

CUIDAR DE LA FAMILIA

Estrés y síndrome de desgaste emocional del cuidador

Las exigencias de cuidar a alguien más pueden ser agotadoras y abrumadoras. Pero hay pasos que se pueden seguir para controlar el estrés y recuperar un sentido de equilibrio, alegría y esperanza en su vida.

Por [Melinda Smith, M.A.](#)

Last updated or reviewed on February 19, 2024

¿Qué es el síndrome de desgaste emocional del cuidador?

Si bien el cuidar a otra persona puede ser muy satisfactorio, también puede implicar muchos detonantes del estrés. Dado que el cuidar a otra persona es un reto a largo plazo, el impacto emocional puede acumularse con el tiempo. Puede enfrentarse a años o incluso décadas de responsabilidades como cuidador. Puede ser bastante desalentador si usted siente que la situación lo rebasa, si no hay esperanza de que su familiar mejore o si, a pesar de su mejor esfuerzo, su condición deteriora gradualmente.

Si el estrés de cuidar a otra persona no se atiende, puede tener consecuencias en su salud, relaciones, estado mental y, con el tiempo, provocar [síndrome de desgaste emocional](#), un estado de agotamiento emocional, mental y físico. Cuando se llega a ese punto, tanto usted como la persona que cuida, sufren.

Por eso, cuidar de usted mismo no es un lujo, es una necesidad. Cultivar su propio bienestar emocional y físico es tan importante como asegurarse de que su familiar llegue a su cita médica o tome sus medicamentos a tiempo.

Señales y síntomas del estrés y síndrome de desgaste emocional del cuidador

Aprender a reconocer las señales del estrés y del síndrome de desgaste emocional del cuidador es importante, pues así puede actuar inmediatamente para evitar que las cosas empeoren y empezar a mejorar la situación tanto para usted como para la persona que cuida.

Señales y síntomas comunes del estrés del cuidador

- Ansiedad, depresión, irritabilidad.
- Sentirse cansado y sin energía.
Dificultad para dormir.
- Hipersensibilidad.
- Problemas de salud nuevos o que empeoran.
- Problemas para concentrarse.
- Sentir cada vez más resentimiento.
- Beber, fumar o comer más.
- No cumplir con las responsabilidades.
- Reducir las actividades recreativas.

Señales y síntomas comunes del síndrome de desgaste emocional del cuidador

- Tiene mucha menos energía de la que tuvo alguna vez.
- Parece que se enferma de resfriado o gripe cada que es temporada.
- Se siente exhausto constantemente, incluso después de dormir o tomar un descanso.
- Descuida sus propias necesidades, ya sea porque está muy ocupado o porque no le interesan más.
- Su vida gira en torno a la persona que cuida, pero esto lo satisface poco.
- Tiene problemas para relajarse, incluso cuando hay ayuda disponible.
- Está cada vez más impaciente e irritable con la persona que cuida.
- Se siente desesperado y desesperanzado.

Cómo sobrellevarlo

Si bien el cuidar a un ser querido nunca vendrá sin estrés, los siguientes consejos pueden ayudarle a aligerar la carga, evitar los síntomas del síndrome de desgaste emocional del cuidador y encontrar más equilibrio en su vida.

Evite el síndrome de desgaste emocional del cuidador empoderándose

Sentirse impotente es la causa número uno del [síndrome de desgaste emocional](#) y de la depresión. Y como cuidador, es fácil caer en esa trampa, especialmente si se siente atrapado en un papel que no esperaba tener o incapaz de cambiar las cosas para bien. Pero sin importar la situación, usted no es impotente. Esto es especialmente cierto cuando se trata de su estado mental. No siempre puede conseguir el tiempo adicional,

dinero o ayuda física que le gustaría, pero siempre puede [conseguir más felicidad](#) y esperanza.

Practique la aceptación. Cuando nos enfrentamos a la injusticia de la enfermedad de un ser querido o a la carga de cuidar a otra persona, usualmente existe una necesidad de encontrarle el sentido a la situación y preguntar ¿por qué?. Pero puede gastar una increíble cantidad de energía pensando en cosas que no puede cambiar y para las que no hay respuestas claras. Al final, no se sentirá mejor. Intente evitar la trampa emocional de sentir lástima por usted mismo o de buscar a alguien a quien culpar.

