

CUIDADORES MODERNOS

Cuidando de sus seres queridos durante la pandemia del Coronavirus





ACERCA DEL CUIDADO EN LA ACTUALIDAD

Florida Blue Medicare está comprometido a apoyar a nuestra comunidad de cuidadores. Una manera en la que demostramos este compromiso es a través de nuestra asociación con el Instituto Tecnología de Massachusetts AgeLab (Massachusetts Institute of Technology, MIT AgeLab). Dirigido por el Dr. Joseph Coughlin, la iniciativa de investigación sobre cuidadores, CareHive, del MIT AgeLab, tiene como objetivo el mejorar la calidad de vida de las generaciones mayores y de sus cuidadores. Juntos, hemos recopilado conocimientos importantes acerca de la experiencia única de los cuidadores. La información proporcionada esta documentación es del panel de MIT CareHive Caregiver Panel. Este panel internacional consiste de cuidadores que proporcionan o proporcionaron en algún momento cuidados para un miembro de la familia adulto. A través de esta documentación acerca del Cuidado en la Actualidad, encontrará información acerca de las experiencias de los cuidadores y recursos útiles para los cuidadores.



RESUMEN EJECUTIVO

Existen miles de cuidadores que no reciben paga en los Estados Unidos y quienes enfrentan estrés financiero y mental, así como aislamiento social. Estos retos, junto con el número de cuidadores, han solo aumentado debido al COVID-19.

Los adultos mayores y las personas con un sistema inmune debilitado son más propensos a sufrir serias complicaciones debido al virus.¹ Esto pone en riesgo a muchos cuidadores, si están cuidando de un adulto mayor que ha contraído el virus. Es más importante que nunca el enfocarse en la salud y bienestar de los cuidadores.

La información recopilada muestra que el virus ha tenido un gran impacto en la experiencia de los cuidadores. Esto incluye:



1. Los cuidadores están llevando a cabo cambios en el comportamiento para poder mantenerse seguros, a ellos mismos y a las personas que cuidan.

Los cuidadores comenzaron a tomar precauciones adicionales para reducir el riesgo de contagiarse o propagar el virus. El tomar las acciones recomendadas puede darles tranquilidad a los cuidadores y mantener seguros a todos.



2. Sentimiento aumentado de estrés.

Las preocupaciones acerca del COVID-19 están vinculadas con un mayor estrés en los cuidadores. El enfocarse en su propio bienestar y el aprovechar de los recursos disponibles ayudará a los cuidadores a mantenerse saludables y a poder ayudar mejor a sus seres queridos.



3. Nuevas preocupaciones varían dependiendo de las condiciones de vida.

Los cuidadores y sus familias enfrentan nuevos retos debido al COVID-19 que son únicos debido a las diferentes condiciones de vida. El apoyo comunitario está disponible para mejorar la confianza de los cuidadores en proteger de sus seres queridos, sin importar las condiciones de vida.

Las próximas tres secciones explican en más detalle y proporcionan posibles soluciones para ayudar a los cuidadores a navegar estos tiempos tan inciertos.

1. LOS CUIDADORES DEBEN TOMAR PRECAUCIONES PARA SI MISMO Y PARA LAS PERSONAS QUE CUIDAN

Los cuidadores han tenido que ajustarse rápidamente durante la pandemia. Estos ajustes incluyen el balancear sus propias responsabilidades diarias y el cuidado que proporcionan, mientras a la misma vez aprender cómo mantener a su familia seguro.

RESUMEN DEL PANEL DE CUIDADORES

Género: 80% femenino

Edad promedio: 59 años

Empleo: 40 tienen empleos



Tiempo promedio proporcionando cuidado en una semana: 33 horas

Duración del cuidado: 55% por menos de 5 años

Muchos cuidadores en el país adoptaron nuevos comportamientos de protección como respuesta al COVID-19 para mantenerse seguros a sí mismo y a las personas que cuidan. Estos nuevos comportamientos incluyen el lavarse las manos con más frecuencia y el evitar sitios públicos (Fig. 1).

Mientras el cambiar las acciones diarias para mantenerse seguro es importante, solo el 57% de los cuidadores tienen un plan sobre cómo cuidarán de sus seres queridos o de sí mismos si uno de ellos se contagia del COVID-19. El tener un plan y usar varios recursos disponibles puede darle más tranquilidad durante estos tiempos de tanta incertidumbre.

Los cuidadores están incorporando nuevos comportamientos en respuesta al COVID-19.

