

Guía de Cuidados del Mayor Dependiente



QUE PODRÁS ENCONTRAR EN ESTA GUÍA

Esta Guía, pretende ser una ayuda para la persona cuidadora del mayor dependiente.

En ella no sólo encontrarás pautas orientadas al cuidado de la salud para mantener o mejorar el estado físico, cognitivo y mental de la persona mayor, sino que también tiene un espacio para el cuidado de la propia persona cuidadora.

Adaptada al lenguaje cotidiano, la información que contiene esta Guía podrá ser de ayuda a familiares, a cuidadores informales, a generar conductas adecuadas que permitan a la persona mayor permanecer en su casa recibiendo la mejor atención.

ÍNDICE

- 1. La persona Mayor dependiente**
- 2. La higiene personal**
 - 2.1 Si la higiene se hace en la cama**
 - 2.2 El lavado del cabello en la cama**
 - 2.3 Cuidado de boca, ojos y oído**
 - 2.4 Cuidado de pies y manos**
 - 2.5 La colocación del pañal**
 - 2.6 El vestido**
- 3. Los cuidados médicos**
 - 3.1 Prevención de úlceras por presión**
 - 3.2 Administración de medicación**
- 4. La movilización del adulto mayor**
 - 4.1 La movilización. Qué pasos seguir**
- 5. La alimentación**
 - 5.1 Consumo diario**
- 6. La comunicación y la cognición**
 - 6.1 Comunicación y cognición**
- 7. La conducta y la emoción**
- 8. La adaptación del entorno**
 - 8.1 La adaptación del entorno**
- 9. La persona Cuidadora**
 - 9.1 El cansancio de la persona cuidadora**
 - 9.2 El autocuidado de la persona cuidadora**

1 La persona mayor dependiente

El ser una persona mayor no le convierte por sí solo, en una persona dependiente.

La dependencia ocurre cuando se pierde la autonomía, cuando se necesita de la ayuda de otras personas para realizar las actividades de la vida diaria.

Esta dependencia puede ser causada por diferentes motivos.

Los factores que pueden determinar la dependencia pueden ser psicológicos, físicos e incluso puede derivarse del contexto en el que vive la persona mayor.

Principales tipos de dependencia:

- **Psíquica o mental:** Cuando la toma de decisiones y la capacidad para resolver problemas se ve mermada.
- **Física:** Cuando se pierde el control de las funciones del propio cuerpo.
- **Sensorial:** Afecta principalmente al oído y a la vista. Reduce la capacidad de autonomía de la realización de las actividades de la vida diaria
- **Mixta:** Mayoritariamente se genera a raíz de una enfermedad que a su vez desencadena diferentes problemas de salud que causan la dependencia



2 La higiene personal

Recomendaciones generales:

El momento del aseo es íntimo y personal. Por eso debes crear un ambiente adecuado de respeto.

- Puede llegar a ser un momento de estrés para las dos personas. Es importante que mantengas la calma y una actitud paciente y amable
- Es conveniente que establezcas una rutina en cuanto a horario y secuencia. Esto te facilitará la tarea.
- Es necesario que conozcas las capacidades y la ayuda que precisa la persona que cuidas.
- Cuenta con sus opiniones y preferencias.
- Háblale, explícale siempre lo que vas a hacer y ten en cuenta sus reacciones.
- Refuerza su autonomía y premia sus esfuerzos.
- La habitación debe estar preparada creando un ambiente que salvaguarde la intimidad y la seguridad tanto de la persona mayor como de la cuidadora. Debe estar bien iluminada, a buena temperatura, limpia y ordenada

5. Enjabona todo el cuerpo con jabones neutros que no resequen la piel.
6. No olvides los pliegues cutáneos, como axilas, ingles, espacios interdigitales, la zona entre los glúteos y los genitales. Frota con suavidad y utiliza las manos en las zonas más sensibles.
7. La higiene en la zona genital debe ser minuciosa y respetuosa lavando muy bien la zona ya que en caso contrario se pueden producir infecciones.
8. El pelo se debe lavar al menos dos veces a la semana con un champú suave. Aclarándolo muy bien al terminar.
9. Seca muy bien la piel sin que queden restos de humedad y aplica una crema hidratante.
10. Insiste en el secado de los pies ya que pueden aparecer hongos. Es necesario observar cualquier cambio en uñas, durezas, o cualquier otra alteración.
11. El pelo debe ser secado con un secador a temperatura suave para evitar enfriamientos.

