



Cuidadores saludables in English

Como cuidador, es posible que con tantas responsabilidades se olvide de cuidarse a usted mismo adecuadamente. Pero lo mejor que puede hacer por la persona a la que cuida es mantenerse física y emocionalmente fuerte.

- ▶ Consulte a un médico
- ▶ Póngase en movimiento
- ▶ Coma bien
- ▶ Consejos para ayudarlo a sobrellevar la situación

Consulte a un médico

Asegúrese de visitar a su médico regularmente (al menos una vez al año) y preste atención a lo que su cuerpo le dice. Debe tomar seriamente los síntomas de cansancio, estrés, insomnio o cambios en el apetito y el comportamiento. Ignorar estos síntomas puede deteriorar su salud física y mental.

Si cuida a una persona en la etapa final del Alzheimer, hable con su médico sobre la vacuna contra la gripe. La vacunación lo protege a usted y a la persona que cuida.

Póngase en movimiento

Seguramente sabe que el ejercicio es importante para mantenerse saludable: puede ayudar a aliviar el estrés, evitar enfermedades y hacerlo sentir bien. Pero encontrar el tiempo necesario para ejercitarse es otra historia.

Siga estos consejos:

- **Acepte los ofrecimientos de ayuda de familiares y amigos.** Puede disfrutar de una buena sesión de ejercicio en un breve período de tiempo, incluso en solo 30 minutos. Use nuestro Care Team Calendar para coordinar un horario con períodos libres para ejercitarse y cuidar su salud.
- **Empiece de a poco.** Si bien se recomienda hacer 30 minutos de actividad física al menos cinco días a la semana, incluso 10 minutos al día pueden ayudar. Empiece con lo que pueda y póngase objetivos.
- **Ejercítese en el hogar.** Cuando la persona con demencia duerma, saque una alfombrilla para yoga y haga estiramientos, use una

bicicleta fija o pruebe con los videos de ejercicios.

- **Encuentre algo que le guste hacer.** Si le gusta una actividad, será más fácil convertirla en un hábito.

Hay distintas formas de mantenerse activo con una persona con demencia. Estos son algunas ideas:

- Salir a caminar para disfrutar del aire libre
- Ir al centro comercial y recorrerlo
- Hacer ejercicios sentado en el hogar
- Bailar juntos al ritmo de la música que prefieran
- Hacer jardinería u otras actividades diarias que ambos disfruten

Intentar hacer todo sin ayuda lo dejará exhausto. No haga todo solo. Busque el apoyo de familiares, amigos, la comunidad religiosa y la Alzheimer's Association. [Encuentre su delegación local.](#)

Coma bien

Los patrones de alimentación saludable para el corazón, como la dieta mediterránea, son buenos para la salud en general y pueden ayudar a proteger el cerebro. Una dieta mediterránea incluye relativamente poca carne roja y hace hincapié en los cereales integrales, las frutas, los

vegetales, el pescado, los frutos secos, el aceite de oliva y otras grasas saludables. Pruebe nuevas recetas y compártalas con la persona con demencia.

¿Necesita ideas sobre hábitos saludables? Use los siguientes recursos en inglés.

- [Nutrición: Consejos para mejorar la salud](#)
- [Consejos de nutrición para comer bien](#)
- [Desayuno saludable: Opciones rápidas y flexibles para hacer en casa](#)

Cinco consejos para ayudarlo a sobrellevar la situación

1. **Maneje su nivel de estrés.** El estrés puede causarle problemas físicos (visión borrosa, irritación estomacal, presión arterial elevada) y cambios en el comportamiento (irritabilidad, falta de concentración, cambios en el apetito). Anote sus síntomas y hable con un médico si lo necesita. Intente encontrar técnicas de relajación que funcionen para usted.
2. **Sea realista.** La atención que brinda marca una diferencia, pero

existen muchos comportamientos que no se pueden controlar. Lámentese por las pérdidas, concéntrese en los momentos positivos a medida que surgen y disfrute de los buenos recuerdos.

3. **Sepa que está dando lo mejor de usted.** Recuerde que el cuidado que brinda marca una diferencia y que está dando lo mejor de usted. Tal vez se sienta culpable porque no puede hacer más, pero las necesidades de cuidado individuales cambian a medida que avanza el Alzheimer. No puede hacer promesas sobre el tipo de cuidado que facilitará, pero puede asegurarse de que la persona enferma reciba los cuidados que necesita y se encuentre segura. Para obtener apoyo y aliento, únase a ALZConnected, nuestra comunidad de cuidadores en línea.
4. **Tómese un descanso.** Es normal que los cuidadores necesiten un descanso. Nadie puede hacer todo sin ayuda. Infórmese sobre el servicio de relevo de cuidadores para poder tener tiempo para usted.
5. **Acepte los cambios a medida que ocurren.** Las personas con enfermedad de Alzheimer cambian con el tiempo y también cambian sus necesidades. Es posible que necesiten más ayuda de la que usted puede brindar. Conocer los recursos comunitarios y las opciones de tratamiento (desde los servicios de cuidados hasta la atención residencial) puede facilitar la transición. También pueden ayudarlo el apoyo y la asistencia de las personas que lo rodean.

Related Pages

Read more
about **Cómo
participar**

Read more
about
Comportamientos

Read more
about
**Depresión en
los cuidadores**

Read more

about **El estrés**
en los
cuidadores