Acepte su decisión de cuidar a otra persona. Reconozca que, a pesar de los resentimientos o cargas que siente, usted tomó la decisión consciente de [cuidar a otra persona](#). Enfóquese en las razones positivas detrás de esa decisión. Quizás usted brinda cuidados para agradecer a su padre o madre el cuidado que le dieron al crecer. O quizás es debido a sus valores o al ejemplo que quiere ser para sus hijos. Estas motivaciones profundas y significativas pueden ayudarle a atravesar las dificultades.

Vea el lado positivo. Piense en la manera en la que cuidar a otra persona lo ha hecho más fuerte o lo ha acercado a la persona que cuida o a otros familiares.

No permita que el brindar cuidados acapare su vida. Dado que es más fácil aceptar una situación difícil cuando hay otras áreas de su vida que son gratificantes, es importante no permitir que brindar cuidados acapare toda su existencia. Invierta en cosas que le den sentido y propósito, ya sea su familia, la iglesia, un pasatiempo favorito o su [carrera profesional](#).

Enfóquese en las cosas que puede controlar. No puede desear tener más horas en el día o forzar a su hermano a ayudar más. En lugar de estresarse por las cosas que no puede controlar, enfóquese en cómo decide reaccionar ante los problemas.

Celebre las pequeñas victorias. Si empieza a sentirse desanimado, recuérdese que todo su esfuerzo importa. No tiene que curar la enfermedad de su ser querido para hacer una diferencia. ¡No subestime la importancia de hacer que su ser querido se sienta más seguro, cómodo y amado!

Obtenga el aprecio que necesita

Sentirse apreciado puede ayudar mucho, no solo a aceptar una situación estresante, sino a disfrutar más de la vida. Los estudios muestran que los cuidadores que se sienten apreciados tienen mejor salud física y emocional. Cuidar a alguien los hace más felices y saludables, a pesar de las exigencias. ¿Pero qué puede hacer si la persona que cuida ya no es capaz de sentir o mostrarle agradecimiento por su tiempo y esfuerzo?

Imagine cómo respondería su ser querido si estuviera sano. Si no estuviera preocupado por la enfermedad o por el dolor (o discapacitado por [demencia](#)), ¿cómo se sentiría su ser querido con el amor y cuidado que le da? Recuérdese que la persona expresaría gratitud si fuera capaz de hacerlo.

Aplauda sus propios esfuerzos. Si no está recibiendo validación externa, encuentre maneras de reconocerse y recompensarse usted mismo. Recuérdese lo mucho que está ayudando. Si necesita algo más concreto, intente hacer una lista de todas las formas en las que sus cuidados están haciendo una diferencia. Acuda a la lista cuando empiece a sentirse desanimado.

Hable con un familiar o un amigo comprensivo. El refuerzo positivo no tiene que venir de la persona que cuida. Cuando se sienta poco valorado, acuda a amigos y familiares que lo escuchen y reconozcan su esfuerzo.

Pida ayuda para brindar cuidados

Asumir todas las responsabilidades de cuidar a otra persona sin descansos regulares o ayuda es la receta infalible para el síndrome de desgaste emocional del cuidador. No intente hacerlo todo solo.

Considere el cuidado de relevo. Enumere a sus amigos y familiares que vivan cerca y que puedan hacer mandados, llevar una comida caliente o cuidar al paciente para que usted pueda tomar un merecido descanso. Los voluntarios o la ayuda remunerada también pueden prestar servicios en el hogar, ya sea de forma ocasional o regular. O puede explorar los [programas de relevo](#), como los centros de cuidado diurnos para adultos y las residencias de ancianos.

Diga lo que piensa. No espere que amigos y familiares automáticamente sepan lo que necesita o cómo se siente. Sea honesto sobre lo que ocurre con usted y la persona que cuida. Si tiene inquietudes o ideas sobre cómo mejorar la situación, expréselos, incluso si no está seguro de cómo serán recibidos. Inicie el diálogo.