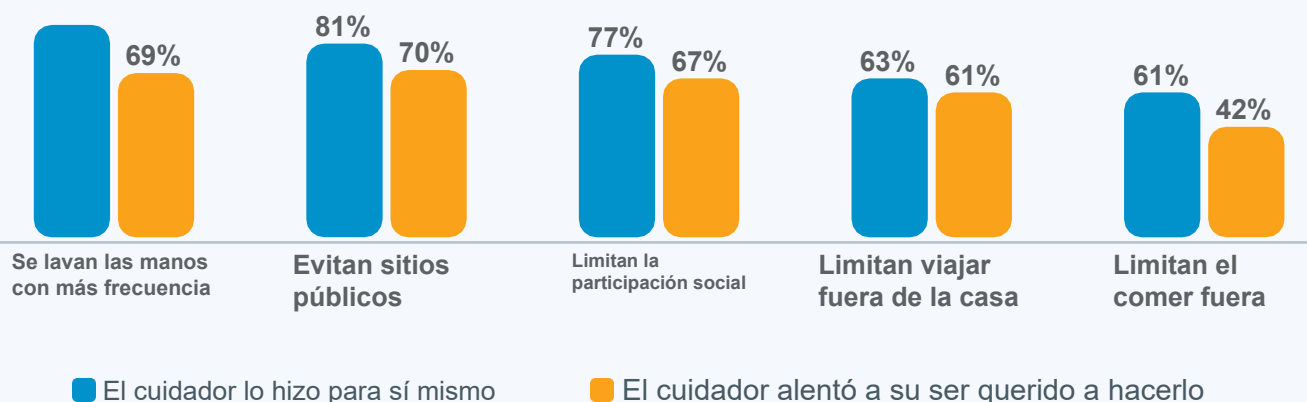


Fig. 1 Las 5 conductas principales que adoptaron los cuidadores y sus seres queridos.



Para obtener información de confianza sobre qué hacer si su ser querido se infecta con el COVID-19 y sobre las mejores maneras de minimizar el contagio y la propagación del COVID-19, visite nuestra sección de Recursos Recomendados en la página 8.

2. EL COVID-19 ESTA CREANDO MAS ESTRÉS PARA LOS CUIDADORES

Nos hemos dado cuenta de que la mayoría de los cuidadores (95%) sienten algún nivel de estrés relacionado al virus. Aún en los mejores momentos, los cuidadores pueden desarrollar estrés crónico el cual puede ser tanto físico como financiero. Sin embargo, el aumento en las preocupaciones, la incertidumbre y el aislamiento social debido al virus están creando aún más estrés, así como tensión en la salud mental de los cuidadores.

El ajustarse al "nuevo normal" en respuesta al COVID-19 es uno de los factores que contribuyen a un mayor estrés. Por ejemplo, entre nuestros cuidadores, el adoptar nuevos comportamientos de protección fue vinculado a un mayor estrés (Fig. 2).

Los cuidadores deben monitorear sus propios niveles de estrés y su salud mental. Nuestros cuidadores están más preocupados de que su ser querido se contagie del virus, que de sí mismos (Fig. 3). A pesar de que es importante cuidar de su ser querido, muchos de nuestros cuidadores son mayores de 60 años, lo que los pone en riesgo de tener complicaciones serias debido al virus. Esto sugiere que los cuidadores tienen un nivel de tendencia optimista.

La tendencia optimista es la tendencia de pensar que los eventos negativos, tales como contagiarse del COVID-19, tienen más probabilidad de ocurrirles a otras personas que a nosotros mismos. El ser optimista nos permite tomar riesgos y alcanzar metas, pero también puede evitar que tomemos acciones para mantener nuestra propia salud y bienestar.

El estrés aumenta a la vez que los cuidadores adoptan más

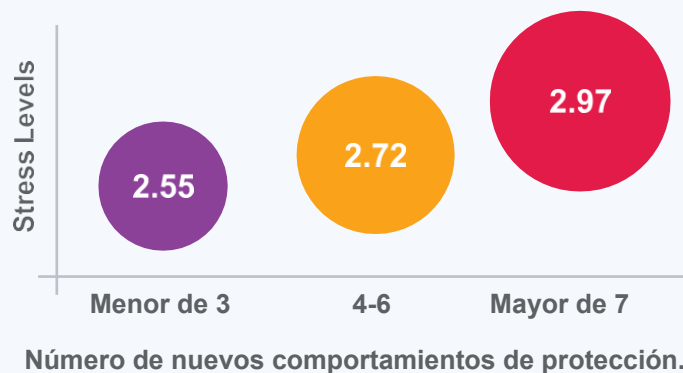


Fig. 2 Las respuestas fueron calificadas en una escala del 1 (sin ningún estrés) al 4 (muy estresado).



"[Yo] estoy sintiendo más ansiedad de lo normal, debido a la naturaleza desconocida de lo que está pasando. ¿Cuándo estará esto bajo control? ¿Qué debo hacer?"

Los cuidadores están más preocupados acerca que sus seres queridos contraigan el COVID-19 que de sí mismos.

