



# Alzheimer

## El Síndrome del Cuidador

El síndrome del cuidador alude a un estado de desgaste, tanto emocional como físico, que experimentan las personas que dedican gran parte de su tiempo al cuidado de una persona dependiente, normalmente un familiar.

### Consejos para prevenirlo:

- 1 Conocer la enfermedad**  
Es importante conocer los síntomas en cada una de las fases para comprender por qué el ser querido actúa de la forma en que lo hace.
- 2 Aprender a pedir ayuda**  
La persona cuidadora, en ocasiones, se atribuye ella misma toda la responsabilidad del cuidado. Es importante aprender a identificar qué tipo de ayuda se necesita y no tener reparos en pedirla.
- 3 Reconocer y expresar los propios sentimientos**  
Para poder gestionar correctamente los sentimientos es necesario reconocerlos. Es normal sentir frustración o ansiedad, pero es importante expresarlo y compartir cómo nos sentimos.
- 4 Aprender a manejar los síntomas de la enfermedad**  
Para no sentirse desbordado, es clave aprender estrategias para sobrellevar mejor la apatía, la desorientación, la agitación, los delirios u otros síntomas que pueda presentar la persona que cuidamos.
- 5 Dedicar tiempo a uno mismo**  
El cuidador también debe atender su propia salud y bienestar:



Dedicar tiempo a su ocio e intereses



Conversar con amigos y familia



Dormir las horas necesarias



Llevar una alimentación saludable



Cuidar sus emociones y aprender a gestionarlas



Practicar técnicas de relajación



Realizar actividad física



Visitar al médico de forma regular