Paso a Paso

1. Adecúa el cuarto de baño a la actividad que vas a desarrollar.
2. Coloca a mano y en el lugar adecuado: cepillo para el pelo, máquina de afeitar, jabón, esponjas, champú, toallas, albornoz, ropa limpia, pañales o compresas, cremas corporales...
3. Abre la ducha hasta que el agua salga caliente.
4. Comienza el baño de abajo a arriba preguntando si se siente a gusto.



2.1 Si el aseo se hace en la cama



Recuerda

- No dejarle sol@ en ningún momento.
- Explicarle tranquilamente lo que vas a hacer buscando su colaboración.
- Utilizar mejor esponja desechable. Aclarar bien y secar por zonas e ir tapando para evitar que pase frío.
- Observar el estado de la piel y de los pies. Aplicar, en forma de masaje, crema hidratante

Secuencia:

1º

- La cama debe disponer de una funda impermeable.
- Buscar el momento adecuado sin prisas.
- Preparar la habitación y poner al alcance lo necesario.
- Explicar a la persona dependiente lo que vamos a hacer y pedir su colaboración.

2º

- La persona no debe pasar frío durante el lavado. Lo haremos de tal modo que no le dejaremos totalmente desnudo.
- Se enjabonará una zona, aclararemos, secaremos y taparemos, pasando a una siguiente zona.

3º

- Orden de lavado colocándole boca arriba: cara, cuello, hombros, manos, brazos, axilas, pecho, abdomen y por último piernas y pies.
- Colocándole de lado seguiremos con la espalda y nalgas.
- De nuevo boca arriba se lava la zona genital.

4º

- Secar muy bien la piel y aplicar crema hidratante
- Por último vestir según la actividad que vaya a realizar
- Recoger la habitación y cambiar la cama

2.2 El lavado de cabello en la cama



Tener en cuenta que...

- Debes buscar la postura más cómoda para l@s dos.
- Existen en el mercado productos de apoyo que facilitan esta acción.
- Existen productos para hacer el lavado en seco.

Pasos a seguir:

1º

- Explicarle siempre lo que vas a hacer y preguntar siempre si se encuentra cómod@.
- Colocar en la parte superior de la cama un hule. A su vez dejaremos descansar uno de los extremos sobre una palangana para recoger el agua según la imagen.

2º

- Dejar descansar la cabeza y el cuello de la persona sobre el hule colocando una toalla alrededor del su cuello.

3º

- Mojar el pelo con agua tibia. Aplicar un poco de champú y masajear.
- Aclarar con agua despacio comprobando que el agua cae en la palangana.

4º

- Secar cuidadosamente con una toalla. Por último utilizar secador a temperatura suave para evitar enfriamientos. Peinar y acomodar a la persona agradeciendo su colaboración.

2.3 Cuidado de boca, ojos y oídos

La Boca

Si la persona puede hacerlo sola deberás guiarle y propiciar su autonomía. En caso contrario:

- Deberás usar siempre guantes.
- Cepillar desde las encías hasta la corona.
- Enjuagar y aplicar un enjuague bucal.

En el caso que la persona no tenga consciencia:

- Colocarle la cabeza de lado.
- Limpiar la boca pasándole gasas impregnadas en antiséptico bucal.

En ambos casos aplicar al finalizar vaselina labial

Ojos y Oídos

- Pasar una gasa humedecida con suero fisiológico desde el extremo del ojo hasta el lacrimal.
- Aplicar unas gotas de suero fisiológico en los ojos.
- Limpiar los oídos con una gasa humedecida evitando introducir bastoncillos.

2.4 Cuidado de pies y manos

Recomendaciones

- Debes saber que los pies son órganos que necesitan ser observados ya que pueden aparecer úlceras u hongos que pueden derivar en infecciones a veces graves. Pon mucho cuidado en la zona de entre los dedos. Seca esta zona con esmero.
- El corte de las uñas debe realizarse con cortaúñas y cuidadosamente. Las uñas de las manos se cortarán en forma redondeada, en cambio la de los pies en forma recta. Se usará una lima al final del corte de uñas.
- Para finalizar, aplica crema hidratante tanto en manos como en pies .



