



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VIII – N. 21 – 2014

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n21/035.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN en "CUIDADOS INVISIBLES Y CALIDAD DE VIDA" Forandalus 2014 - VII Reunión Internacional de Investigación en Enfermería – II Reunión Internacional Grupo de Investigación Aurora Mas, reunión celebrada del 30 al 31 de mayo de 2014 en Zaragoza, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título "Hoy cumplo 90 años pero nadie me ha felicitado".
Utilización de Historias de Vida para visibilizar los Cuidados

Autores M^a Jesús Aguarón García, Carme Ferré Grau

Centro/institución Departamento de Enfermería, Universidad Rovira i Virgili

Ciudad/país Tarragona, España

Dirección e-mail mariajesus.aguaron@urv.cat

RESUMEN

Una de las consecuencias negativas que puede tener la institucionalización en residencias o centros geriátricos, es la pérdida de individualidad, -que puede llevar a una falta de identidad-, como consecuencia de la rutina del centro y falta de atención personalizada e individualizada. Los cuidados de enfermería deben ir encaminados a evitar estos efectos, realizando un cuidado personalizado que responderá a las expectativas del anciano, reforzará su identidad y satisfacción vital. Muchos de estos cuidados se realizan de forma intuitiva y no quedan registrados. Son los llamados Cuidados Invisibles (CI).

La Investigación Cualitativa a través de la metodología de las Historias de Vida (HV) y/o de Relatos Biográficos (RB), nos permite conocer en profundidad al anciano y planificar unos cuidados que eviten los factores negativos de la institucionalización además de fomentar la autoestima y satisfacción vital del anciano. Esto a su vez nos permite visibilizar nuestros cuidados y desarrollar el conocimiento enfermero.

Palabras clave: Envejecimiento/ Institucionalización/ Cuidados invisibles/ Historias de vida/ Investigación cualitativa.

ABSTRACT TODAY I TURN NINETY BUT NOBODY HAS CONGRATULATED ME. THE USE OF LIFE STORY FOR MAKE VISIBLE THE CARES

One of the negative consequences that the institutionalization in geriatric residences can have is the loss of individuality -which can bring a lack of identity- as a result of the center's routine and the absence of the personalized and individualized attention. Nurse cares should be aimed at avoiding these effects, carrying out a specialized care that will both respond to the old person's expectations and strengthen his or her identity and vital satisfaction.

Many of these cares are done intuitively and remain unregistered. These are the Invisibles Cares. The use of Life Stories and Biographical Stories let us know the old person deeply and plan cares that avoid the negative factors of the institutionalization, carrying out a personalized care that will respond to the old person's expectations and will strengthen his or her identity and vital satisfaction, allowing us to make our cares visible.

Key-words: Aging/ Institutionalization/ Invisible Care/ Life Stories/ Qualitative research.

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

En las últimas décadas enfermería ha hecho un gran avance como disciplina. Esto es debido en gran parte al aumento de la investigación en nuestro campo de conocimiento que ha dado lugar a la creación de Modelos y Teorías propios de Enfermería. Pero a pesar de estos grandes avances en la visibilidad del conocimiento propio de enfermería, sigue existiendo una importante invisibilidad en lo que se considera el núcleo de nuestros saberes: el cuidar.

Existe una gran parte de los cuidados enfermeros que podemos denominar como “cuidados invisibles” (CI). Entendemos por CI aquellos no aparecen en los registros, que no se cuantifican en tiempo o apuntan en una gráfica, pero que sin embargo, tienen una repercusión directa en el bienestar y confort de la persona cuidada.

Estos cuidados invisibles a diferencia de los cuidados “visibles” más relacionados con aspectos técnicos de nuestra profesión, son los que diferencian, dan especificidad y entidad propia a nuestro cuidado profesional y lo diferencian de otros.

Collier citada por Gash, Moreno y German¹, en referencia a los cuidados invisibles dice: *“Las tareas de cuidado más importantes que hacen las enfermeras son invisibles, en el sentido de que conocer a la persona y su entorno, apoyarla hacia el logro de sus objetivos y promocionar sus posibilidades internas son actos que, en muchas ocasiones, no se realizan de forma visible”*.

Es por lo tanto un reto para las enfermeras, conseguir dar nombre y entidad propia a estos cuidados, de forma que se les pueda otorgar el reconocimiento y el valor terapéutico que tienen. Estos CI son los que pueden marcar la diferencia entre unos cuidados estandarizados o unos cuidados individualizados y personalizados.