Reparta la responsabilidad. Intente involucrar a tantos familiares como sea posible. Incluso alguien que vive lejos puede ayudar. Le sugerimos repartir también los cuidados. Una persona se puede hacer cargo de las responsabilidades médicas; otra, de las cuentas y finanzas, y otra, de la comida y los mandados.

Establezca un sistema de monitoreo regular. Pídale a un familiar, amigo o voluntario de su iglesia o de la residencia de ancianos que le llame cada determinado tiempo (diariamente, semanalmente o tan frecuentemente como lo necesite). Esta persona puede ayudarle a comunicar noticias y a coordinarse con otros familiares.

Diga sí cuando alguien ofrezca ayudarle. No tenga pena de aceptar la ayuda. Permita que las personas se sientan bien al ayudarle. Es conveniente tener una lista a la mano de pequeñas tareas que otros podrían hacer fácilmente, como ir por comida o llevar a su ser querido a una cita.

Esté dispuesto a renunciar a una parte del control. Delegar es una cosa, tratar de controlar cada aspecto del cuidado es otra. Es menos probable que las personas le ayuden si usted trata de controlar todo excesivamente, da órdenes o insiste en hacer las cosas a su modo.

Dese un respiro.

Desde la perspectiva de un cuidador ocupado, el tiempo libre puede parecer un lujo imposible. Pero hacer espacio en su agenda es algo que se debe a usted mismo y a la persona que cuida. Dese permiso de descansar y hacer cosas que disfrute diariamente. Se convertirá en un mejor cuidador si lo hace.

Hay una diferencia entre estar ocupado y ser productivo. Si no está descansando regularmente para desestresarse y reponer su energía, terminará logrando menos a largo plazo. Después de un descanso, se sentirá más enérgico y enfocado, así que compensará su tiempo de relajación rápidamente.

Mantenga sus relaciones personales. No deje que sus amistades se pierdan en el ajetreo de los cuidados. Estas relaciones le brindarán apoyo y le ayudarán a mantenerse optimista. Si es complicado salir de casa, invite a amigos para que lo visiten para tomarse un té o café, o cenar con usted.

Expresa sus sentimientos. El simple hecho de expresar lo que le está ocurriendo puede ser muy liberador. Expresar sus sentimientos a familiares o amigos no lo vuelve una carga para los demás. De hecho, la mayoría de las personas se sentirán halagadas por la confianza que tiene de hablar con ellas y eso fortalecerá su lazo.

Priorice las actividades que disfruta. Dese un momento para practicar pasatiempos que lo hagan feliz, ya sea leer, trabajar en su jardín o en su taller, tejer, [jugar con los perros](#) o ver deportes.

Encuentre formas de consentirse. Los pequeños lujos pueden ayudar mucho a aliviar el estrés y mejorar el ánimo. Encienda velas y tome un baño largo. Pídale a su cónyuge que le dé un masaje en la espalda. Hágase una manicura. Compre flores frescas para la casa. Lo que sea que lo haga sentir especial.

Hágase reír. [La risa es un antídoto excelente para el estrés](#) y un poco de risa ayuda muchísimo. Lea libros graciosos, vea una comedia, o llame a un amigo que lo haga reír. Y cuando pueda, trate de ver el humor en las situaciones cotidianas.

Salga de la casa. Busque amigos, familiares y [proveedores de cuidados de relevo](#) que puedan ayudarle con los cuidados para que usted pueda pasar un tiempo fuera de casa.

Cuide de su propia salud

Piense en su cuerpo como si fuera un auto. Con el combustible y mantenimiento adecuados, funcionará bien y sin complicaciones. Ignore su cuidado y empezará a darle problemas. No agrave su situación de cuidador con problemas de salud que se pueden evitar.

Mantenga al día sus consultas médicas. Es fácil olvidarse de su propia salud cuando está ocupado con el cuidado de algún ser querido. No falte a sus revisiones o citas médicas. Necesita estar saludable para poder cuidar de un familiar.

