

Hospital Clínico de Magallanes

## Encuentros para cuidadores: un espacio de apoyo, amor y aprendizaje

● El Hospital Clínico de Magallanes ha impulsado los encuentros “Me cuido para poder cuidar”, una iniciativa pensada con el corazón, que busca brindar contención y herramientas prácticas a los cuidadores.

Texia Padilla  
periodistas@elpinguino.com

Cuidar a un ser querido enfermo es un acto de amor incondicional, una entrega diaria que merece ser reconocida y apoyada. Sin embargo, quienes dedican su vida a esta labor también necesitan cuidado. Por ello, el Hospital Clínico de Magallanes ha impulsado los encuentros “Me cuido para poder cuidar”, una iniciativa pensada con el corazón, que busca brindar contención, información y herramientas prácticas a los cuidadores.

Desde abril de 2024, estos encuentros se realizan mensualmente, permitiendo a los cuidadores acceder a conocimientos esenciales y a un espacio de escucha cálido y comprensivo. “Nos dimos

no solo necesitan apoyo emocional, sino también capacitación en aspectos técnicos para desempeñar su rol de manera segura y efectiva. Pero más allá de eso, necesitan sentirse comprendidos, valorados y acompañados en este camino”, explica Katherine Romero Vidal, psicóloga del programa de Cuidados Paliativos Universales del hospital.

Los encuentros se dividen en dos módulos. En el primero, especialistas en salud abordan temáticas prácticas como la prevención de lesiones por presión, el manejo de pacientes oxígeno-dependientes y las técnicas correctas de movilización. En el segundo, se ofrece un espacio de apoyo psicoemocional donde se tratan temas como el síndrome del cuidador y estrategias de autocuidado. Todo esto en un ambiente de respeto y comprensión, donde

cada historia es escuchada con empatía.

El próximo encuentro será el 22 de abril de 14:30 a 16:30 horas en el auditorio del hospital, ubicado en el piso menos uno. En esta ocasión, se abordarán los beneficios sociales disponibles para los cuidadores, como la credencial de discapacidad, el registro social de hogares y ayudas económicas para tratamientos fuera de la región. Además, como en cada sesión, habrá un espacio para el autocuidado y un coffee break pensado especialmente en quienes día a día entregan su corazón en el cuidado de otros.

“Lo más importante es que estos encuentros están abiertos a toda la comunidad. No se requiere inscripción previa y no están limitados solo a cuidadores de pacientes paliativos. Queremos que todos los cuidadores, sin importar

la condición del paciente que acompañan, puedan acceder a esta red de apoyo, porque nadie debería sentirse solo en esta labor tan valiosa”, enfatiza Romero.

Actualmente, en el programa de Cuidados Paliativos Universales hay alrededor de 60 pacientes, lo que implica más de 60 cuidadores. En el último encuentro, el auditorio se llenó, demostrando la gran necesidad de estos espacios. Además de los cuidadores, también se invita a estudiantes de carreras de salud para que puedan comprender mejor el impacto de la labor de los cuidadores y aprender de su experiencia.

“El acto de cuidar es profundamente humano y valioso, pero también desafiante. Por eso, es fundamental recordar que, para poder cuidar bien a otros, primero debemos cuidarnos a nosotros mismos. A través de estos encuentros,



“El acto de cuidar es profundamente humano y valioso, pero también desafiante”, destacaron.

queremos abrazar a cada cuidador con conocimientos, apoyo y mucho amor”, concluye Romero.

La invitación está hecha: si eres cuidador o conoces a

alguien que lo sea, este espacio es para ti. Basta con asistir, compartir y recibir el apoyo que tanto mereces, porque cuidar también significa recibir.