Los CI son importantes en todas las áreas de aplicación de cuidados, pero es en la atención geriátrica, especialmente en las unidades de larga estancia y residencias de ancianos, donde la realización de estos cuidados se hace imprescindible.

Desde el momento que el anciano ingresa en una institución geriátrica pueden acontecer una serie de consecuencias negativas, relacionadas con las pérdidas que este proceso conlleva. Una de ellas es la pérdida de individualidad -que puede llevar a una falta de identidad- motivada por la rutina del centro y falta de atención personalizada e individualizada. Es precisamente la aplicación de estos CI lo que nos ayudará a realizar un cuidado personalizado que responderán a las expectativas de los ancianos y fomentarán la identidad y satisfacción vital del anciano.

Pero, ¿en qué se basan estos CI?. Como nos indica Collier, estos cuidados se basan en el conocimiento profundo del anciano. Para llegar a este conocimiento tenemos que entender que la persona anciana es una persona con gran experiencia de vida, es el resultado de todas estas experiencias. Nuestros cuidados deben basarse en el conocimiento profundo de estas experiencias y el significado que el anciano les otorga. Por lo que se hace imprescindible conocer su trayectoria de vida².

La investigación cualitativa, fenomenológica, con la utilización de las Historias de Vida (HV), o de Relatos Biográficos (RB)³ y su posterior análisis, nos permite obtener un conocimiento profundo del anciano. Nos ayudará a discernir que es importante y significativo para él, a conocer que expectativas tiene sobre su vida y, algo fundamental en los cuidados gerontológicos, comprender sus inquietudes, actitudes, aptitudes. Esto nos permitirá ayudarle en el logro de sus objetivos, descubrir proyectos de vida que el anciano tiene, y por lo tanto, realizar unos cuidados individualizados y generadores de bienestar y vida.

Con la utilización de esta metodología podemos conseguir la “visibilidad” de nuestros cuidados y por lo tanto, aumentar en el conocimiento sobre nuestra disciplina.

Lo expuesto anteriormente lo podemos constatar en el relato que presentamos a continuación. Nuestro informante Ricardo, a través de su relato biográfico, nos aporta información muy valiosa para poder realizar unos cuidados dirigidos a fomentar su autosatisfacción y bienestar.

Ricardo vive en una residencia geriátrica desde hace 2 años. Es una persona fuerte Tiene el pelo blanco y largo muy cuidado que le da un cierto aspecto bohemio. Utiliza una silla de ruedas eléctrica para trasladarse, debido a una amputación de ambas piernas por un accidente de tráfico hace más de 20 años. La silla le proporciona total autonomía. Trabajó durante más de 50 años en pastelerías que eran de su propiedad. Este trabajo lo compaginaba con lo que realmente es su pasión: la música. Aprendió a tocar varios instrumentos siendo mayor, y formo un grupo que tocaban en las fiestas de los pueblos. No era una necesidad económica, sino una “*necesidad del espíritu*”. Ha sido un gran viajero, le gustaba conocer otros lugares y formas de vivir. Son las dos cosas que encuentra más en falta: la música y viajar.

Ricardo es muy activo, pero no le gustan las actividades que organiza la residencia ni relacionarse con el resto de residentes. Intenta pasar todo el tiempo que puede fuera de ella paseando por el pueblo donde queda con amigos para verse o tomar un café.

El motivo de su ingreso en la residencia fue acompañar a su esposa afectada por una demencia tipo Alzheimer bastante avanzada, que precisaba cuidados continuos y él ya no podía atenderla adecuadamente. Pero no quiere vivir aquí, su deseo es marchar cuando fallezca su esposa.

Se elige a Ricardo porque su ingreso en la residencia no fue una elección para sí mismo, observándose que a pesar del tiempo que lleva en ella, hay una falta de interés por relacionarse con otros residentes o participar en las actividades que se proponen en la residencia. Conocer a Ricardo a fondo a través de su HV y el análisis posterior de esta, nos puede permitir comprender la actitud y encontrar proyectos de vida significativos para él. Este conocimiento profundo e intencionado a través de la HV, permitirá planificar y llevar a cabo cuidados personalizados centrados en la persona, que pueden ayudar a minimizar los efectos negativos que tienen la institucionalización.

