud y calidad de vida", artículos y artículos a profesionales.	Artículo, muy general poco relevante para los Cuidadores.	Notas de prensa.	Fácil en página principal y muy visible.
andaluciajunta.es	Informativa: Temas relacionados que están relacionados en las carpetas de Salud y para la Calidad y Bienestar Social.	Artículo pero dispersa y muy general.	Elaboración propia con enlaces a legislación y publicaciones científicas.	Imposible.
alzheimeronline.org	Informativa: Temas sobre la demencia, los cuidadores y los cuidadores. Información sobre los Asociaciones de familiares y enfermos de Alzheimer. Recomendaciones prácticas.	Muy amplia, clara y pertinente para cuidar a los enfermos de Alzheimer.	Elaboración propia.	Muy fácil en página principal y muy visible.

CONCLUSIONES: La información de salud en español de los sitios web relacionados con los Cuidadores Familiares no es la adecuada para ellos, ni en la naturaleza de sus contenidos ni en su presentación. De este modo, el valioso recurso que puede ser Internet para los Cuidadores Familiares, tanto en la prestación de cuidados que realizan a su familia y en su autocuidado, como en el empoderamiento que otorga el acceso a la información a través de las Nuevas Tecnologías de la Información y de las Comunicaciones, debe ser potenciado desde el ámbito académico y profesional de la Enfermería Comunitaria.

[5] Poster en I Congreso Internacional de Enfermería Comunitaria

En 2006:

¿En qué medida puede contribuir Internet a Promocionar la Salud y mejorar la Calidad de Vida de las Cuidadoras Familiares?

**Proyecto de Investigación-Acción Participativa
“Cuidadoras en Red”**

Proyecto de Investigación-Acción Participativa “Cuidadoras en Red”

Cuidar con
Internet

Desde octubre 2006:

Taller de alfabetización digital e informacional “Internet, Salud y Calidad de Vida para Cuidadoras Familiares” en el Centro Guadalinfo^[6] de Pizarra (Málaga)

Objetivos:

- Contribuir a incluir al colectivo de Cuidadoras/es en la Sociedad Red.
- Desarrollar habilidades digitales e informacionales, relacionadas con el cuidado a la salud.



Resultados:

- ✓ Muy buena acogida con gran motivación por aprender y relacionarse entre ellas.
- ✓ En 4 talleres impartidos, participan 38 mujeres de 4 cohortes.
- ✓ 100%, tienen habilidades digitales.
- ✓ 44%, tienen habilidades informacionales.

[6]. Proyecto de acceso libre a las TIC en Andalucía

Proyecto de Investigación-Acción
Participativa
“Cuidadoras en Red”

EL CUIDADO EN RED





D
e
s
d
e

n
o
v
i
e
m
b
r
e

Vídeos

Últimos

Más vistos

Más comentados



Participantes recientes



Últimos blogs



Blog: **DIA MUNDIAL DE LA SALUD**
Trinidad Carrión hace 14 horas



Blog: **Una ONG edita la primera guía sanitaria para inmigrantes**
erycarmen hace 5 días



Blog: **Receta para el dolor de muelas**
Carmen Carnerero hace 7 días



Blog: **Y NADIE NI SIQUIERA SABÍA SU NOMBRE !!!**
kako hace 20 días

Últimos favoritos



Añadido a favoritos: **Foro "Calidad de la atención a personas con múltiples enfermedades crónicas: nuevas oportunidades y desafíos"** (Visitar el recurso)
kako hace 5 días

Puede añadir contenido a través de las herramientas de administración. Busque por el link de páginas externas.

Identificarse

Usuario

Clave

Identificarse

Recordar usuario

[Registro](#) | [Clave olvidada](#)

Últimos archivos



Guía para Cuidadores de la Fundación Matía
Trinidad Carrión hace 14 horas



Ciclo Reuniones Informativas Salud Cardiovascular 2010
ASOCIACION PACIENTES ANTICOAGULADOS Y CORONARIOS DE MÁLAGA hace 27 días



Postales de Málaga
erycarmen hace 38 días



Lugares para leer y estudiar de lujo
erycarmen hace 47 días, Comentarios (2)

Últimos grupos

Actividades en la RED SOCIAL ONLINE

Comunidades: 12

- Blogs: 246
- Comentarios Blog: 150
- Videos: 84
- Fotos: 62
- Ficheros: 79

129 usuarias/os

Otras Actividades:

- Mensajes: 286
- Microblogging: 243

Exportar

Correo electrónico

Segmentos avanzados: 3 segmentos

Panel

10/05/2010 - 09/06/2010



Uso del sitio

Todas las visitas : **1.500 Visitas**Usuarios nuevos : **1.174**Usuarios recurrentes : **326**Todas las visitas : **4.420 Páginas vistas**Usuarios nuevos : **2.647**Usuarios recurrentes : **1.773**Todas las visitas : **2,95 Páginas/visita**Usuarios nuevos : **2,25**Usuarios recurrentes : **5,44**Todas las visitas : **64,53% Porcentaje de rebote**Usuarios nuevos : **69,76%**Usuarios recurrentes : **45,71%**Todas las visitas : **00:02:06 Promedio de tiempo en el sitio**Usuarios nuevos : **00:01:17**Usuarios recurrentes : **00:05:01**Todas las visitas : **78,27% Porcentaje de visitas nuevas**Usuarios nuevos : **100,00%**Usuarios recurrentes : **0,00%**

Gráfico de visitas por ubicación

10/05/2010 - 09/06/2010



1.500 visitas provinieron de 34 países/territorios.

