



## Beneficios de la Terapia Psicológica para cuidadores de personas con Alzheimer

Psicología, 03/09/2016



Los últimos estudios científicos revelan que más de 600.000 personas en España padecen Alzheimer u otras formas de demencia. El 80 % de estas personas viven en su domicilio con un familiar, que es el cuidador principal y que dedica de media 15 horas diarias a atender sus necesidades. Los cuidadores de personas con Alzheimer ven cómo van reduciéndose todos los aspectos y roles de su vida personal, laboral y social, en un contexto de desorientación y falta de recursos y de información, en el que debe renunciar frecuentemente a su propio cuidado personal.

La calidad de la atención a las personas que padecen Alzheimer viene determinada por la persona que dedicará su tiempo a su cuidado, de modo que el bienestar del enfermo depende, en gran parte, de la salud y el bienestar de su familiar, volviendo el mismo como fundamental. Por este motivo se acaba de publicar un estudio pionero en el campo del Alzheimer que ha logrado demostrar científicamente que la terapia psicológica grupal mejora el nivel de bienestar de los cuidadores de personas con esta enfermedad. El estudio, realizado por la Obra Social "la Caixa" y la Fundación Pasqual ha registrado mejoras significativas en cuanto a la calidad de vida, el apoyo social percibido y la resiliencia, que es la capacidad de los seres humanos de sobreponerse a situaciones difíciles y estresantes emocionalmente y salir reforzados de ellas. Además la terapia psicológica, ha contribuido a una mejoría, también significativa, de los estados de [ansiedad](#) y [depresión](#).

Para el estudio los participantes han asistido, durante cuatro meses, a una sesión de psicoterapia semanal de una hora y media de duración impartida por psicólogos especialistas, y en estas sesiones han compartido sus experiencias y han tratado temas como el desgaste emocional, la aceptación de la nueva realidad y el pensamiento positivo. En varios grupos se ha realizado, además, un seguimiento mensual durante un año para poder analizar los efectos de una fase de seguimiento posterior a la intervención psicológica semanal.

El estudio demostraría que la terapia psicológica grupal pautada, reforzada con sesiones de seguimiento, ayuda a mejorar la calidad de vida, la capacidad de resiliencia y el estado de ánimo de los cuidadores de personas con Alzheimer. De momento estos resultados son preliminares, y para su confirmación será necesario ampliar el estudio con una muestra mayor de población y tiempos más prolongados. El 97% de los participantes en la terapia la recomiendan a otras personas que estén sufriendo la misma situación.

La [terapia psicológica individual](#) también puede resultar un gran instrumento para la mejora del bienestar del familiar cuidador

de la persona con Alzheimer, tal y como hemos apreciado en la práctica clínica los profesionales de nuestro [Centro de Psicología en Madrid](#). Por lo tanto desde nuestra experiencia clínica os recomendamos la terapia para poder afrontar del mejor modo una situación tan dura psicológicamente.

Para más información :[Psicólogos en el Centro de Madrid. Contacto](#)

[¿Cómo mejorar la memoria?](#)

[Tengo estrés ¿ puede ayudarme un psicólogo?](#)