

Agotamiento del cuidador: cuidarse a sí mismo mientras cuida a otros

Cuidar a un ser querido puede ser gratificante así también como agotador. A esto lo llamamos “agotamiento del cuidador”. Es común y sucede cuando se cansa de todas las cosas que hace mientras que cuida a otra persona. Cuidar a alguien puede ser duro para su cuerpo, mente y sus emociones. Para ayudarlo a encontrar soluciones y cuidarse mejor a sí mismo, hemos creado esta lista de recursos y consejos que le ayudarán a obtener el apoyo que necesita.

¿Cuál es la causa del agotamiento y cómo sé si lo tengo?

Algunas causas del agotamiento incluyen:

- Cambiar de roles (por ejemplo, de cónyuge a cuidador)
- Falta de control
- Muchas nuevas responsabilidades

Algunas señales de que podría tenerlo incluyen:

- Sentirse cansado
- Perdida o subida de peso
- Sentirse triste
- Perder interés en cosas que antes disfrutaba
- Problemas para dormir
- Sentirse desesperanzado
- Le cuesta mantener las tareas del día a día
- Dolores de cabeza estómago
- Cambios de humor
- Enfermarse más a menudo

¿Cómo manejo el agotamiento?

El estrés es una parte normal de la experiencia de un cuidador. Sin embargo, no tiene que pasar por esta experiencia solo. Aquí le brindamos algunos consejos para ayudarlo a afrontarlo:

Comparta la carga con otros:

- Pida ayuda a sus familiares o amigos.
- Haga un horario de cuidados para aliviar la carga.
- Deje que otros hagan las tareas que usted no necesita hacer.
- Vea si los servicios de atención médica domiciliaria o de respiro son una opción.
- Contrate ayuda a través de empresas de apoyo a cuidadores.

Concéntrese en lo que puede controlar:

- Intente controlar las cosas que puede, en lugar de preocuparse de las cosas que no puede.
- Divida las tareas grandes en pequeñas para hacerlas más fáciles.
- Concéntrese en las soluciones, no en los problemas.

Tome descansos y dese tiempo para usted:

- Encuentre maneras pequeñas de relajarse y divertirse, incluso si es por un corto tiempo.
- Haga ejercicio.
- Duerma lo suficiente.
- Coma conscientemente.

Busque apoyo social:

- Hable con un familiar o amigos de confianza.
- Encuentre un grupo de apoyo para cuidadores, ya sea local o en línea.
- Comuníquese con grupos religiosos locales o comunitarios.
- Busque apoyo para la salud mental o asesoramiento para usted.

Simplifique:

- Sea flexible con sus expectativas. Es posible que no pueda hacer todo lo que hacía antes.
- Eche un vistazo a su rutina diaria y vea si puede cambiar o eliminar algo.

Establezca límites:

- Sepa sus límites y cuando decir no.
- Hable sobre sus límites con la persona que cuida de manera calmada.
- Deje la culpa. No puede cuidar de alguien si no está cuidando de sí mismo.



Escanee para obtener recursos de salud mental y bienestar en
intermountainhealth.crediblemind.com

¿Cuáles son algunos recursos que pueden ayudarme a mí y a mi familia?

Si usted es un cuidador de alguien quien está hospitalizado actualmente, el trabajador social de la unidad es un buen recurso para preguntar por recursos locales. No tenga miedo de pedirles ayuda.

Ley de Permiso Médico y Familiar (FMLA, por sus siglas en inglés)

Si trabaja, puede que califique para tomar hasta 12 semanas de permiso médico en un periodo de 12 meses para cuidar de un cónyuge, niño o padre. Existe una posibilidad de obtener FMLA intermitente cuando sea médicamente necesario, tomando el permiso en bloques separados o con un horario modificado. Para más información, hable con el departamento de recursos humanos de su compañía.

Programa de asistencia al empleado (EAP, por sus siglas en inglés)

Si trabaja, pregunte al departamento de recursos humanos si el recurso de EAP está disponible como apoyo adicional.

Información que podría ayudar ahora mismo

- **Envíe un mensaje de texto a Crisis Line** (a través de Rosalynn Carter Institute). Si usted es un cuidador en necesidad de apoyo, envíe un mensaje de texto TOUGH al 741741 de manera gratuita, asesoramiento de crisis las 24 horas del día, todos los días.
- **Tome el curso Caregiver Stress (Estrés de cuidador).** Creado en asociación con el Rosalynn Carter Institute for Caregivers como un recurso gratuito para cuidadores (rosalynncarter.org).
- **Descargue una aplicación de atención plena o meditación** desde su teléfono móvil. Algunos ejemplos son Calm o One Giant Mind. Puede encontrarlos en la tienda de aplicaciones en su teléfono móvil.
- **Encuentre un grupo de apoyo.** A continuación hay una lista de enlaces a algunos de los grupos de apoyo. Existen muchos otros disponibles que puedan ser mejores para usted.
 - Alzheimer's Association (alz.org)
 - American Stroke Association (stroke.org/en/stroke-support-group-finder)
 - Brain Injury Association of America (biausa.org/public-affairs/media/virtual-support-groups)

Organizaciones nacionales

AARP. Proporciona recursos e información útil para los cuidadores.

- aarp.org/caregiving
- 877-333-5885

ARCH National Respite Network. Servicio nacional que ayuda a familias a ubicar los servicios de respiro en sus comunidades locales.

- respitelocator.org
- 919-490-5577

National Institute on Aging. Información sobre cuidados, cuidados a largo tiempo, planificación de Alzheimer, servicios para adultos mayores que viven en casa, autocuidado del cuidador, y más.

- nia.nih.gov/health/caregiving

Eldercare Locator. Conecta a adultos mayores y cuidadores con recursos de apoyo.

- eldercare.acl.gov
- 800-677-1116

Family Caregiver Alliance. Proporciona educación, abogacía, y servicios a familias y cuidadores.

- caregiver.org/connecting-caregivers/services-by-state/

Meals on Wheels. Alimentos gratuitos para aquellos que califican.

- mealsonwheelsamerica.org/find-meals

Psychology Today. Herramienta de ayuda para localizar a terapeutas de salud mental en su área.

- psychologytoday.com/us

Rosalynn Carter Institute for Caregivers. Ofrece recursos a cuidadores de miembros militares y a aquellos con demencia.

- rosalynncarter.org
- 229-928-1234

VA Caregiver Support Program. Ofrece un programa de apoyo al cuidador que proporciona servicios a cuidadores de veteranos inscritos en el sistema de atención médica de VA.

- caregiver.va.gov
- Support line: 855-260-3274

Escanee para obtener apoyo y recursos en su estado.

intermountainhealthcare.org/services/rehabilitation-services/inpatient-rehabilitation



Caregiver Burnout: Caring for yourself while caring for others