

VITRA Health

Educación para Cuidadores - Edición de junio

Prevención del Agotamiento del/de la
Cuidador/a



Consejos para Prevenir y Lidar con el Estrés del/de la Cuidador/a

Cuidar a un ser querido con problemas de salud puede ser gratificante. Al mismo tiempo, puede ser difícil satisfacer sus propias necesidades. Cuidar a alguien puede ser un trabajo muy duro, por lo que es común sentirnos estresados y/o abrumados de vez en cuando. Puede que usted se sienta demasiado ocupado/a para pensar en su propia salud, pero cuidar de su cuerpo le dará fuerzas. Es supremamente importante cuidarse a sí mismo/a y mantener su propio bienestar mientras cuida a su ser querido, a fin de reducir el riesgo de problemas de salud.

Los signos comunes del estrés del/de la Cuidador/a incluyen:

- Sentirse triste o de mal humor
- Sentirse enojado/a con las personas a las que está ayudando
- Bajos niveles de energía
- No tener tiempo para usted mismo/a
- Tener dificultad para dormir
- No comer lo suficiente o comer demasiado
- Pasar menos tiempo con la familia y los amigos
- Perder el interés en actividades que solía disfrutar
- Faltar a las citas médicas

Consejos que pueden ayudar a reducir el estrés del/de la Cuidador/a:

- Cuídese. Trate de satisfacer sus propias necesidades y de nutrir su mente, cuerpo y espíritu.
- Cuide su propia salud y mantenga buenos hábitos, tales como:
 - Duerma 8 horas todas las noches.
 - Consuma una dieta saludable que incluya frutas, verduras, proteínas y granos integrales. Limite la cafeína y el azúcar. Tome mucho líquido.
- Manténgase activo/a. El ejercicio puede ayudar a relajar los músculos tensos, mejorar su estado de ánimo y ayudarlo a dormir mejor. Trate de hacer ejercicio de 20 a 30 minutos al día, tres días a la semana. Si puede, haga que la persona a quien cuida también camine o haga estiramientos con usted. Si es difícil encontrar el tiempo para hacer ejercicio, al menos camine o estírese durante 10 minutos dentro de la casa.
- Reserve tiempo para el descanso y la relajación. Hacer algo por usted mismo/a todos los días, aunque sea por unos minutos, le ayudará a ser un/a mejor Cuidador/a.
- Pida ayuda.
- Pida a las otras personas que formen parte de su equipo de Cuidadores.
- Cuando alguien le diga: “Dime cómo puedo ayudarte”, prepárese para decirles lo que usted necesita. Esto puede incluir tareas como cocinar, hacer limpieza, ir de compras, trabajar en el jardín o cuidar a los niños.
- Busque apoyo y consejos de parte de otros Cuidadores.

- Aprenda nuevas formas de lidiar con el estrés:
 - Pruebe hacer ejercicios de relajación, meditación, yoga y otros métodos que le ayuden a disminuir el estrés.
 - Concéntrese en sus fortalezas y recuerde que usted está haciendo todo lo mejor que puede. Reconozca sus éxitos. Trate de aceptar las cosas que no puede cambiar.
 - Divida una actividad que es muy difícil o complicada en partes más pequeñas. Tome una cosa a la vez.
 - Conozca más detalles acerca de los problemas de salud que tiene su ser querido y aprenda cómo comunicarse mejor con el equipo de atención médica.

Entienda sus propios sentimientos

- Le podría resultar útil hablar con un consejero sobre sus sentimientos para aprender maneras de lidiar con las situaciones difíciles. El consejero también puede brindarle información sobre los recursos que hay disponibles en la comunidad para los Cuidadores.
- Hable abiertamente con sus familiares y amigos sobre sus propios sentimientos.
- Trate de mejorar su propio cuidado y pida a las otras personas que le ayuden.

Fuente: El Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio (*The Ohio State University Wexner Medical Center*).