



# El estrés en los cuidadores in English

Los cuidadores de personas con Alzheimer con frecuencia afirman tener niveles elevados de estrés. Puede ser abrumador cuidar a un ser querido con Alzheimer u otro tipo de demencia, pero mucho estrés puede ser dañino para ambos. Siga leyendo para conocer los síntomas y las formas de evitar el agotamiento.

▶ [10 síntomas de estrés en los cuidadores](#)

▶ [Consejos para manejar el estrés](#)

## 10 síntomas de estrés en los cuidadores

1. **La negación** de la enfermedad y su efecto sobre la persona que fue diagnosticada. “Sé que mamá va a mejorar”.
2. **El enojo** hacia la persona con Alzheimer o la frustración porque él o ella no puede hacer cosas que antes podía. “Sabe vestirse, pero no quiere hacer caso”.
3. **Alejamiento social** de amigos y actividades que solían hacerlo

sentir bien. “Ya no me interesa visitar a los vecinos”.

4. **Ansiedad** acerca del futuro y de hacer frente a un nuevo día. “¿Qué pasará cuando necesite más de lo que puedo darle?”
5. **Depresión** que quebranta su espíritu y afecta su capacidad de sobrellevar la situación. “Ya no me importa”.
6. **Agotamiento** que hace que resulte prácticamente imposible completar las tareas diarias necesarias. “Estoy demasiado cansado para esto”.
7. **Insomnio** causado por una lista interminable de preocupaciones. “¿Qué pasa si sale de la casa o se cae o se lastima?”
8. **Irritabilidad** que lleva al mal humor y dispara respuestas y acciones negativas. “¡Déjenme en paz!”
9. **Falta de concentración** que dificulta la realización de tareas familiares. “Estaba demasiado ocupado, me olvidé de la cita”.
10. **Problemas de salud** que comienzan a tener un costo mental y físico. “No recuerdo la última vez que me sentí bien”.

Si experimenta alguno de estos síntomas de estrés de forma regular, encuentre el momento para hablar con su médico. Ignorar estos síntomas puede deteriorar su salud física y mental.

# **Consejos para manejar el estrés**

Si experimenta signos de estrés de forma regular, consulte a su médico. Ignorar estos síntomas puede deteriorar su salud física y mental.

- **Conozca los recursos comunitarios disponibles**

Los programas de día para adultos, la asistencia en el hogar, las visitas de enfermeros y la entrega de comidas a domicilio son solo

algunos de los servicios que pueden ayudarlo a administrar las tareas diarias. Use nuestro Community Resource Finder (búsqueda de recursos comunitarios) en línea o contacte a su delegación local de la Alzheimer Association para obtener ayuda para encontrar recursos para el cuidado de pacientes con Alzheimer en su comunidad.

Si experimenta signos de estrés de forma regular, consulte a su médico. Ignorar estos síntomas puede deteriorar su salud física y mental.

- **Obtenga ayuda y encuentre apoyo.** Nuestra [Línea de Ayuda 24/7](#) (800-272-3900), la comunidad en línea ALZConnected y los grupos de apoyo local son buenos recursos para encontrar bienestar y seguridad. Si el estrés se vuelve abrumador, busque ayuda profesional.

- **Use técnicas de relajación.** Existen varias técnicas de relajación que pueden ayudar a aliviar el estrés. Pruebe más de una para encontrar la que mejor se adapta a usted. Las técnicas incluyen:
  - Visualización (imaginar mentalmente un lugar o una situación que sea relajante y calma)
  - Meditación (no necesita más de 15 minutos al día para liberarse de los pensamientos estresantes)
  - Ejercicios de respiración (reducir la velocidad de la respiración y centrarse en hacer respiraciones profundas)
  - Relajación muscular progresiva (contraer y relajar cada grupo muscular, empezando por una parte del cuerpo y avanzando hasta el otro extremo).
- **Póngase en movimiento.** La actividad física (de cualquier tipo) puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el bienestar general. Hasta 10 minutos de ejercicio diarios pueden ayudar. Salga a caminar. Haga una actividad que ama, como la jardinería o bailar.
- **Encuentre tiempo para usted.** Considere hacer uso del servicio de atención de relevo para poder pasar tiempo haciendo algo que ama. La atención de relevo ofrece a los cuidadores un descanso temporal de los cuidados, mientras la persona con enfermedad de Alzheimer continúa recibiendo cuidados en un entorno seguro. Obtenga más información sobre el servicio de atención de relevo

(solo inglés).

- **Cómo convertirse en cuidador profesional** A medida que la enfermedad avanza, puede que necesite adquirir nuevas habilidades de cuidado. La Alzheimer's Association ofrece programas en español para ayudarlo a comprender mejor y sobrellevar los cambios de comportamiento y personalidad que con frecuencia acompañan al Alzheimer. Es posible que le resulte útil hablar con otros acompañantes y cuidadores acerca de cómo sobrellevar los desafíos de la enfermedad y la incertidumbre acerca del futuro.
- **Cuídese.** Visite al médico regularmente. Intente alimentarse bien, haga ejercicios y descanse mucho. Cuidar la salud puede ayudarlo a ser un mejor cuidador.
- **Planifique los asuntos legales y financieros.** Organizar los asuntos legales y financieros después del diagnóstico de Alzheimer es importante para que la persona con la enfermedad pueda participar. Tener planes a futuro puede llevarle tranquilidad a toda la familia. Muchos documentos pueden prepararse sin la ayuda de un abogado. Sin embargo, si no está seguro de cómo completar documentos legales o hacer planes financieros, tal vez deba buscar la ayuda de un abogado especializado en leyes de la tercera edad, un asesor financiero familiarizado con la planificación de cuidados a largo plazo o para la tercera edad, o ambos. Obtenga información sobre cómo planificar con antelación.