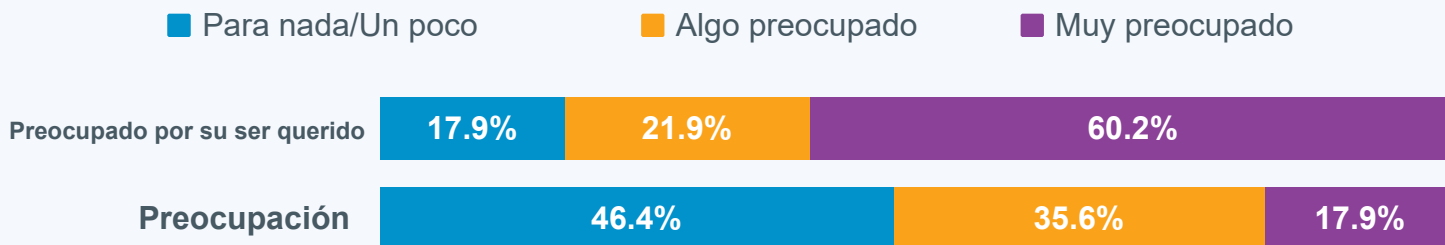


Fig. 3 Nivel de preocupación que los cuidadores sienten acerca de sí mismos y de sus seres queridos de contagiarse con el COVID-19.

Es importante reconocer el riesgo real de una situación. El estrés continuo puede hacer que sea más difícil combatir el virus y ofrecer apoyo a los demás. A pesar de que no hay una manera perfecta de lidiar con los retos del COVID-19, los cuidadores deben intentar balancear el darles prioridad a sus seres queridos y el mantener su propia salud física, mental y emocional. El reconocer algunos de los síntomas de estrés, tales como irritabilidad, fatiga, falta de motivación, dolores de cabeza y cambios en el apetito, puede ayudar a los cuidadores a manejar su estrés.

ENFOQUE: EL COVID-19 ESTA CREANDO ESTRES PARA LOS CUIDADORES DE FLORIDA

Florida Blue y Florida Blue Medicare llevaron a cabo una encuesta con personas en toda la Florida para entender el impacto del COVID-19 en sus vidas. Las personas que respondieron a esta encuesta incluyen a 419 cuidadores. Similar a nuestro panel a nivel nacional, encontramos que los cuidadores en Florida:

63%

sienten una preocupación mayor en cuanto al poder cuidar de otros miembros de la familia durante la pandemia.

24%

se han sentido ansiosos o nerviosos por lo menos más de la mitad de todos los días en las pasadas dos semanas.

El apoyo comunitario local y los recursos de Florida Blue Medicare puede ayudar a aliviar algunas de las incertidumbres que pueden tener nuestros cuidadores en Florida tras la pandemia.



Aprenda acerca de los recursos de Florida Blue Medicare que se enfocan en la salud y bienestar de los cuidadores en la página 8.

3. LAS CONDICIONES DE VIDA PRESENTAN UNAS PREOCUPACIONES DISTINTIVAS

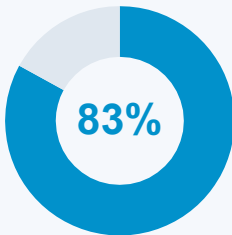
Los cuidadores y sus familias están navegando por nuevos obstáculos traídos por el COVID-19 que son exclusivos de cómo viven los cuidadores y las personas que reciben el cuidado.

Los establecimientos de cuidados limitan la interacción en persona para controlar la propagación del virus. Estas limitaciones han hecho más difícil para los cuidadores el proteger a sus seres queridos. Como resultado, estamos viendo unos niveles menores de confianza en los cuidadores, en cuanto a poder proteger a sus seres queridos del virus, comparado con los cuidadores que tienen a sus seres queridos viviendo en sus hogares.

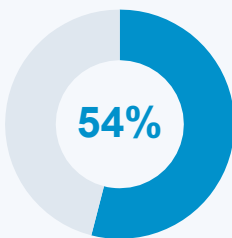
Por otro lado, los cuidadores que viven cerca o que tienen a sus seres queridos viviendo en sus hogares sienten un mayor control en cuanto a su protección. Sin embargo, estos cuidadores también tienen que lidiar con mayores preocupaciones de exponer a sus seres queridos al virus. Como resultado, ellos han adoptado aún más medidas de protección, añadiendo más estrés a sí mismo y a su familia.

"El ser un cuidador ha cambiado completamente desde que comenzó el COVID-19. Mi mamá está en un establecimiento de cuidados que no permite visitantes. Me siento culpable porque no puedo ir a verla y brindarle seguridad.

- Panelista de CareHive



83% de los cuidadores que viven con los seres queridos que cuidan reportaron tener una mayor confianza en poder protegerlos del COVID-19.



54% de los cuidadores que viven separado de los seres queridos que cuidan reportaron tener una mayor confianza en poder protegerlos del COVID-19.



