

CUÍDESE

COMO RECONOCER Y MANEJAR LA TENSION
O ESTRÉS DE PARTE DE UN CUIDADOR



10 SÍNTOMAS DE LA TENSIÓN EN LOS CUIDADORES

1. **Negación** sobre la enfermedad y sus efectos en la persona diagnosticada.
Yo sé que mi mamá se va a mejorar.
2. **Enojo** contra la persona con el Alzheimer o frustración de que él o ella ya no pueden hacer lo que antes podía.
Él se sabe vestir, no más se está poniendo necio.
3. **Aislamiento** de las amistades y actividades que antes le gustaban.
Ya no me importa juntarme con los vecinos.
4. **Ansiedad** sobre el futuro.
¿Qué pasa cuando él necesite más cuidado de lo que yo pueda dar?
5. **Depresión** que afecta su habilidad de hacer frente a todo.
Ya no me importa nada.
6. **Agotamiento** que interfiere con los deberes cotidianos.
Estoy demasiado cansado para esto.
7. **Insomnio** causado por preocupaciones.
¿Qué pasa si se sale de la casa? ¿O si se cae y se lastima?
8. **Irritabilidad** que resulta en respuestas negativas.
¡Déjenme en paz!
9. **Falta** de concentración, que hace más difícil realizar tareas conocidas.
Estaba tan ocupado que se me olvidó que teníamos una cita.
10. **Problemas** de salud, que empiezan a tomar efecto en su persona.
No recuerdo la última vez que me haya sentido bien.

CÓMO MANEJAR LA TENSIÓN: 10 MANERAS DE SER UN CUIDADOR MÁS SANO

¿Está usted tan abrumado por cuidar a alguien más que ha descuidado su propio bienestar físico, mental y emocional? Para evitar arriesgar su propia salud, considere los siguientes consejos.

1. Haga tiempo para sí mismo.

Considere aprovechar de cuidado de relevo, asistencia temporal para cubrir la ausencia de la persona que habitualmente cuida a alguien con demencia. Esto les da a cuidadores la oportunidad de descansar mientras que la persona con demencia siga recibiendo cuidado en un ambiente seguro. Visite **alz.org/care** para más información. Este recurso es disponible solamente en inglés.

2. Recursos comunitarios están disponibles.

Comuníquese con la Alzheimer's Association® o use **Community Resource Finder (alz.org/CRF)** para encontrar recursos para el cuidado de demencia en su área local.

Cuidado diurno para adultos, asistencia en casa, compañeros, y entrega de comidas son algunos de los servicios que pueden ayudar manejar sus tareas cotidianas. Este servicio es solamente disponible en inglés.

3. Sea un cuidador informado.

De manera que avance la enfermedad, puede ser necesario adoptar nuevas destrezas para el cuidado de alguien con el Alzheimer. La Alzheimer's Association ofrece programas para ayudarle a entender y enfrentar los cambios que muchas veces acompañan la enfermedad. Visite **Alzheimer's and Dementia Caregiver Center (alz.org/care)** para aprender más y tener acceso a recursos de entrenamiento, incluyendo talleres gratuitos en línea. Este sitio de web solamente disponible en inglés.

4. Consiga ayuda y encuentre apoyo.

Nuestra **Línea de Ayuda Telefónica 24/7*** (**800.272.3900**), la red social comunitaria en línea **ALZConnected®*** (**alzconnected.org**) y grupos de apoyo locales (**alz.org/findus**) son buenos recursos para encontrar consuelo y confortación. Si el estrés o la tensión lo hacen sentir abrumado, busque ayuda profesional.

**Incluye apoyo disponible en español.*

5. Cuídese a usted mismo.

Vigile su dieta, haga ejercicio y descanse lo suficiente. Asegurándose de mantenerse en buena salud le ayudará a ser un mejor cuidador.

6. Maneje su nivel de estrés.

El estrés (la tensión) puede causar problemas físicos (vista borrosa, irritación estomacal, alta presión arterial) y cambios de comportamiento (irritabilidad, falta de concentración, cambio de apetito). Anote sus síntomas y consulte con su médico.

7. Acepte los cambios a medida que ocurren.

Las personas con el Alzheimer cambian y también cambian sus necesidades. A veces requieren cuidados mayores de los que usted puede proporcionarle. Investigar todas las opciones de recursos comunitarios (desde cuidado en casa a cuidado residencial) debe de facilitar la transición. El apoyo de los que están a su alrededor también le ayudará.

8. Planifique asuntos legales y financieros.

Hacer planes legales y financieros pronto después de la diagnosis es importante para que la persona con el Alzheimer pueda participar. Tener estos planes listos también le puede proveer confort a la familia. Varios documentos, incluyendo las directivas anticipadas, se pueden preparar sin la ayuda de un abogado. En caso de no estar seguro de como completar documentos legales y financieros, puede conseguir la ayuda de un

abogado especializado en leyes para personas de la tercera edad o un asesor financiero familiarizado en el cuidado de personas de la tercera edad y cuidado al largo plazo, o ambos.

9. Reconozca que está dando su esfuerzo máximo.

¡El cuidado que usted brinda sí hace una diferencia! Y usted está haciendo lo mejor que puede. Es posible que usted se sienta culpable porque no puede hacer más, pero las necesidades personales de cuidado cambian a medida que la enfermedad de Alzheimer progresa. Usted no puede prometer cómo se proporcionará el cuidado pero sí puede asegurar que la persona con el Alzheimer reciba el mejor cuidado y esté seguro.

10. Haga visitas a su médico con frecuencia.

Tome el tiempo de hacer chequeos médicos y preste atención a el agotamiento, el estrés (la tensión), el insomnio o los cambios de apetito o de comportamiento. Ignorar síntomas puede resultar en un empeoramiento de su salud física y mental.





alz.org/espanol

- » Información sobre la enfermedad.
- » Hojas informativas sobre una variedad de temas para el cuidador.
- » Información y recursos sobre la seguridad.
- » Consejos para aliviar el estrés que experimente un cuidador.



alz.org/educacion

Cursos prácticos gratuitos en línea, que incluyen lo siguiente:

- » *Lo básico: La pérdida de memoria, la demencia y la enfermedad de Alzheimer.*



800.272.3900

Línea de Ayuda Telefónica 24/7 – Disponible todo el día, todos los días. La asistencia está disponible en español.

alzheimer's association®

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de la salud en el cuidado, la investigación y el apoyo del Alzheimer. Nuestra misión es eliminar la enfermedad de Alzheimer por medio del avance en la investigación científica; proporcionar y realizar el cuidado y el apoyo a todos los afectados; y reducir el riesgo de la demencia a través de la promoción de la salud cerebral.

**Nuestra visión es un mundo
sin la enfermedad de Alzheimer.**

800.272.3900 | alz.org®

Esta es una publicación oficial de la Alzheimer's Association pero se permite la distribución por organizaciones y/o individuos no afiliados. Dicha distribución no constituye una aprobación de esos terceros ni de sus actividades por parte de la Alzheimer's Association.