


Share:    

ESPAÑOL

Brindar cuidados durante la enfermedad de Alzheimer: Cuidarse a sí mismo

[English](#)

Cuidarse a sí mismo es una de las cosas más importantes que usted puede hacer como cuidador. Esto puede significar pedirles a sus familiares o amigos que le ayuden, hacer cosas que disfruta, usar los servicios de cuidados diurnos para adultos u obtener ayuda de una agencia local de servicios de cuidados de salud en el hogar. Tomar estas acciones puede traer un poco de alivio. También puede ayudar a evitar que usted se enferme o deprima.

Cómo cuidarse a sí mismo

- Estas son algunas maneras para cuidarse a sí mismo:
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Únase a un grupo de apoyo para personas que cuidan a enfermos.
- Tome descansos cada día.
- Pase tiempo con amigos.
- Siga disfrutando de sus pasatiempos y de las cosas que le interesan.
- Coma alimentos saludables.
- Haga ejercicio tan a menudo como sea posible.
- Vaya al médico regularmente.
- Mantenga actualizada su información de salud, legal y financiera.

Obtener ayuda

Todos necesitamos ayuda en ciertos momentos. Está bien pedir ayuda y tomar tiempo para sí mismo. Sin embargo, muchas de las personas que cuidan a enfermos encuentran que es difícil pedir ayuda. Es posible que usted sienta que:



- Debería ser capaz de hacerlo todo usted mismo
- No está bien dejar al enfermo con otra persona
- Nadie está dispuesto a ayudarlo aunque usted se lo pida
- Usted no tiene el dinero para pagarle a alguien que cuide a la persona por una o dos horas

[Lea y comparta esta infografía](#) para aprender cuídese mientras cuida a un ser querido.

Si tiene dificultad pidiendo ayuda, trate de usar algunos de los siguientes consejos.

- Está bien pedirle ayuda a familiares, amigos y otras personas. No tiene que hacerlo todo usted mismo.
- Pida a otros que le ayuden con una tarea específica, tal como hacer una comida, visitar a la persona o llevarla a algún lugar fuera de la casa por un tiempo corto.
- Únase a un grupo de apoyo para compartir consejos y experiencias con otras personas que cuidan a enfermos.
- Obtenga ayuda de las agencias de servicios de cuidados de salud en el hogar o de los servicios de cuidados diurnos para adultos cuando la necesite.
- Use recursos locales y nacionales para averiguar cómo puede pagar por alguna de esta ayuda o para recibir servicios de asistencia temporal de relevo.

Es posible que desee unirse a un grupo de apoyo de personas que cuidan a enfermos con [Alzheimer](#) en su área o en el Internet. Estos grupos se reúnen en persona o en el Internet para compartir experiencias y consejos, y para brindarse apoyo mutuo. Pregúntele al médico, consulte el Internet o comuníquese con el capítulo local de la Asociación de Alzheimer para encontrar estos grupos.

Si usted es un veterano o está cuidando a un enfermo que es un veterano, la Administración de Veteranos puede ser un recurso útil. Para aprender más, visite su sitio web dedicado a personas que cuidan a enfermos en www.caregiver.va.gov (inglés). También puede llamar a su línea telefónica gratuita de apoyo al **1-855-260-3274** (línea gratis, inglés y español).

Su salud emocional

Es posible que usted esté ocupado cuidando a la persona con Alzheimer y no tome tiempo para pensar en su propia salud emocional. Sin embargo, necesita hacerlo. Cuidar a una persona con Alzheimer toma mucho tiempo y esfuerzo. Su trabajo como cuidador de una persona con Alzheimer puede tornarse aún más difícil si el enfermo se enoja con usted, hiere sus sentimientos u olvida quién es usted. A veces, usted se puede sentir muy desanimado, triste, solo, frustrado, confuso o enojado. **Estos sentimientos son normales.**

Estas son algunas cosas que puede decirse a sí mismo para ayudarlo a sentirse mejor:

- Estoy haciendo lo mejor que puedo.
- Lo que estoy haciendo sería difícil para cualquier persona.
- No soy perfecto y eso no tiene nada de malo.
- No puedo controlar algunas de las cosas que pasan.
- A veces simplemente necesito hacer lo que funcione en el momento.