Para poder ayudar a las familias que enfrentan estos nuevos retos, Florida Blue Medicare ofrece recursos en toda la comunidad, el cual incluye clases, programas de atención y contacto con enfermeras. Obtenga más información en la página 8.

RECURSOS RECOMENDADOS

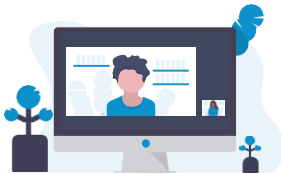
Florida Blue Medicare tiene varios recursos para cuidadores y recipientes de cuidado para miembros y no miembros. Cada uno de estos recursos puede ayudarle a navegar los retos diarios de proporcionar cuidados, así como ayudarle con los obstáculos que han surgido debido al COVID-19.



Adaptándose al COVID-19. Para recibir ayuda ajustándose a su "nuevo normal", visite floridablue.com/medicare/covid19. Aquí aprenderá dónde puede ir para hacerse la prueba y recibir más información sobre las maneras de mantenerse seguro.

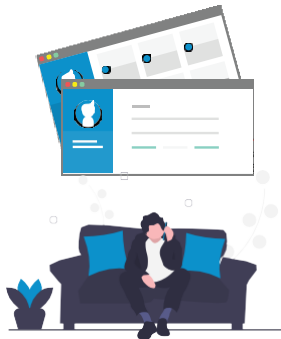


Salud y bienestar mental. Aproveche de la línea de ayuda de New Directions Behavioral Health, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para recibir apoyo con su salud mental o con la salud mental de su ser querido. Llame al [1-833-848-1762](tel:1-833-848-1762) para hablar con un consejero entrenado.



Opciones de salud virtual. Es posible que usted y su ser querido del que cuida puedan tener una visita virtual con su médico o usar las opciones de salud virtual de Teladoc.

Aprenda más acerca de las opciones de salud virtual en floridablue.com/virtual-health.



Recursos para el Cuidador. Visite floridablue.com/medicare/help-for-caregivers para ver las herramientas disponibles para ayudarle a usted y a su ser querido a vivir una vida más saludable y feliz.

Apoyo en toda la comunidad. No tiene que ser miembro de Florida Blue para hablar con una de nuestras enfermeras de la comunidad. Puede hacerle preguntas acerca del COVID-19 o sobre cómo pueden conectarlo con los recursos comunitarios. Llámelos si pueden ayudarle: [1-877-352-5830](tel:1-877-352-5830), TTY 711.

OTROS RECURSOS VALIOSOS



Guía del Cuidador de Familia



Growing Bolder



Florida Council on Aging

ÚNASE AL PANEL DE CUIDADORES DE MIT

El cuidar de un ser querido es una parte importante de la salud y el bienestar. Darles apoyo a los cuidadores es parte de la misión y valores de Florida Blue. Como miembro del Panel de Cuidadores de MIT CareHive, se le pedirá que tome una pequeña encuesta cada dos meses. La participación en el panel es remota. Es posible que también se le pida que participe en entrevistas, grupos de discusión y paneles de discusión para compartir sus perspectivas. La información se mantendrá confidencial y usted puede decidir participar o declinar la participación en cualquier parte de la investigación.

Para más información o para saber cómo unirse al panel cuidadores CareHive, visite agelab.mit.edu/carehive.

METODOLOGÍA

MIT AgeLab obtuvo una encuesta a su panel de cuidadores de CareHive del 13 al 25 de marzo de 2020. El panel consistió de 981 miembros en todos los Estados Unidos. Los miembros elegibles del panel eran adultos de 18 años o mayores quienes son actuales cuidadores o fueron cuidadores de un adulto miembro de la familia. La encuesta evaluó respuestas acerca del surgimiento del COVID-19 entre 411 cuidadores actualmente proporcionando cuidados a un miembro adulto de la familia.

REFERENCIAS

1. Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (2020, Junio 25). *Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19): Otros adultos*.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>

AUTORES

Equipo Analítico y de la Ciencia del Comportamiento

El equipo Analítico y de la Ciencia del Comportamiento de Florida Blue aplicaron la ciencia del comportamiento y la información basada en datos para identificar los retos en el comportamiento y crear soluciones específicas que resultan en una mejor salud para nuestros miembros.

GRACIAS A LOS SIGUIENTES CONTRIBUYENTES"

Florida Blue Enterprise Communications

Florida Blue Medicare

IMI Market Research

MIT AgeLab

IT Advanced Technology Solutions

Florida Blue y Florida Blue Medicare son Licenciatarías Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. © 2020 Blue Cross and Blue Shield of Florida Inc., cuyo nombre comercial es Florida Blue. Todos los derechos reservados.

Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá.

Y0011_1031506S_C 1020 C: 10/2020

Y0011_103156S_C 1020 EGWP C: 10/2020