Se realizan tres encuentros con Ricardo. En el primero se le explica el objetivo de la entrevista, asegurándole total confidencialidad y anonimato, para lo cual se cambiará el nombre del informante y no se citará el centro en el que reside. Tras esta información previa se le pregunta si está interesado en colaborar, a lo que responde afirmativamente. También, se le pide autorización para gravar la entrevista y tomar notas. Quedamos en realizar la entrevista dos días más tarde.

Se realizan dos encuentros posteriores de una duración de hora y media aproximadamente cada uno de ellos, en los que el informante narra su vida. Ricardo empieza diciendo “Hoy cumpla 90 años pero nadie me ha felicitado”, a partir de aquí empieza a desgranar su historia. Se utiliza la HV y/o relatos biográficos como metodología de investigación, enmarcados en la investigación cualitativa, descriptiva de carácter fenomenológico. Se elige esta metodología porque resalta la importancia de la autopercepción y vivencia del individuo.

Posteriormente se realiza la transcripción de la entrevista. Se le facilita a Ricardo una copia de la transcripción para comprobar si la información es correcta. De esta forma aseguramos la veracidad de la información antes de iniciar el análisis del contenido

Para el análisis cualitativo de la HV se sigue la propuesta de Amezcua M, Hueso Montoro C⁴. En este análisis aparecen 5 categorías emergentes: La vida en la

residencia; Abandono familiar; Soledad; Pérdida de empoderamiento; Autopercepción de la vejez.

Bibliografía

1. Gasch Gallen Ángel, Moreno García Ana, Germán Bes Concha. El aprendizaje de los cuidados invisibles. *Parainfo Digital*, 2012; VI(15). Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n15/094p.php>[Consultado el 22 de febrero 2014]
2. Aguarón García, María Jesús. Autopercepción sobre la vejez y de la vida en una residencia de ancianos. *Enfermería Comunitaria (rev. digital)* 2013, 9(2). Disponible en <http://www.index-f.com/comunitaria/v9n2/ec9310.php> [Consultado el 15 de mayo 2014]
3. Amezcua M, Hueso Montoro C. Cómo elaborar un relato biográfico. *Arch. Memoria [en línea]*, 2004. Disponible en: <http://www.index-f.com/metodologia.php> [Consultado el 1 de marzo 2014]
4. Amezcua M, Hueso Montoro C. Cómo analizar un relato biográfico. *Arch Memoria [en línea]*, 2009 [consultado el 13.02.13]; (6 fasc. 3). Disponible en: <http://www.index-f.com/memoria/6/mc30863.php> [Consultado el 21 de marzo 2014]

Texto Biográfico

Mi vida

Nací en un pueblo de Tarragona. Aunque eran tiempos difíciles en mi casa nos apañábamos bien gracias a un poco de tierra que tenía mi padre y algún animal de corral. Y también, porque en cuanto podíamos nos enviaban a trabajar. Había que ayudar a la familia con el jornal. Soy el tercero de cuatro hermanos. Ahora solo quedo yo.

Fui a la escuela y acabe toda la primaria. Se me daban bien los números, y eso es lo que más me ha servido en la vida. Me han ayudado en los negocios.

En los años mozos trabajaba con mi padre en el campo, ayudaba a otros vecinos y conocidos con los suyos, [se refiere a los campos], y así me ganaba unos céntimos.

Cuando tenía 17 años, mi padre se enteró de que en el horno del pueblo vecino necesitaban un ayudante y me mando que fuera a preguntar. Tuve suerte, me quede allí a trabajar y también vivía allí mismo. El horno era de un matrimonio que no tenía hijos. Madrugaba mucho, a las 5 de la mañana ya estaba en el horno. Pero no me faltaba de nada y me gustaba mucho el trabajo.

Al cabo de varios años de estar allí el dueño murió. Yo no sabía que hacer si quedarme o marcharme. En aquellos tiempos vivir en la misma casa un hombre y una mujer que no estuvieran casados estaba muy mal visto... No sabía que hacer, si me quedaba, daría que hablar a todo el pueblo. Si me iba dejaba a aquella mujer sola y sin ayuda. Yo ya conocía el funcionamiento del negocio, ayudaba al dueño con las cuentas, no tenía secretos conmigo. Lo hablé con la dueña y decidí quedarme. Ella no sabía como arreglárselas sola. Aún no se si hice bien o hice mal, pero es lo que hice, [calla durante unos segundos. Se mira las manos. Es como si todavía reflexionara sobre si hizo bien o mal]