Haga ejercicio. Cuando está estresado y cansado, la última cosa que tiene ganas de hacer es ejercicio. Pero se sentirá mejor después. [El ejercicio](#) es un poderoso mitigador del estrés y potenciador del estado de ánimo. Intente hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días, divídalo en tres sesiones de 10 minutos si es más fácil así. Notará que ejercitarse regularmente le ayuda a aumentar sus niveles de energía y combatir la fatiga.

Practique una técnica de relajación. Una [práctica de relajación o de meditación diaria](#) puede ayudarle a aliviar el estrés y aumentar sus sentimientos de alegría y bienestar. Intente hacer yoga, respiración profunda, relajación progresiva de los músculos o [meditación de conciencia plena](#). Incluso unos cuantos minutos en medio de un día abrumador puede ayudarle a sentirse más centrado.

Coma bien. Nutra su cuerpo con fruta fresca, verduras, proteína magra y [grasas saludables](#), como pescado, nueces y aceite de oliva. A diferencia del azúcar y la cafeína, que proporcionan una subida de energía rápida y efímera, estos alimentos le brindarán energía constante.

No escatime sus horas de sueño. Reducir el tiempo de sueño es contraproducente, al menos si su meta es lograr más. [La mayoría de las personas necesitan más horas de sueño de las que se imaginan](#) (8 horas es lo común). Cuando duerme menos, su estado de ánimo, energía, productividad y capacidad para manejar el estrés se verán afectados.

Únase a un grupo de apoyo para cuidadores

Un grupo de apoyo para cuidadores es una excelente manera de compartir sus problemas y encontrar personas que están pasando por experiencias similares cada día. Si no puede salir de casa, también hay muchos grupos en línea disponibles.

En la mayoría de los grupos de apoyo, hablará sobre sus problemas y escuchará a otros hablar; no solo recibirá ayuda, también podrá ayudar a otros. Lo más importante, se dará cuenta que no está solo. Se sentirá mejor sabiendo que otras personas están en la misma situación y su conocimiento puede ser invaluable, especialmente si cuidan de alguien con la misma enfermedad que su ser querido.

Grupos de apoyo para cuidadores: locales y en línea, una comparación

Grupos de apoyo locales:	Grupos de apoyo en línea:
Las personas viven cerca entre ellas y se reúnen en un lugar específico cada semana o cada mes.	Las personas son de todas partes del mundo y tienen problemas similares.
Las reuniones le proporcionan contacto personal y la oportunidad de hacer nuevos amigos que viven cerca de usted.	Se reúnen en línea, por medio de listas de correo electrónico, sitios web, foros o redes sociales.
Las reuniones hacen que salga de casa y se mueva, le brindan un desahogo social y reducen los sentimientos de aislamiento.	Puede recibir ayuda sin salir de casa, lo que es bueno para las personas con movilidad limitada o problemas para transportarse.
Las reuniones son a una hora establecida. Es necesario asistir a ellas regularmente para sacarle verdadero provecho al grupo.	Puede acceder al grupo cuando sea conveniente para usted o cuando más necesite ayuda.
Dado que las personas en el grupo de apoyo son de su área, estarán más familiarizadas con los recursos y problemáticas locales.	Si su problema es poco usual, una enfermedad rara, por ejemplo, es posible que no haya suficientes personas para un grupo local, pero siempre habrá suficientes personas en línea.

Para encontrar un grupo de apoyo comunitario, consulte la Sección Amarilla, pregúntele a su médico u hospital o llame a una organización local que atienda el problema de salud de su ser querido. Para encontrar un grupo de apoyo en línea, visite los sitios web de las organizaciones que atienden el problema de salud de su ser querido.

