

PUNTO FINAL Oroz



Matilde Mendieta, de 39 años, cuida a su madre, enferma de Alzheimer desde 2011. Con su segundo libro, '18 selfies con las enfermedades', busca ayudar a los cuidadores a gestionar emociones y a vivir



La pamplonesa Matilde Mendieta Goicoechea, de 39 años, con un ejemplar de su último libro. EDUARDO BUXENS

“No juzgues a tu hermano si no quiere cuidar”

Se repite como un mantra en todas las familias. Siempre hay algunos hijos o hermanos que cuidan y otros que se ‘escaquean’. “Los cuidadores no podemos perder tiempo juzgando sobre quién reacciona de una forma u otra. Hay que poner en práctica el respeto y amor por nuestro familiar enfermo, independientemente de los demás”, apunta Mendieta. Ella considera que “cada uno haga lo que le brote”. “Aunque tu hermano no vaya nunca a ver a tu madre a la residencia. No nos comparemos ni juzguemos”. En su opinión, las enfermedades son “pozos de sabiduría que esconden aprendizajes”. “Si la vida nos las pone ahí, por algo será. Vivir es maravilloso, aunque tengamos enfermedades, que son inherentes a la vida”.

**BLANCO SOBRE NEGRO**  
Dulanz

**TELÉFONO ROTO**

CON el asunto de la Ripa de Erripagaña, los ánimos se han caldeado en exceso. El estudio de las posibles alternativas a esta ubicación para construir viviendas de alquiler social ha terminado por deteriorar la relación entre los máximos representantes de dos instituciones muy relevantes de la Comunidad, el Gobierno de Navarra y el Ayuntamiento de Pamplona. El alcalde Enrique Maya criticó que el consejero José María Aierdi le dijera una cosa en la reunión que mantuvo con el Consistorio y luego por teléfono otra, y lamentó la falta de respeto institucional entre el Ejecutivo y el Ayuntamiento y también personal. Mal asunto, cuando las cuestiones que tienen prioridad para los ciudadanos trascienden al terreno personal de los representantes institucionales. Situaciones así sólo pueden contribuir a que aumente un bloqueo que no ayuda a nadie. En este caso, lo que esperan los afectados de las instituciones implicadas es que trabajen para buscar la mejor solución. Nada más, y nada menos.

# La vida más allá del cuidado

SONSOLES ECHAVARREN Pamplona

**M**ATILDE Mendieta monta a caballo, viaja con su pareja en autocaravana todo lo que puede “y más”. “Exprimo cada minuto que no estoy con mi madre. Porque veo que ella ha perdido su vida y yo no estoy dispuesta a perder la mía”. La madre de la que habla es Juana Mari Goicoechea, tiene 77 años y fue diagnosticada de Alzheimer a los 69. Entonces, Matilde acababa de cumplir 31, era hija única de padres divorciados y el impacto de la noticia fue “brutal”. “Los primeros años fueron de una angustia constante. Ella era una mujer infatigable, el alma de todas las fiestas, se acababa de jubilar... Y empezó a cambiar. Yo, de repente y sin esperarlo, me convertí en cuidadora”, cuenta esta pamplonesa, que ahora tiene 39 y se dedica a la administración y exportación en una empresa. En esta última década su vida ha dado un giro copernicano: ha pasado de

viajar por todo el mundo por su trabajo y tenerlo todo “planificado” a ser la cuidadora principal de su madre, que acaba de ingresar en una residencia. Consciente del papel que representan los cuidadores de enfermos, acaba de publicar su segundo libro: ‘18 selfies con las enfermedades’ (Círculo Rojo, 15 euros). “No hablo solo del Alzheimer sino de cualquier enfermedad (cáncer, autismo, discapacidad física o intelectual...) Porque los cuidadores tenemos muchas cosas en común. Hay que salir de la queja y convertir la rabia en motivación”. “A mí no me ha resultado nada fácil mantenerme indemne viendo cómo mi pobre madre sucumbe a las crueldades del Alzheimer

**En el libro habla de la negación, el miedo, la ira, la tristeza... y otras fases de la enfermedad**

- confiesa- pero no me ha quedado más remedio que utilizar toda esa impotencia para crecer, desarrollarme y avanzar”. Aunque, concede, en el momento de recibir el diagnóstico, es lógico rebelarse. “Si entonces nos dijeran que vamos a salir fortalecidos, nos parecería algo de locos”.

## Ira, miedo y tristeza

En este segundo libro, que escribe después de ‘9 regalos del Alzheimer’, repasa las diferentes etapas por las que pasa un cuidador (el diagnóstico, la negación, la ira, la vergüenza, el miedo, la pena, la culpa, la aceptación...) “Le he puesto el título de ‘selfies’ porque es una palabra actual y así desdramatizo la enfermedad, que siempre parece tan trágica”. Mendieta insiste en que no hay que quedarse “anclados en la queja”. “Es muy fácil apropiarse del papel de ‘desgraciado’ y preguntarnos: ‘¿Por qué a mí?’ ¡ Al principio, necesitamos que se apiaden e interesen por noso-

tros. ¡Pero no podemos caer en el victimismo!”, alerta.

Insiste en que el cuidador siempre puede elegir y ella anima a huir de la queja y la culpa y a optar por el amor. “Aunque te toque cuidar de tu suegra y no te apetezca nada. Puedes darle la vuelta, llevarte valores y beneficios. Tú eres amor y puedes recoger cosas buenas”. Recuerda que, además del cuidado, existe una “vida paralela”. “No puedes descuidar tu vida personal. Si no, en el momento en que falte ese familiar, te vas a sentir vacío. ¡Y a ver cómo llenas tu vida! No estoy diciendo que no tengamos que cuidar, ¡claro que no! Pero sí que nos cuidemos, hagamos deporte, nos alimentemos bien... Para que no nos arrastre la enfermedad”.

Mendieta dedica un capítulo a las asociaciones (Alzheimer, cáncer, autismo...) “La gente que necesite más herramientas puede acudir allí porque nos asesoran y prestan un gran apoyo”. Y concluye con que, aunque lo veamos lejano, a todos nos va tocar cuidar.

**¡Síguenos en redes sociales!**

Centralita  
948 23 60 50

Publicidad  
948 24 12 50

Distribución  
948 23 60 00

**DN**  
DIARIO DE NAVARRA



dnresponde@diariodenavarra.es