Al cabo de tres años me casé con la que hasta entonces había sido mi dueña. Tenía varios años más, pero era guapa y fuerte No tuvimos hijos propios pero criamos a dos chicas, para mi son mis hijas. Una era de Barcelona, hija de una hermana de mi mujer, que tenía muchos hijos y no podía criarlos a todos. Así que nos hicimos cargo de una

niña. Al cabo de dos años hicimos lo mismo con la hija de una prima. Vino a vivir con nosotros otra niña. Ya éramos una familia. Las criamos como si fueran hijas propias, fueron a colegios privados, hicieron su carrera y les pagamos una casa cuando se casaron. Tengo 5 nietos. Pero es como si no tuviera a nadie. [Se le quiebra la voz y se le humedecen los ojos, mira a lo lejos]

La vida en la residencia

Yo no quería venir aquí. Estaba bien en mi casa, tenía de todo y podía ir de aquí para allá. No necesitaba a nadie. Tenía mi coche adaptado que me permitía ir a comprar, a tomar café con los amigos, a la consulta del médico. No paraba.

Pero mi mujer necesitaba ayuda, yo solo no podía con ella, así que mis hijos decidieron que lo mejor era ir a una residencia. ¿Y qué iba a hacer?. No la iba a dejar sola después de tantos años. Así que cuando ingreso ella, me vine yo también. Cuando vinimos ella no estaba tan mal como ahora, me conocía. Pero ahora ¿qué hago yo aquí?, mi mujer ya no me conoce. Se pasa el día chillando. No puedo estar en la habitación, estoy agotado de escuchar sus gritos [se tapa los oídos como para hacer más patente la fatiga]. Si pudiera hacer algo por ayudarla...

Aquí todos los días son iguales y quieren que todos seamos iguales. Esto no esta bien. Cada uno tenemos nuestro ritmo y nuestras costumbres.

Yo en cuanto puedo me voy, doy una vuelta por el pueblo, me tomo un café, hago unas compras. Intento pasar todo el tiempo que puedo fuera de la residencia. Tanta, tanta rutina...

Yo quiero volver a vivir en mi casa. La vida aquí no es vida

Abandono familiar

Mi familia no viene a verme, [se produce un silencio, se mira las manos, y las frota suavemente una con otra. Suspira]. Al principio venían bastante, pero poco a poco se han acostumbrado a que este aquí y ya tan apenas vienen. Una de mis hijas hace meses que no la veo... La otra aún viene de vez en cuando y me lleva a su casa a comer para San Estevan, [el día 26 de diciembre es tradición en Cataluña reunirse la familia a comer].

A mis nietos casi no los veo, solo hay uno que viene una vez al mes.

Pero lo que llevo peor es que me hayan dejado sin nada, [se refiere al aspecto económico]. Tenía muchos bienes: pisos, hornos... pero todo lo han vendido y se lo han quedado. ¡Como me engañaron!. Cuando les llamo para pedir dinero siempre me dicen “*pero ¿para qué quieres dinero?, allí no necesitas nada*” [se le humedecen los ojos]. Siempre lo mismo, que no necesito dinero aquí... que tengo de todo y con lo que me queda de la pensión es suficiente. Pero a mi me gusta tomarme un café, invitar a las “chicas” de aquí a una cocacola de la máquina, [se refiere a las cuidadoras]. También me gusta comprarme ropa nueva de vez en cuando...

Soledad

Me siento muy solo. Sí, hay mucha gente, pero ¿con quien puedes hablar aquí?. No se hacen amigos a mi edad. No tengo nada en común con esta gente.

Habló con alguno de los que están aquí, ¡pero la mayoría no se enteran de nada!. Y ¿de qué voy a hablar con ellos? [sube un poco el tono de voz]. Ni siquiera en la comida entablamos conversación. Decimos buenos días o buenas tardes, según la hora, nos

ponen el plato delante y empezamos a comer. Como mucho se dice si esta fría, salada o sosa la sopa, y ahí se acaba todo.

Mi mujer ya no me conoce. Hace años que no puedo hablar con ella, ya no se entera. Así que en cuanto acabo de desayunar me voy a la calle. Al menos allí estoy distraído. Hoy es mi cumpleaños, pero nadie me ha felicitado. Tampoco yo he dicho nada, pero ¿para qué?, a nadie le importa.