“Cuidadoras en Red”

Cuidadoras en Red.

ESPACIO SOCIAL de INNOVACIÓN en el CUIDADO FAMILIAR

online **Trinidad Carrión**

Subscribirse al feed

Marcar esto

Crear una nueva comunidad

Comunidades de su propiedad

Sus comunidades

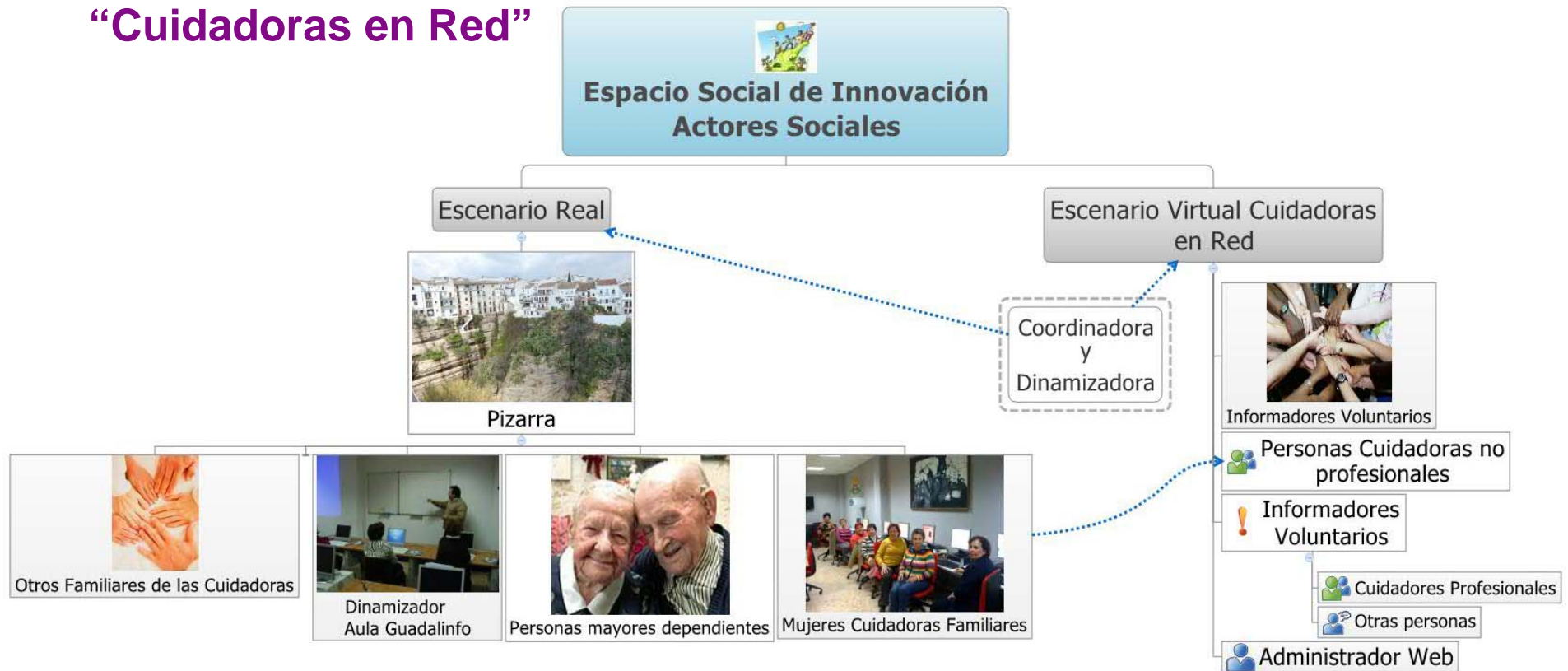
Sus comunidades

1	2	Sign
	Comunidad de Salud Comunidad de salud acreditada	comunidad pública / 11 miembros Descategorización
	Grupo de trabajo CUIDATEL Comunidad privada del Grupo de Trabajo CUIDATEL	comunidad privada / 6 miembros Descategorización
	Inmigrantes en el cuidado familiar Inmigrantes en el cuidado familiar	comunidad pública / 7 miembros Descategorización

**ESCENARIO REAL:
Pizarra y ...**

**ESCENARIO VIRTUAL:
Cuidadoras en Red**

Proyecto de Investigación-Acción Participativa "Cuidadoras en Red"



Proyecto de Investigación-Acción
Participativa
“Cuidadoras en Red”

OBJETIVOS

- ❖ **PROMOCIONAR LA SALUD y AUMENTAR LA CALIDAD DE VIDA de las personas cuidadoras no profesionales.**
- ❖ **MEJORAR LOS CUIDADOS de las personas mayores dependientes.**
- ❖ **Cooperar en el EMPODERAMIENTO de las mujeres cuidadoras familiares, a través de su participación en la Sociedad del Conocimiento.**
- ❖ **Desarrollar INVESTIGACIÓN-ACCIÓN PARTICIPATIVA sobre la efectividad de los Espacios Sociales de Innovación para el Cuidado sociosanitario en el entorno familiar.**

¡¡GRACIAS!!



¿PREGUNTAS?

¿IDEAS?

¿RECURSOS?



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

trinicar@uma.es