

Más información  
en [www.saraiva.es](http://www.saraiva.es)

## Profesionales. Herramientas para mejorar el bienestar.

Según Lucía Saborido, «trabajar con personas no siempre es sencillo y es fundamental que contemos con herramientas para mejorar nuestro bienestar, nuestras emociones y poder dar lo mejor de nosotros mismos».

### «El 'mindfulness' ayuda a familiares que cuidan, a los profesionales y a los mayores»

Lucía Saborido, directora de Saraiva, asegura que el 'mindfulness' «nos ayuda a generar un bienestar para gestionar nuestras emociones y entender como funciona nuestro sistema nervioso y ser capaces de conjugar los ejercicios con la respiración, la meditación y con un trabajo corporal que nos ayude a sentirnos mejor y a tranquilizarnos».

Así, en Saraiva Senior organizan el miércoles (a las 18.00 horas) una escuela de familias, «porque consideramos que es importante apoyar emocionalmente a los familiares de personas que padecen una enfermedad, como por ejemplo una demencia. Es ahí cuando hablamos de cuidar al cuidador». Saborido considera que dicho cuidado «empieza por armarlos de nuevas herramientas para afrontar ciertas situaciones desde la mayor calma o bienestar posible».

En ese sentido, piensa que las técnicas de 'mindfulness' «pueden ayudar muchísimo a los familiares que cuidan» pero también «a los profesionales, para que contemos con herramientas que nos ayuden a mejorar nuestro bienestar y nuestras emociones».

Hay una «un tercer público a quien podría aportar bienestar, las personas mayores. Hay que aplicar estas técnicas para ayudarles con la gestión emocional -explica-. Pero también hay que aprender sus aplicaciones a situaciones de dolor. Ya hay unidades de dolor que lo usan y se abre un nuevo campo de investigación e intervención en el que los profesionales hemos de adentrarnos».

# VIDA SENIOR

#### Lucía Saborido

«Es importante apoyar emocionalmente a los familiares de personas con una demencia o una enfermedad. Es ahí cuando hablamos de cuidar al cuidador»



Victoria Ambrós, experta en 'mindfulness'. CEDIDA

## Cuidadores sin estrés

► Victoria Ambrós, experta en 'mindfulness', explica como esta técnica sirve para prevenir la ansiedad que genera cuidar

#### MARTA BALO

PONTEVEDRA. «Hay que cuidar al cuidador» y una manera de hacerlo es a través del 'mindfulness'. afirma Victoria Ambrós, profesora de yoga y experta en esta técnica traducida al español como 'atención plena' y sobre la que ofrecerá una charla en el centro de Saraiva en Pontevedra el próximo miércoles, día 18, a las 18.00 horas (entrada gratuita hasta completar aforo, para apuntarse llamar al centro).

«Es una práctica que proviene de las técnicas orientales. En los años 80 el doctor Kabat-Zinn la in-

trodujo en la práctica hospitalaria para tratar a aquellas personas que tenían problemas con el estrés -explica-. Nacemos con la capacidad de prestar atención, de estar presente en lo que estamos viviendo, lo que sucede es que con la agitación del día a día vamos perdiendo esa capacidad de atención. Esta práctica trata de recuperarla».

En el caso concreto de los cuidadores, Ambrós señala que «cuando pasamos mucho tiempo con personas que tienen disminuida alguna capacidad acabamos saturados, quemados, porque llegamos a to-

marnos esa incapacidad como algo casi personal cuando en realidad es una cuestión de su patología. Nos cuesta trabajo desvincularnos de ese bucle emocional que nos lleva al desgaste absoluto, pero entre ese bucle de pensamiento negativo que es natural y lo que realmente es puedes generar un espacio y darte cuenta del autoengaño que se está produciendo. Esto va a quitar carga emocional negativa y al final del día no acabaremos tan agotados».

«Mindfulness no solo se trabaja con la mente -apunta-, sino que se trabaja con la atención a la respiración y con las sensaciones del cuerpo, porque mientras se crean estas emociones de ansiedad y estrés, el cuerpo ya está dando señales».

## Crece un 6% el número de personas que necesitan diálisis o trasplante renal

#### EUROPA PRESS

MADRID. El número de personas que necesitan diálisis o trasplante renal en España se ha incrementado un 6% en un año, según datos conocidos en el 47º Congreso de la Sociedad Española de Nefrología.

En concreto, de 134 personas por millón de población en 2015 se ha pasado a 142 por millón de

habitantes en 2016. Además, en los últimos diez años, el número de nuevos pacientes que ingresan en tratamiento renal sustitutivo (TRS) ha subido un 15%.

Actualmente, el número de personas en TRS ya supera las 1.200 por millón de población, situándose por encima de las 57.000. De ellas, el 52,4% están con un tras-

plante renal funcional.

La diabetes está detrás de casi el 25% de los casos que pasan a necesitar alguna de las modalidades de TRS, seguido de las causas vasculares (15%) y la Glomerulonefritis (13%). Asimismo, el grupo más numeroso es el de las personas de más de 65 años, que suponen casi el 50%.

## El 70% de los pacientes con artrosis se sienten mal atendidos

#### EFE

BARCELONA. Hasta un 70 por ciento de pacientes con artrosis se sienten mal atendidos, según señala el doctor Josep Vergés, presidente de la Fundación Internacional de la Artrosis (OAFI).

La artrosis es la enfermedad reumática menos cuidada y la que tiene más incidencia y

prevalencia de las 200 enfermedades reumáticas que existen, explica el doctor Vergés.

Josep Vergés resalta una serie de mitos en torno a la artrosis, como que solo la tiene la gente mayor, que hay que resignarse porque ante ella no se puede hacer nada o que poco puede hacer la prevención para evitarla.