Pérdida de empoderamiento

Yo estaba acostumbrado a mandar. Tenía negocios y gente a mi cargo. Me gustaba mi trabajo, tener que relacionarme con tanta gente. Todo el día estaba tomando decisiones, y ahora no puedo decidir ni siquiera lo que quiero hacer o cuando levantarme o donde ir...

A los viejos nadie nos hace caso, es como si no importásemos. No nos dejan decidir ni siquiera lo que queremos hacer con nuestras vidas. Yo no quiero estar aquí, quiero volver a mi casa. Cuando mi mujer fallezca quiero marcharme, yo me puedo valer por mi mismo o sino buscar una señora que me cuide. Cuando se lo digo a la familia me dicen: “¿Dónde vas a estar mejor cuidado que en la residencia?”. Si se está tan bien porque no vienen...

Ya se que mis hijos no querrán, pero me da igual, quiero irme.

Autopercepción de la vejez

Aquí estás rodeado de viejos. No me gusta, yo no me siento viejo.

Lo soy, lo se, pero no me siento viejo. Los que están aquí, la mayoría no pueden hacer casi nada ellos solos. Eso sí es la vejez, pero mientras uno pueda hacer cosas por si mismo: lavarse, vestirse, comer, moverse... pues puede valerse y aunque por edad se sea viejo, no lo sientes como tal.

La vejez sí que resulta triste y, para mi, muy sola. Cuando pienso en mi vida me parece mentira haber llegado hasta aquí. Ha pasado tan rápido que no me he dado cuenta en que momento me he hecho viejo, pero no me esperaba una vejez así... No se bien que me esperaba, pero esto no.

Me hubiera gustado poder vivir a mi aire y en mi casa. Eso sería una buena vejez.

Vocabulario

Apaño: arreglar algo aunque no sea de forma definitiva

Trenza: dulce de forma trenzada, en este caso de mazapán

Cuando llego a realizar la entrevista Ricardo ya me está esperando. Nos saludamos, Ricardo va en silla de ruedas debido a una amputación de las dos piernas por un accidente laboral. Habitualmente va en una silla eléctrica lo que le da mucha independencia, pero la tiene estropeada y la echa en falta. La silla que le han dejado en el centro como él dice “necesita un apaño”: *¿cómo quieren que gente tan mayor como estos, (se refiere a otros residentes), puedan moverse solos?*. Vamos a una sala en la que tendremos la privacidad necesaria. Lo primero que me dice Ricardo al llegar a la sala es lo siguiente: “*Hoy cumpla 90 años pero nadie me ha felicitado*”. Por un instante me quedo sin saber como reaccionar, ¿felicitarle?, tal y como me lo había dicho no me parecía adecuado. En este momento le miro a los ojos con más detalle. Busco una orientación, algo que me indique como seguir. Solo se me ocurre decir: 90 años,

¡cuantas experiencias debe tener para contar!. Veo que sonrío, no solo con los labios, sus ojos también sonrían y percibo una mirada especial.

Y de esta forma Ricardo empieza su narración de vida. La entrevista la realizamos en dos días consecutivos, con una duración aproximada de hora y media cada día.

En las entrevistas, mientras me va contando su vida, observo como Ricardo se ilusiona al hablarme del trabajo que realizaba pero sobre todo de su capacidad para la expansión de su negocio: *“Teníamos hornos de pan y pastelería. Empezamos con un horno y acabamos teniendo 5 en diferentes pueblos. Hacíamos las mejores “trenzas” de mazapán. ¿Sabes como se hace el mazapán?”*. Aquí se inclina hacia adelante y con las manos, que mueve con agilidad, me explica como se debe realizar la trenza, que medida debe tener, etc. Percibo que se siente de nuevo en el horno, está trabajando. Le veo feliz por primera vez en la entrevista. Pero hay más momentos que son de tristeza, como cuando me comenta el motivo de ingreso, pero sobre todo la sensación de abandono y engaño que percibe por parte de sus hijos. Cuando habla de la relación con ellos desvía la mirada hacia la pared del fondo. Su voz baja un poco el tono y puedo observar como caen unas lágrimas por la mejilla. Las deja caer, no le molestan. Está en contacto con su interior. Va narrando hechos, pero más para sí mismo que para mí. Se olvida de mi presencia. Hay unos segundos de silencio. Le dejo ese espacio y ese tiempo. Él marca el ritmo y el contenido.