2.5 Colocación del pañal

Determinadas enfermedades pueden afectar al control de esfínteres. Esto hará que la persona mayor tenga que usar pañal.

El cambio de pañal será por tanto habitual. Deberá hacerse cada vez que esté sucio o húmedo o en todo caso cada 8 horas. Es importante mantener limpia esta zona para evitar infecciones o irritaciones.

Recuerda:

- Utilizar guantes.
- Informar de la acción que vas a realizar.
- Salvaguardar la intimidad de la persona.

Colocación.

Una vez hayamos limpiado bien con agua tibia o con toallas húmedas la zona, aplicaremos un poco de crema balsámica y procederemos a colocar el nuevo pañal:

1. Con la persona boca arriba, le giraremos hacia un lado.
2. Colocaremos el pañal por debajo de su cuerpo tanto como podamos.
3. Le voltearemos y le colocaremos de nuevo boca arriba para poder tirar del pañal desde el otro lado y dejarlo centrado.
4. Por ultimo colocaremos los adhesivos laterales.

2.6 El vestido

El proceso de quitar y poner la ropa dependerá de la capacidad de movilidad que tenga la persona dependiente. En todo caso hay que seguir las siguientes recomendaciones:

1. Respetar la intimidad de la persona.
2. La habitación deberá estar a temperatura ambiente.

Si necesita ayuda para el vestido seguiremos los siguientes pasos:

- Empieza el vestido por la parte superior del cuerpo: Coloca la prenda sobre las piernas. Introduce el brazo por la sisa. Echa la prenda por detrás de la espalda. introduce el otro brazo por la manga.
- La parte inferior: Mete la pernera hasta la rodilla. sube un poco la prenda y haz la misma operación con la otra pierna. Sube la prenda y abotónala.



El recibir cuidados en casa se considera una ventaja. Recibirlos en un entorno conocido sin tener que enfrentarse a espacios desprovistos de referencias personales, como son los hospitales que para muchas personas dependientes aumentan la sensación de vulnerabilidad, es sin duda un beneficio, pero cuidado, es necesario saber que no siempre se puede.

Debe establecerse una vía de comunicación entre la persona cuidadora y el médic@ de referencia de la persona dependiente de tal forma que ante cualquier duda podamos consultar a este especialista. Esto dará seguridad y tranquilidad a las partes implicadas.

Aunque son muchos los cuidados médicos que podemos realizar en casa, vamos a hablar en esta sección de:

- Prevención de úlceras por presión.
- Administración de medicamentos.



3.1 Prevención úlceras por presión

La aparición de úlceras por presión puede ser común en personas dependientes. Es necesario por tanto un control adecuado para evitar complicaciones futuras. Ese control, entre otras medidas, forma parte del tratamiento preventivo.

Si cuidamos a personas con déficit nutricional, falta de movilidad, demencia, incontinencia urinaria y enfermedades respiratorias, debemos establecer los siguientes cuidados preventivos:

- Cuida la hidratación y la nutrición por medio de líquidos y alimentos altos en nutrientes. Si aparecieran las úlceras necesitará además un aporte extra de proteínas.
- Procura que mantenga una posición corporal correcta.
- Establece cambios posturales cada 2 o 3 horas si la persona está encamada. Cada 1 o 2 si esta sentada.
- Vigila que la piel siempre esté limpia, seca e hidratada.
- La ropa de la cama debe mantenerse estirada y sin arrugas.



3.2 Administración de medicamentos

Con el paso de los años aparecen con mucha frecuencia en las personas mayores enfermedades crónicas, alteraciones relacionadas con el envejecimiento y muchas veces; más de una enfermedad al mismo tiempo. Esto provoca un aumento del consumo de fármacos y la toma de varios medicamentos a la vez.

Los mecanismos de defensa de una persona mayor disminuyen y las enfermedades repercuten unas en otras.

Todo esto hace que las personas mayores sean un colectivo con riesgo elevado de presentar problemas derivados de la ingesta de medicación.

Por ello se hace necesario estar informados al respecto.

Algunos consejos:

- Conocer el nombre de los medicamentos, para qué sirven, su forma de administrar, la dosis y el número de tomas prescrita, la duración del tratamiento y pautas a seguir mientras se está administrando.
- Guardarlos en un lugar seguro en su propio envase y con su correspondiente prospecto. Los medicamentos no deben almacenarse.
- Se recomienda la utilización de un pastillero para facilitar la toma diaria.



