



Lidiando con el Estrés del Cuidador

Serie Educación de Paciente MU

Como proveedor de cuidados (alguien que está ayudando en el cuidado de otros), usted puede experimentar estrés. El estrés del cuidador es muy común. Como cuidador, usted puede estar en riesgo de problemas de salud. Ser cuidador es un trabajo duro. Usted y su salud pueden sufrir. Puede sentirse estresado o abrumado por ser un cuidador. Puede encontrar que pasa gran parte de su tiempo cuidando a los demás, pero descuidando su propia salud. Parte del trabajo que hace al proporcionar atención puede poner presión excesiva sobre su cuerpo. Ser cuidador puede causar estrés financiero. Puede inclusive evitar ir al médico. Todas estas cosas pueden afectar su salud emocional, mental y física.

DEFINICIÓN DE UN CUIDADOR:

Un cuidador es alguien que da atención básica a una persona que tiene una condición médica crónica. Un cuidador proporciona ayuda a una persona necesitada. Una condición crónica es una enfermedad que dura mucho tiempo o que no desaparece. Algunos ejemplos de condiciones crónicas son el cáncer, efectos del derrame cerebral, esclerosis múltiple, artritis, diabetes, y la enfermedad de Alzheimer. El cuidador ayuda a la persona con tareas tales como preparar y comer los alimentos, tomar medicamentos, bañarse y vestirse.

PROBLEMAS EN LOS QUE PUEDE ESTAR EN RIESGO:

Los estudios demuestran que los cuidadores tienen un mayor riesgo de los siguientes problemas de salud:

- Alcohol, tabaco y abuso de drogas
- Trastornos de ansiedad
- Cáncer
- Diabetes
- Enfermedades del corazón, tales como presión arterial alta, colesterol alto, y ataque cardiaco
- Acidez
- Infección
- Obesidad
- Dolor, tal como dolor muscular o de articulaciones y dolores de cabeza
- Estrés y depresión



COSAS QUE USTED PUEDE HACER PARA CUIDAR DE SU SALUD:

- **Comer una dieta balanceada.** Esto puede ser más fácil de lo que piensa, ya que puede compartir las comidas con su ser querido, quien también tendrá que comer comidas equilibradas y saludables.
- **Descanse lo suficiente.** Si no duerme lo suficiente, haga la siesta cuando su ser querido lo haga.
- **Ejercicio.** 30 a 60 minutos de ejercicio 4 a 6 veces a la semana le puede dar más energía, reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo.
- **Controlar el estrés.** Su salud emocional puede afectar a su salud física.
- **Evitar el alcohol, tabaco y otras drogas.** Puede parecer que estas sustancias le ayudan a sentirse mejor por un corto tiempo, pero si se utilizan regularmente pueden afectar su sueño y causar problemas de salud. Si está teniendo problemas para limitar la cantidad que bebe o para dejar de fumar, hable con su médico de familia.
- **Pedir ayuda.** Si cree que puede tener un problema físico o emocional, asegúrese de consultar a su médico de familia lo más pronto posible. Su salud es importante.
- **Visitar a su médico para chequeos regulares.** Incluso si no cree estar enfermo, sigue siendo importante ver a su médico para chequeos regulares. Su médico le puede ayudar a mantenerse sano, proporcionando servicios preventivos. Los servicios preventivos incluyen exámenes de salud y cribados, vacunaciones y consejos de salud apropiados para su edad, sexo y antecedentes médicos y familiares. Estos servicios ayudan a prevenir enfermedades y ayudan a detectar temprano cualquier condición médica que pueda tener.
- **Tomarse un descanso de proporcionar cuidados.** Recuerde que hay un límite a lo que puede hacer como cuidador. Reconozca cuando se sienta cansado o estresado, o cuando sea físicamente incapaz de completar una tarea. Pida ayuda. Planifique las ocasiones en las que necesitará ayuda haciendo una lista de las personas que están dispuestas a ayudarlo. Esta lista puede incluir a familiares, amigos, y trabajadores de asistencia temporal. En su lista, incluya números de teléfono, horarios de disponibilidad de las personas, así como las tareas que se sienten más cómodas de realizar. Conserve con usted una copia de la lista. O bien, busque servicios comunitarios tales como el cuidado en el hogar, atención de día para adultos, cuidado de relevo, y servicios de entrega de comida o transporte. Se puede encontrar esta información en su agencia de servicio social local o en el Departamento de Salud Pública.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD:

Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es consejo médico o pretende sustituir el consejo de un médico. Toda la información en este sitio web concerniente a condiciones médicas proviene de fuentes de acceso público.