



# Aprendiendo a cuidar

## Un manual para saber cuidar de los demás

Hoy en día, se debate el papel que juega en nuestra sociedad el «cuidador» (o, para ajustarnos más a la realidad, la «cuidadora»). Los cuidadores suplen la carencia de autonomía (eventual o más sostenida en el tiempo) de las personas dependientes, sean estas enfermos, niños con necesidades especiales o ancianos con demencia o enfermedades degenerativas en general. Son sus sombras silenciosas: las acompañan para que las actividades de la vida diaria sean posibles, las ayudan a mantener los niveles de autonomía restantes y permiten satisfacer las necesidades vitales de aquellos que no pueden hacerlo por sí mismos.

En las culturas anglosajonas este papel está sobre todo profesionalizado en la figura del asistente personal o asistente de dependencia, pero en las latinas, como la nuestra, así como en los países con economías precarias, la persona que cuida sigue siendo en muchas ocasiones una figura que surge de manera generosa, espontánea y pocas veces prevista, y que, por regla general, encarnan los padres, parejas o hijos de la persona en situación de dependencia. Este papel imprevisto, si bien es asumido y desempeñado estoicamente por aquel a quien «le toca», complica bastante el acomodo de esta nueva «actividad» en su vida cotidiana, lo que plantea una importante pregunta: ¿qué podemos hacer por la persona que cuida?

### Sobre la autora

Marta Val (Madrid, 1969), psicóloga clínica, está entregada a la necesidad de cuidado de personas con discapacidad o en situación de dependencia y a la de sus familiares; en principio, por su trayectoria profesional, en entidades como el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) o la Fundación ONCE, pero también por su situación personal, pues la enfermedad de Parkinson se instala en su vida a una edad temprana, mientras cuida de sus hijos aún pequeños y de sus padres octogenarios.

**Número de páginas:** 192  
**Formato:** 15 x 23 cm  
**Encuadernación:** Rústica con solapas  
**Código:** 2646070  
**ISBN:** 978-84-18100-20-8  
**Precio:** 16,90 euros  
**Edición:** 1.ª edición/ Septiembre 2020  
**Clasificación:** Salud y bienestar / Larousse en familia

# LAROUSSE