Administración oral

- Si puede hacerlo por si sola, comprueba que lo hace correctamente.
- Si no: dásela acompañada de agua y comprueba que la ha tragado.

Administración oftalmológica:

- Procura que el tubo no toque ni con el ojo ni con cualquier otra cosa
- Utiliza una gasa diferente para cada ojo.
- Coloca la cabeza ligeramente hacia atrás.
- Abre su párpado inferior y colócale la gota que haya que administrar.

Administración en el oído:

- Frota el tubo con las manos para calentar el producto.
- Reclina su cabeza hacia un lado, estira la oreja hacia arriba y hace atrás.
- Coloca el cuentagotas y deposita las gotas sin que el tubo toque la oreja

4 La Movilización del adulto mayor

Una de las actividades que más destreza se requiere de la persona cuidadora, es la de movilizar a la persona mayor cuando tiene movilidad reducida, ya que si no se hace correctamente la persona cuidadora puede sufrir alguna lesión o lesionar a la persona cuidada.

Conforme pasa el tiempo las limitaciones motoras se agravan y la movilidad de la persona mayor se puede convertir en un desafío para la que cuida.

Actividades cotidianas pueden convertirse en un riesgo para las dos partes si no se emplean las técnicas apropiadas



4.1 La Movilización del adulto mayor

Qué pasos seguir:

1. Planifica el movimiento que vas a hacer.
2. Informa a la persona qué es lo que vas a hacer, solicítale colaboración y guíale durante todo el movimiento.
3. Incentiva cualquier movimiento que la persona pueda hacer por sí sola por pequeño que sea.
4. Mantén la espalda recta y flexiona ligeramente las piernas. Separa los pies colocando uno un paso mas adelante del otro.
5. Si la persona esta en la cama, para poder levantarlo, colócale en primer lugar boca arriba. Aproxima tu cuerpo al de la persona, sujétale con una mano la base del cuello y con la otra las corvas. Realiza el movimiento de la la figura n°1.
6. Si la persona se encuentra sentada coloca un pie en la misma dirección del movimiento que vayas a realizar. Figura n° 2



Figura n°1



Figura n°2

La alimentación es otra de las necesidades básicas de las que la persona cuidadora se encarga. El papel que desempeñas en esta labor es primordial.

- Planifica una dieta adecuada a sus gustos, siempre que la enfermedad lo permita, acorde a sus posibilidades de masticación y deglución.
- Infórmale de lo que vais a hacer y qué van a comer.
- Crea un ambiente adecuado, acorde al momento.
- Coloca los utensilios a tu alcance. Existe gran variedad en el mercado que te pueden facilitar esta tarea.
- Anímale a que coma por sus propios medios, pero si no puede ayúdale. Siéntale, colócate frente a el/ella indicándole que coma despacio y colocando poca cantidad en la cuchara o tenedor.
- Dedica un momento a la higiene bucal y procura no acostarle inmediatamente. Esto facilitará la digestión



5.1 La Alimentación



→ Consumo diario

- La dieta debe ser equilibrada, adaptada a sus necesidades y variada.
- Los alimentos deben estar a temperatura adecuada.
- La ingesta de proteínas debe ser diaria. Se encuentra en carnes, pescado, huevos, leche, legumbres.
- Los hidratos de carbono aportan energía, pero debes evitar la ingesta de azúcar.
- Las grasas aportan vitaminas y ácidos grasos pero debes evitar la grasa animal y consumir aceite de oliva.
- Las vitaminas y minerales se encuentran en las hortalizas, frutas y verduras. Estos alimentos además, junto a los cereales, mantendrán a raya el estreñimiento.
- La toma de líquidos en forma de jugos, infusiones, caldos o agua debe ser de un litro o litro y medio al día.

6 La comunicación y la cognición

Los problemas de audición, el deterioro cognitivo propios de la edad junto a la ingesta de medicamentos que enlentecen la respuesta, pueden llegar a dificultar la comunicación con las personas mayores.

Esta dificultad puede ser un elemento estresante para la persona cuidadora que puede llegar a frustrarle y crear en la persona mayor aislamiento y depresión.

