

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CUIDADORAS

“No estás sol@”



CARGAS DEL CUIDADOR

“CUIDAR A ALGUIEN A MENUDO NOS LLAMA A APOYARNOS EN UN AMOR QUE NO CREÁMOS POSIBLE”.

REDUCCIÓN TIEMPO PARA UNO MISMO

Mayor responsabilidad por el tiempo dedicado al cuidado y la toma de decisiones.

DETERIORO DE LA SALUD

Descuido personal que puede llevar a la merma de la calidad de vida tanto del enfermo como de la suya propia.



CAMBIOS EN LOS CICLOS CIRCADIANOS Y ESTILO DE VIDA

Modificación de horarios, rutinas, tiempo de sueño y comidas, traslado al domicilio del enfermo, etc.

ESTADO DE ALARMA CONSTANTE

Miedo, incertidumbre, frustración y lucha constante contra los avances del deterioro y la enfermedad del enfermo.



¿CÓMO AFECTA?

SÍNDROME DESGASTE EMOCIONAL Y ESTRÉS

Si el estrés de cuidar a otra persona no se atiende, puede tener consecuencias en la salud, relaciones, estado mental y, con el tiempo, provocar situaciones de estrés elevado o **síndrome de desgaste emocional**, un estado de agotamiento emocional, mental y físico, donde tanto el cuidador como el cuidado sufren.



SEÑALES Y SÍNTOMAS COMUNES DEL ESTRÉS DEL CUIDADOR

- Ansiedad, depresión, irritabilidad.
- Sentirse cansado y sin energía.
- Dificultad para dormir.
- Hipersensibilidad.
- Problemas de salud nuevos o que empeoran.
- Problemas para concentrarse.
- Sentir cada vez más resentimiento.
- Beber, fumar o comer más.
- No cumplir con las responsabilidades.
- Reducir las actividades recreativas.

PAUTAS Y RECOMENDACIONES



REDUCIR EL ESTRÉS Y LA SOBRECARGA A TRAVÉS DE LA GESTIÓN Y CONTROL EMOCIONAL.



INFORMACIÓN Y FORMACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD Y SUS FASES.



PLANIFICAR EL TIEMPO Y DELEGAR LAS TAREAS ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA PROMOVRIENDO EL CUIDADO GRUPAL Y EVITANDO CONFLICTOS FAMILIARES.



CUIDAR LAS RELACIONES SOCIALES, QUE SON CLAVE PARA ALIVIAR LA SINTOMATOLOGÍA DEPRESIVA Y/O DE ANSIEDAD.



MANTENER LAS RUTINAS Y PRIORIZAR AUTOCUIDADO: DESCANSAR, HACER EJERCICIO Y COMER SALUDABLEMENTE.



ACUDIR A APOYO PSICOLÓGICO EN EL CASO DE DETECTAR UN AUMENTO EN LOS NIVELES DE ANSIEDAD, ESTRÉS O SINTOMATOLOGÍA NEGATIVA.