- Aunque haga todo lo que se me ocurre, la persona con Alzheimer todavía puede tener problemas de conducta a causa de la enfermedad, no por mi culpa.
- Disfrutaré los momentos cuando podemos estar juntos en paz.
- Trataré de buscar ayuda de un consejero si cuidar al enfermo se convierte en demasiado para mí.

Satisfacer sus necesidades espirituales

Muchos de nosotros tenemos necesidades espirituales. Ir a la iglesia, templo o mezquita ayuda a algunos individuos a satisfacer sus necesidades espirituales. Les gusta ser parte de una comunidad de fe. Para otros, simplemente creer que hay fuerzas más grandes trabajando en el mundo es suficiente para satisfacer sus necesidades espirituales. Como cuidador de un enfermo con Alzheimer, es posible que necesite más recursos espirituales que otros.

Satisfacer sus necesidades espirituales le puede ayudar a:

- Manejar mejor lo que debe enfrentar en su papel de cuidador del enfermo
- Conocerse a sí mismo y conocer sus necesidades
- Sentirse reconocido, valorado y querido
- Relacionarse con otras personas
- Encontrar un sentido de balance y paz

Otras personas que también cuidan a enfermos hicieron las siguientes sugerencias para ayudarle a enfrentar sus sentimientos y necesidades espirituales:

- Entienda que se puede sentir impotente o desalentado sobre lo que le está pasando a la persona que cuida.
- Entienda que puede tener sentimientos de pérdida y tristeza.
- Entienda por qué usted ha escogido cuidar a la persona con Alzheimer. Pregúntese si escogió hacerlo por amor, fidelidad, sentido de obligación, obligación religiosa, preocupaciones financieras, miedo, hábito o como castigo a sí mismo.
- Permítase sentir las cosas alentadoras que ocurren durante el cuidado diario. Estas pueden incluir los sentimientos buenos sobre la persona que cuida, el apoyo de personas compasivas o el tiempo que usted puede pasar haciendo las cosas que le interesan o disfrutando de sus pasatiempos.

Mantenga una conexión con algo “más alto que usted mismo”. Esto puede ser una creencia en un poder más alto, creencias religiosas o una creencia en que algo bueno viene de cada experiencia de vida.

También le podría interesar

- Aprender más sobre [cómo cuidar a una persona con Alzheimer](#)
- Ayudar a los familiares y a otros a [entender la enfermedad de Alzheimer](#)
- [Obtener ayuda para cuidar a la persona con Alzheimer](#)

Para más información

NIA Alzheimer's and related Dementias Education and Referral (ADEAR) Center

(Centro de Educación y Referencias sobre la Enfermedad de Alzheimer y las Demencias Relacionadas)

800-438-4380

adear@nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/health/alzheimers (en inglés)

www.nia.nih.gov/espanol/enfermedad-alzheimer (en español)

El Centro ADEAR del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ofrece información y publicaciones impresas gratuitas sobre la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas para familias, cuidadores y profesionales de la salud. El personal del Centro ADEAR responde a las solicitudes hechas por teléfono, por correo electrónico y por escrito, y dirige a las personas hacia recursos locales y nacionales.

Family Caregiver Alliance

(Alianza de Cuidadores de Familiares Enfermos)

800-445-8106

info@caregiver.org

www.caregiver.org (en inglés)

www.caregiver.org/spanish (en español)

Eldercare Locator

800-677-1116

eldercarelocator@USAgings.org

<https://eldercare.acl.gov>

National Alliance for Caregiving

301-718-8444

info@caregiving.org

www.caregiving.org

Alzheimer's Association

(Asociación de Alzheimer)

800-272-3900

866-403-3073 (TTY)

info@alz.org

www.alz.org (en inglés)

www.alz.org/espanol (en español)