Es necesario pues, una buena dosis de paciencia y dotarte de herramientas para que la comunicación sea más efectiva y las dos partes puedan disfrutar de una relación de más calidad.



Cambios cognitivos en el envejecimiento

El envejecimiento es un proceso natural de la vida .

Durante este proceso no solo cambia nuestra apariencia física, la cual empieza a partir de los veinte años, sino que también se produce un deterioro cognitivo aunque este es mucho más tardío.

Cada individuo envejece a un ritmo muy personal y particular, por eso no podemos esperar que todas las personas mayores presenten el mismo nivel de deterioro cognitivo. O lo que es lo mismo, el mismo nivel funcional.

Dependerá de muchos condicionantes como la forma de vida, la personalidad, la historia personal etc..

En líneas generales las características del deterioro cognitivo son: disminución de la actividad de movimiento, disminución en la capacidad de procesar la información, disminución de la capacidad de solucionar problemas complejos, disminución de la memoria a corto plazo.

Todos estos cambios pueden despertar incertidumbre en la persona mayor por eso que es esencial darle una perspectiva positiva en esta etapa de la vida y la realización de actividades y ejercicios encaminados a un envejecimiento activo.

La Comunicación

Algunos consejos

- No olvides el lenguaje no verbal. Una caricia, una sonrisa, una expresión etc.. facilitara la comunicación y ayudará a que se sienta cómodo@
- Sé paciente. No utilices reproches. De este modo conseguirás que no desista a la primera y se esfuerce por entenderte.
- Busca el momento y el lugar adecuado libre de otros ruidos que puedan entorpecer la conversación.
- Mirándole a la cara utiliza frases sencillas con un lenguaje fácil de entender.
- No debes gritar. Ajusta el tono de voz a su capacidad auditiva.
- No le avergüences. No le des lecciones. No trates de razonar ni discutir.
- No hables de él o ella con otras personas cuando esté delante como si no estuviera.
- Si lo que buscas es mantener una conversación, busca temas que le sean fáciles y le interesen. No saltes de un tema a otro sin darle tiempo.
- Si ha olvidado lo que te quería decir, busca el hilo de la conversación y repite la última frase.

7 La Conducta y la emoción

La conducta

Son lógicos los cambios de comportamiento en las personas mayores más allá de que pueda deberse al padecimiento de alguna enfermedad degenerativa.

Cuando nos hacemos mayores nos enfrentamos al final de la etapa de nuestras vidas, un camino muy difícil de transitar, y ello conlleva una serie de adaptaciones para prepararnos y hacerle frente a la lógica transformación.

En esta labor debe estar acompañando la persona cuidadora. Entendiendo que las capacidades personales se van a ir reduciendo y esto producirá un fuerte efecto emocional en la persona que a su vez va a provocar modificaciones en su conducta.

Es necesario por tanto, bajar el nivel de exigencia, prepararse para presenciar, acompañar y afrontar los cambios de comportamiento que muchas veces son voluntarios y otras muchas no lo son.



Manifestaciones

Una vez descartado con un profesional que no se trata de una enfermedad degenerativa, debes comprobar que la persona mayor no esté sintiendo: cansancio, hambre, frío, sueño, dolor....

Si no es así y la persona se muestra enfadada, irascible y disgustada, puede que se trate de una manifestación de; miedo, inseguridad, frustración. En definitiva; sentimiento de preocupación por no tener el control sobre las circunstancias de su vida.

Qué puedes hacer

En este momento es muy importante que recuperes las actividades que le gustan, que consideras que es capaz de realizar o involucrarse. Y estas son algunas ideas:

- Escuchar música que le guste.
- Ver películas de su época
- Conversar del pasado acompañándote de fotografías
- Construir un libro de recuerdos
- Escribir la historia de su vida

Actividades que le ilusionen, le entretengan y se sienta escuchada.

La adaptación del entorno es un concepto que incluye todas aquellas modificaciones físicas que se pueden realizar en un hogar para acomodarlo a las necesidades de la persona que tiene limitada su autonomía.

Estas modificaciones, aunque en un principio se puedan ver como un gasto de dinero y algo fastidioso, sin duda facilitarán el trabajo de la persona cuidadora y además favorecerá el movimiento de la persona mayor.

Le aportarán seguridad, ya que de este modo se previenen situaciones peligrosas, permitiendo por lo tanto una mayor independencia mejorando con ello su calidad de vida.



