
CUÍDESE

COMO RECONOCER Y MANEJAR LA TENSION O ESTRÉS DE PARTE DE UN CUIDADOR

10 SÍNTOMAS DE LA TENSION EN LOS CUIDADORES

1. Negación sobre la enfermedad y sus efectos en la persona diagnosticada.

Yo sé que mi mamá se va a mejorar.

2. Enojo hacia la persona que vive con demencia o frustración porque no puede hacer las cosas que antes le resultaban naturales.

Él se sabe vestir, no más se está poniendo necio.

3. Aislamiento de las amistades y actividades que antes le gustaban.

Ya no me importa juntarme con los vecinos.

4. Ansiedad sobre el futuro.

¿Qué pasa cuando él necesite más cuidado de lo que yo pueda dar?

5. Depresión que afecta su habilidad de hacer frente a todo.

Ya no me importa nada.

6. Agotamiento que interfiere con los deberes cotidianos.

Estoy demasiado cansado para esto.

7. Insomnio causado por preocupaciones.

¿Qué pasa si se sale de la casa? ¿O si se cae y se lastima?

8. Irritabilidad que resulta en respuestas negativas.

¡Déjenme en paz!

9. Falta de concentración, que hace más difícil realizar tareas conocidas.

Estaba tan ocupado que se me olvidó que teníamos una cita.

10. Problemas de salud, que empiezan a tomar efecto en su persona.

No recuerdo la última vez que me haya sentido bien.

CÓMO MANEJAR LA TENSIÓN: 10 MANERAS DE SER UN CUIDADOR MÁS SANO

¿Está usted tan abrumado por cuidar a alguien más que ha descuidado su propio bienestar físico, mental y emocional? Para evitar arriesgar su propia salud, considere los siguientes consejos.

1. Haga tiempo para sí mismo.

Considere utilizar los servicios de cuidado de relevo para permitirle un descanso temporal de la prestación de cuidados mientras la persona que vive con Alzheimer u otra demencia continúa recibiendo atención en un entorno seguro. Visite alz.org/cuidado para más información.

2. Recursos comunitarios están disponibles.

Visite el buscador de recursos comunitarios **Alzheimer's Association & AARP Community Resource Finder** (alz.org/CRF) para acceder a una base de datos con recursos en su área relacionados a la demencia y al envejecimiento. Cuidado diurno para adultos, asistencia en casa, compañeros, y entrega de comidas son algunos de los servicios que pueden ayudar manejar sus tareas cotidianas. (Este servicio es solamente disponible en inglés.)

3. Conviértase en un cuidador educado.

A medida que avanza la enfermedad, puede que sea necesario adoptar nuevas habilidades de cuidado. La Asociación ofrece programas educativos gratuitos para ayudarlo a comprender mejor y enfrentar los cambios comunes de comportamiento y personalidad que pueden ocurrir. Visite alz.org/cuidado y alz.org/educacion para obtener más información y acceder a recursos y programación.

4. Consiga ayuda y encuentre apoyo.

Nuestra **Línea de Ayuda Telefónica 24/7*** (800.272.3900), la red social comunitaria en línea **ALZConnected®*** (alzconnected.org) y grupos de apoyo locales (alz.org/findus) son buenos recursos para encontrar consuelo y confortación. Si el estrés o la tensión lo hacen sentir abrumado, busque ayuda profesional. **Incluye apoyo disponible en español.*

5. Cuídese a usted mismo.

Vigile su dieta, haga ejercicio y descanse lo suficiente. Asegurándose de mantenerse en buena salud le ayudará a ser un mejor cuidador.

6. Maneje su nivel de estrés.

El estrés (la tensión) puede causar problemas físicos (vista borrosa, irritación estomacal, alta presión arterial) y cambios de comportamiento (irritabilidad, falta de concentración, cambio de apetito). Anote sus síntomas y consulte con su médico.

7. Acepte los cambios a medida que ocurren.

Las personas con el Alzheimer cambian y también cambian sus necesidades. A veces requieren cuidados mayores de los que usted puede proporcionarle. Investigar todas las opciones de recursos comunitarios (desde cuidado en casa a cuidado residencial) debe de facilitar la transición. El apoyo de los que están a su alrededor también le ayudará.

8. Haga planes legales y financieros.

Poner en marcha planes legales y financieros después de un diagnóstico de Alzheimer u otra demencia permite a la persona que vive con la enfermedad participar en la toma de decisiones. Tener estos planes listos también le puede proveer confort a la familia. Varios documentos, incluyendo las directivas anticipadas, se pueden preparar sin la ayuda de un abogado. En caso de no estar seguro de como completar documentos legales y financieros, puede conseguir la ayuda de un abogado especializado en leyes para personas de la tercera edad o un asesor financiero familiarizado en el cuidado de personas de la tercera edad y cuidado al largo plazo, o ambos.

9. Reconozca que está dando su esfuerzo máximo.

¡El cuidado que usted brinda sí hace una diferencia! Y usted está haciendo lo mejor que puede. Es posible que usted se sienta culpable porque no puede hacer más, pero las necesidades personales de cuidado cambian a medida que la enfermedad de Alzheimer progresa. Usted no puede prometer cómo se proporcionará el cuidado pero sí puede asegurar que la persona con el Alzheimer reciba el mejor cuidado y esté seguro.

10. Haga visitas a su médico con frecuencia.

Tome el tiempo de hacer chequeos médicos y preste atención a el agotamiento, el estrés (la tensión), el insomnio o los cambios de apetito o de comportamiento. Ignorar síntomas puede resultar en un empeoramiento de su salud física y mental.

TS-0058-S | Updated November 2022