Encuentre servicios de cuidador

En EE. UU.	Family Care Navigator : incluye servicios de cuidado para personas mayores. (Family Caregiver Alliance). Recursos para cuidadores : ayuda para cuidadores de adultos, niños, individuos con discapacidades y trastornos mentales, veteranos y más. (Asociación Estadounidense de Psicología). Búsqueda de servicios de cuidado para personas mayores : servicios para adultos mayores y sus cuidadores. (El Departamento de Servicios para la Vejez de los EE. UU.). Localizador de relevos : servicios en EE. UU. y Canadá. (Arch National Respite Network).
En el Reino Unido	Su guía de cuidado y apoyo : apoyos del NHS, incluidos los cuidados de relevo. (NHS).
Australia	Apoyo para familias y cuidadores : recursos e información. (Carers Australia).
Nueva Zelanda	Cuidadores de Nueva Zelanda : ayuda y asesoría, incluida la orientación sobre los servicios de cuidados de relevo (Carers NZ).
Canadá	Servicios para personas mayores (PDF): incluye el apoyo en el hogar. (Gobierno de Canadá).

Más información

Enlaces útiles

01. [Circle of Care: A Guidebook for Mental Health Caregivers](#) - In-depth guide for those who care for someone with a mental health condition. (National Alliance for Caregiving)
02. [Family Caregiver Alliance](#) - Nonprofit organization dedicated to improving the quality of life for family caregivers and the people who receive their care.
03. [Family Caregiver Toolbox](#) - Tips, resources, and tools for family caregivers. (Caregiver Action Network)

Referencias

01. Trauma- and Stressor-Related Disorders. (2013). In Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders . American Psychiatric Association.
02. "ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics." Accessed November 16, 2021.
03. Maslach, Christina, and Michael P. Leiter. "Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry." *World Psychiatry*15, no. 2 (June 2016): 103–11.
04. Koutsimani, Panagiota, Anthony Montgomery, and Katerina Georganta. "The Relationship Between Burnout, Depression, and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Frontiers in Psychology* 10 (March 13, 2019): 284.
05. Information, National Center for Biotechnology, U. S. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda MD, and 20894 Usa. Depression: What Is Burnout? InformedHealth.Org [Internet]. Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG), 2020.
06. Kim, DeokJu. "Relationships between Caregiving Stress, Depression, and Self-Esteem in Family Caregivers of Adults with a Disability." *Occupational Therapy International* 2017 (October 17, 2017): 1686143.
07. Schulz, Richard, and Paula R. Sherwood. "Physical and Mental Health Effects of Family Caregiving." *The American Journal of Nursing* 108, no. 9 Suppl (September 2008): 23–27.
08. Liu, Zhu, Catrina Heffernan, and Jie Tan. "Caregiver Burden: A Concept Analysis." *International Journal of Nursing Sciences* 7, no. 4 (October 10, 2020): 438–45.
09. Hawken, Tamsyn, Julie Turner-Cobb, and Julie Barnett. "Coping and Adjustment in Caregivers: A Systematic Review." *Health Psychology Open* 5, no. 2 (July 1, 2018): 2055102918810659.
10. Sullivan, Amy Burleson, and Deborah Miller. "Who Is Taking Care of the Caregiver?" *Journal of Patient Experience* 2, no. 1 (May 1, 2015): 7–12.
11. Krishnan, Shilpa, Michele K. York, Deborah Backus, and Patricia C. Heyn. "Coping With Caregiver Burnout When Caring for a Person With Neurodegenerative Disease: A Guide for Caregivers." *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 98, no. 4 (April 1, 2017): 805–7.
12. Kazemi, Azar, Jalil Azimian, Maryam Mafi, Kelly-Ann Allen, and Seyedeh Ameneh Motalebi. "Caregiver Burden and Coping Strategies in Caregivers of Older Patients with Stroke." *BMC Psychology* 9, no. 1 (April 1, 2021): 51.
13. Alzheimer's Disease: A guide to diagnosis, treatment, and caregiving—Harvard Health. (n.d.). Retrieved October 25, 2023, from
14. Ault, L., Goubran, R., Wallace, B., Lowden, H., & Knoefel, F. (2020). Smart home technology solution for night-time wandering in persons with dementia. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineering*, 7, 2055668320938591.

15. Stress vs. Anxiety vs. Burnout: What's the difference? – Counseling Today. (n.d.). Retrieved October 25, 2023, from
16. Mace, Nancy L. & Rabins, Peter V. (2021). The 36-Hour Day: A Family Guide to Caring for People Who Have Alzheimer Disease and Other Dementias. Johns Hopkins University Press.