Muchas veces no se trata de grandes reformas. Dependerán de las características de la vivienda y del nivel de autonomía que tenga la persona.

Es conveniente antes de buscar ayuda profesional considerar qué podemos hacer por nuestros propios medios como por ejemplo; la colocación de barandillas, de asideros en el baño, fijación de alfombras en el suelo etc..

Así mismo es importante que sepas que existen en tiendas especializadas muchos accesorios que facilitarán tu labor además de la posibilidad de alquilar material adaptado como camas, sillas de ruedas, andadores etc.

Algunos consejos:

- Propónle a la persona mayor las modificaciones que crees que le beneficiarán. Es importante que ella acepte tu propuesta. No olvides que se trata de su casa.
- Dale prioridad a las soluciones sencillas. A veces con un simple cambio está hecha la adaptación.
- Ten en cuenta sus sentimientos. Los hogares están llenos de recuerdos. Contienen elementos que aunque nos parezcan inútiles tienen una gran carga simbólica y sentimental para ellas. Ténlos en cuenta, en muchas ocasiones merecerá la pena conservarlos por los beneficios que ello le aporta a la persona.
- Conviene realizar las reformas poco a poco según se va presentado la ocasión.





Se le llama **cuidador informal** o no profesional a aquella persona que siendo familiar o no, asiste de manera continuada a una persona en situación de dependencia conviva o no con ella, con la que guarda generalmente relación afectiva.

La mayoría de las veces se trata de mujeres, amas de casa con un promedio de edad de 52 años, que ha renunciado a parte de su vida para cuidar de la persona dependiente.

La idea de que la mujer debe cuidar sigue estando muy arraigada en la sociedad y aún a pesar de los avances en igualdad de género, esta idea se sigue manteniendo en el tiempo y no parece que a medio y corto plazo haya perspectivas de cambio en este sentido.

En todo caso, seas cuidador o cuidadora, es muy posible que sepas que el cuidar de otra persona puede tener un impacto negativo para ti tanto a nivel físico como psicológico.

9.1 El cansancio de la persona cuidadora

Dependiendo del grado de dependencia de la persona cuidada, el nivel de cansancio físico y mental de la persona cuidadora será más o menos elevado.

En todo caso, el cuidar de una persona dependiente requiere de una elevada carga de atención y dedicación la cual generará, con toda probabilidad, un estrés que acarreará consecuencias negativas sobre tu salud.

Debes estar atent@ a las señales porque un alto estrés te puede producir un cansancio emocional que hará, por un lado; que no seas capaz de ofrecer la ayuda que la otra persona necesita en optimas condiciones y que puedas enfermarte.

Este cansancio elevado es llamado “Síndrome de cuidad@r quemado”. Sus síntomas son progresivos y si aparecieran debes tratarlos antes de que se conviertan en algo más grave. La atención psicológica te ayudará a gestionar las dificultades que encuentres.

Las características del “Síndrome del cuidad@r quemado son las siguientes:



Física

- Mayor fragilidad ante las enfermedades
- Incomodidad digestiva
- Abuso de café alcohol o tabaco
- Abuso de pastillas para dormir
- Alteración del apetito y el peso
- Palpitaciones
- Mayor tendencia a sufrir pequeños accidentes

Emocional

- Pérdida de interés por actividades con las que antes disfrutaba
- Aislamiento de amigos y de familia
- Irritabilidad
- Tristeza
- Indiferencia por la persona que cuida
- Sentimiento de melancolía
- Dificultad para concentrarse

9.2 El autocuidado de la persona cuidadora



Solicita o permite la ayuda de otros familiares que te ayude a organizar tu tiempo y a tomarte un descanso con regularidad.



Acepta la ayuda de esos amigos que se ofrecen a colaborar. Aprovecha para encomendarles algunas gestiones que a ti te liberen.



Descansa con frecuencia aunque sólo sean 15 minutos. Haz algo para ti. Aprende a decir “no”



Mantén tu vida social activa y haz ejercicio. El ejercicio aumenta la energía y es una excelente manera de liberar el estrés



Duerme bien y come de manera saludable y con tranquilidad. Tomate el tiempo necesario.



Súmame a un grupo de apoyo para cuidadores. El compartir las mismas inquietudes te ayudará. Si tienes que pedir ayuda profesional hazlo.