



# LIDIAR CON EL ESTRÉS DEL CUIDADOR

### Definición:

Un cuidador es alguien que provee el cuidado básico a una persona que lo necesita o que tiene una condición médica crónica. Una condición crónica es una enfermedad que dura por mucho tiempo o que no desaparece. Se puede sentir el estrés del cuidador cuando el cuidador prioriza la salud y el bienestar de persona cuidada más de su propia salud (Mayo Clinic, 2015).

### Señales del estrés del cuidador (Mayo Clinic, 2015)

- ♦ Sentirse agotado o preocupado constantemente
- ♦ Estar cansado la mayoría del tiempo
- ♦ Dormir demasiado o muy poco
- ♦ Subir o bajar de mucho peso
- ♦ Fácilmente irritado o enojado
- ♦ Pérdida de interés en actividades que antes eran agradables
- ♦ Sentirse triste
- ♦ Tener dolor de cabeza, dolor corporal, u otros problemas físicos frecuentemente

Cuidar a otra persona puede ser difícil, y el estrés del cuidador es muy común. Como cuidador, se puede sentir estresado o abrumado por tratar de cumplir con todas las necesidades de la persona cuidada. Se puede sentir que se toma la mayoría del tiempo cuidando a otras personas, pero se descuida su propia salud. Algunas tareas que se hacen como cuidador pueden poner más tensión en el cuerpo. Todo esto puede afectar la salud emocional, mental y física. Los cuidadores tienen un riesgo elevado en los siguientes problemas de salud (Mayo Clinic, 2015):

- ♦ Abuso de alcohol, tabaco y drogas
- ♦ Trastorno de ansiedad
- ♦ Cáncer

- ♦ Diabetes
- ♦ Enfermedad cardíaca, como la presión alta, el colesterol alto y el infarto
- ♦ Acidez
- ♦ Infección
- ♦ Obesidad
- ♦ Dolor, como el dolor de los músculos o las articulaciones y el dolor de la cabeza
- ♦ Estrés y depresión

### Lidiar con el estrés del cuidador (Help Guide [HG, 2015])

Hay varias cosas que se pueden hacer para ayudar a reducir el estrés del cuidador y mejorar la salud:

- ♦ **Comer una dieta balanceada.** Es más fácil que piensa porque se puede compartir la comida con el ser querido, que también necesita una dieta balanceada y saludable.
- ♦ **Descansar suficientemente.** Si falta dormir, se puede tomar siestas cuando el ser querido las toma.
- ♦ **Hacer ejercicios.** Treinta a sesenta minutos de ejercicios cuatro a seis veces por la semana le puede dar más energía, reducir el estrés y mejorar su humor.
- ♦ **Crear metas realísticas** para usted y la persona a quien cuida.



- ♦ **Terapia.** Hablar con alguien sobre lo que tiene que enfrentar puede ayudar a disminuir el estrés; la salud emocional puede impactar la salud física.
- ♦ **Evitar el alcohol, tabaco, y otras drogas.** Parece que estas sustancias le ayudan a sentirse mejor por poco tiempo, pero pueden afectar su descanso y causar problemas de la salud si las usan regularmente. Si tiene dificultad de limitar la cantidad de alcohol o necesita ayuda para dejar de fumar, consulte con su médico.
- ♦ **Visitar a su médico para chequeos regulares.** Aun si piensa que no está enfermo, es importante ver a su médico regularmente. Su médico le puede ayudar a mantenerse saludable con servicios preventivos que incluyen pruebas de salud, vacunas, y consejos apropiados basados en su edad, sexo, e antecedentes médicos y familiares. Estos servicios ayudan a prevenir enfermedades y ayudan a detectar tempranamente cualquier condición médica.
- ♦ **Tomar un descanso de ser cuidador.** Hay que acordarse que existe un límite de lo que se puede hacer como cuidador. Hay que saber cuando está cansado o estresado o cuando ya no puede cumplir con las tareas físicamente.
- ♦ **Pedir ayuda.** Planear las ocasiones en las cuales necesita ayuda y hacer una lista de las personas que están disponibles para ayudarlo. Esta lista puede incluir familiares, amigos, u otros cuidadores. Hay que poner los números de teléfono, los horarios que están disponibles, y las tareas cómodas para ellos. Guarde una copia de la lista con usted. También se puede buscar servicios en la comunidad como cuidados en casa, guardería para los adultos, cuidado de relevo, y entrega de comidas o servicios de transporte. Esta información se puede encontrar en su agencia local de servicios sociales o en el Departamento de Salud Pública.

### *Aclaración:*

*Medline no practica medicina, y la información presentada en la página web no es consejo médico y no puede sustituir consejo de un médico. Toda la información en la página web acerca de las condiciones médicas se la encuentra en recursos disponibles al público.*

## REFERENCIAS

1. Mayo Clinic (2015). Stress management Caregiver Stress: Tips for taking care of yourself. Retrieved July 14, 2015, from <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784?pg=1>
2. Help Guide (2015). Caregiver Stress and Burnout. Retrieved July 14, 2015, from <http://www.helpguide.org/articles/stress/caregiving-stress-and-burnout.htm>