



**TITULO: UN TIEMPO PROPIO: CONDICIÓN NECESARIA PARA EL ALIVIO DEL PESO DEL CUIDADO.**

**PALABRAS CLAVE: cuidadora, alivio carga, tiempo propio, vida propia**

**Introducción:** El envejecimiento de la población y los dos millones de personas con discapacidad indican que cuidar a un familiar enfermo será cada vez más, algo *natural* en la vida familiar española. Cuidar desgasta, tiene un costo y hay muy poca y contradictoria literatura sobre como aliviar esta carga.

**Objetivo:** Identificar las condiciones para que pueda producirse el alivio del peso del cuidado

**Material y método:** Estudio cualitativo, que se llevó a cabo en la provincia de Alicante y forma parte de otro más amplio sobre el alivio del peso del cuidado en cuidadoras de familiares con demencia avanzada y cuidadoras inmigrantes En esta comunicación se desarrolla la categoría “*tiempo propio*” que emergió del análisis de 7 relatos escritos y que da cuenta, de una condición para que pueda producirse el alivio del peso del cuidado.

**Resultados:** Se definieron dos categorías

- ***Sin vida propia:*** Los relatos muestran que el cuidado del familiar con demencia exige una dedicación completa, y ocupa todo el tiempo, incluso el que no tienen.
- ***El tiempo propio:*** sin tiempo, no hay posibilidad de descanso, encontrarlo, conseguirlo, administrarlo y aprovecharlo son las preocupaciones de las cuidadoras, sobre este bien tan escaso. Pero este no es cualquier tiempo sino que es un tiempo que lo sienten como *propio*.

**Conclusiones:** El tiempo es un bien escaso, se puede concluir que este tiempo, para que sea de descanso, ha de sentirse como propio, es decir conectado a una vida, donde cuidar sea un tiempo sin renunciar a lo que es propio.

**AUTOR/ES: M.J. Luzan González y C. de la Cuesta Benjumea**

**Maria Jesús Luzan González,** Enfermera de Atención Domiciliaria, Departamento de Salud 20; Presidenta de la Asociación de Cuidadores Familiares de la Comunidad Valenciana.

**Doctora Carmen de la Cuesta Benjumea,** Profesora en el departamento de Enfermería de la Universidad de Alicante; Asesora del proyecto RIMARED liderado por INVESTEN

**DIRECCIÓN:**

**TELÉFONO:**

**CORREO ELECTRÓNICO:** [mariajesusluzan@ya.com](mailto:mariajesusluzan@ya.com)

**CENTRO DE TRABAJO:** Centro de Salud El Toscar de Elche

**Tipo de comunicación:** Comunicación oral

**Indicar sistema audiovisual requerido:** Proyector de diapositivas, para Presentación Power Point

N. referencia: