

## ¿QUIÉN ES PERSONA CUIDADORA?

La Organización Mundial de la Salud define persona cuidadora como aquella (padre, madre, hijo/a, familiar o allegada, cuidador/a externo) que se hace cargo de otra con algún nivel de dependencia.

*“nadie le cuida como yo”*



## ¿QUÉ ES LA SOBRECARGA DE LA PERSONA CUIDADORA?

Desgaste físico, psicológico y de la salud provocado por la necesidad de realizar importantes esfuerzos emocionales y físicos de manera constante y prolongada, contando con menos apoyo del necesario y llegando a descuidar las necesidades propias. La persona cuidadora puede sentir:

- 1. Salud física.** Sensación de peor salud propia, cansancio, fatiga, problemas de sueño o alimentarios, mareos, dolores musculares y/o de cabeza.
- 2. Estado de ánimo.** Tristeza, enfado, irritabilidad, nerviosismo, culpa, soledad, obsesionarse o preocuparse constantemente.
- 3. Comportamiento.** Abandono del cuidado propio. Abuso de medicación o bebidas alcohólicas. Dar importancia desproporcionada a las cosas. Problemas de concentración o memoria. Empeoramiento de las relaciones familiares. Abandono de las amistades y aficiones.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

### HÁBITOS DE VIDA:

- Dormir suficiente y descansar.
- Llevar una alimentación saludable y mantener una rutina de actividad física.
- Realizar técnicas de relajación y control de estrés. Tener un espacio propio.
- No fumar, limitar el consumo de alcohol y tomar la medicación según está prescrita.
- Evitar el aislamiento. Salir de casa y mantener las aficiones e intereses.

Planificar el día a día ayuda a entender, adecuar, organizar y proporcionar cuidados adecuados. Puede resultar útil hacer un plan semanal.

### BIENESTAR SOCIAL Y EMOCIONAL:

- Reconocer y aceptar los sentimientos y emociones. Compartir y mantener contacto con otras personas cuidadoras.
- Conocer y asumir las limitaciones. Solicitar ayuda concretando el tiempo, la responsabilidad y tareas concretas.
- Recibir un trato respetuoso y afectuoso, mantener una actitud cariñosa y comprensiva hacia ti y la persona cuidada.
- Intentar ver el lado bueno de las cosas.
- Pensar en el momento actual, centrarse en “aquí y ahora”.



## SI TIENES

- Tus rutinas diarias descuidadas.
- Cansancio físico y psíquico.
- Tus relaciones sociales y familiares abandonadas.
- Ansiedad, culpa o tristeza frecuentemente.
- Soledad en el cuidado de la persona.
- Preocupación porque la situación a menudo te desborda.
- Necesidad de ayuda y recursos y no sabes donde acudir.



- Contacta con tu profesional sanitario de referencia y cuéntale cómo te encuentras.
- Busca ayuda en Recursos y Servicios Sociosanitarios.

**¡TU BIENESTAR Y SALUD SON IMPORTANTES!**

## SI SIENTES QUE

- Empiezas a descuidar tus hábitos de vida.
- La calidad del sueño ha empeorado.
- Ocasionalmente estás irritable y sientes que la situación te desborda.
- El tiempo que dedicas a tu ocio ha disminuido o no tienes ganas para las relaciones sociales.
- Necesitas apoyo o recursos para el cuidado y no sabes donde acudir.



- Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu situación. El autocuidado es necesario.
- Intenta organizar las tareas en un plan semanal.
- Busca apoyo para el cuidado.
- Informa a tu profesional sanitario de referencia sobre tu estado.

## SI TIENES LA SITUACIÓN BAJO CONTROL

- No olvides que para cuidar bien es necesario cuidarse.
- Continúa dedicando parte del tiempo a tus necesidades personales.
- Solicita ayuda cuando la necesites.
- Participa en actividades o grupos de apoyo de tu comunidad.

