

Guía para Cuidarse a Si Mismo (A Guide to Taking Care of Yourself)

Family Caregiver Alliance

Un cuidador dijo: “El cuidado que se da a si mismo, es el cuidado que le da a su ser querido”. La cosa más sencilla de decir y la más difícil de aceptar es el consejo de cuidar de si mismo como cuidador. En ocasiones, es difícil ver más allá de las tareas de cuidado que le esperan cada mañana.

Estudio tras estudio muestra que la salud se ve comprometida al ser cuidador. Aproximadamente el 60% de los cuidadores muestran señales de depresión clínica y también toman más medicamentos, incluyendo medicamentos para ansiedad y depresión, que otras personas de su misma edad. El no querer pedir ni aceptar ayuda, es un obstáculo muy grande para recibir descanso y apoyo. ¿Quién tiene tiempo de pensar en descansar, cuando hay un pañal que se tiene que cambiar? El setenta y cinco por ciento de los cuidadores en los Estados Unidos son mujeres, las cuales cuidan de esposos/parejas, hay hijos adultos que cuidan de sus padres, algunos padres que cuidan de hijos adultos. ¿Qué significa cuidar de si mismo, porque es tan difícil y cómo se hace?

Apoyo

El apoyo y la adaptación vienen de maneras diferentes —oración, hablar con familiares, amigos o profesionales, aceptando ofertas de ayuda, ir en caminatas, leer un libro, comerse un helado de chocolate. La mayoría de los cuidadores terminan alejándose de amigos y familiares, y sintiéndose solos y como si nadie los entendiera. Los grupos de apoyo pueden ser una buena fuente de comprensión y conexión.

Culpa

Culpa de “yo debería” hacer esto o poder hacer eso, culpa de que su ser querido no reciba buen cuidado si no se lo da usted, culpa de que algo pase mientras usted está lejos, culpa de divertirse cuando alguien más no se está divirtiendo. Así como no hay un “padre perfecto”, tampoco hay un “cuidador perfecto”. Usted no es egoísta por pensar en usted mismo, sus necesidades y sentimientos de vez en cuando. Aunque los cuidadores se sientan culpables cuando sienten enojo o frustración, estos sentimientos son apropiados y son una manera de saber que tan bien está sobrellevando las cosas. El esposo de una paciente preguntó: ¿Cómo puedo decir que esto es difícil cuando en verdad amo a ésta persona?

Fijar Limites

Aprenda a pedir ayuda. La pregunta tan común de “¿Le puedo ayudar en algo?” tiene una simple respuesta: Si. “Si, necesito comida, necesito que alguien se quede aquí mientras yo salgo, necesito un tiempo a solas, necesito flores, necesito ayuda en el jardín, necesito algunas compras.” Aprenda a decir “no” a peticiones que le desgasten en vez de nutrirle, como ser anfitrión para eventos festivos. Usted todavía puede tomar decisiones para su vida y lo que sea mejor para usted; todavía tiene el control.

Su Cuerpo

El no dormir suficiente es una de las causas mayores de estrés y enfermedad en cuidadores. El cansancio es uno de los reclamos más comunes, el cual lleva a la irritabilidad y a enojo inapropiado, que a su vez causan culpa. Hable con su médico sobre medicamentos disponibles, ya sea para usted o para su ser querido para ayudarlo a dormir toda la noche. Conozca los límites de su resistencia y de su fuerza. Asegúrese de tener chequeos frecuentes y de que las pequeñas cosas que le preocupan de su salud sean vistas por el médico. El ejercicio es muy importante ya que le permite tener un descanso, combate la depresión y le ayuda a mantenerse sano. Uno de los miedos que existe entre cuidadores es lo que pasaría con su ser querido si algo les pasara a ellos (cuidadores). Estar preocupado no ayuda. Cuidar de su salud sí ayuda.

Educación

Averigüe lo más que pueda sobre la enfermedad para entender mejor lo que está pasando. Asista a un grupo de apoyo o a un seminario, no solo para recibir apoyo emocional pero también para aprender cosas que faciliten su trabajo como cuidador. No puede saberlo todo; éste es un trabajo para lo cual no fue entrenado. Contacte a alguien que pueda ayudarlo a conectarse con recursos en su comunidad y utilícelos.

Salud Emocional y Descanso

Cuidarse a usted mismo tal vez implique enfrentarse con problemas familiares ¿Qué puede hacer para que sus hermanos contribuyan? Probablemente nada, pero aprender a tener una junta familiar o trabajar sin ellos a pesar de estos problemas es esencial para sobrevivir. Una familia creó una tabla en donde cada quien marca lo que ha hecho, así nadie puede decir “No estás haciendo tu parte.” Es fácil sentirse inundado, por lo que descansar es necesario. Una cuidadora me comentó que para ella es más fácil ayudar a su esposo cuando él ha pasado el día en un centro de cuidados para adulto, porque al llegar a casa, ella no se siente frustrada con él. Sin tener un descanso, usted comienza a dudar de sí mismo, se siente inadecuado y también siente agotamiento. Los cuidadores frecuentemente lamentan la pérdida de quien la persona “solía ser”. El dolor y la pérdida se deben de reconocer.

Una de las cosas más estresantes de ser cuidador es no verle fin a la situación. El tener una vida y conexiones fuera de ser cuidador, le ayudará a mantener la perspectiva, para que el ser cuidador no se convierta en su única realidad. Probablemente le interese leer la hoja informativa FCA [Taking Care of YOU: Self-Care for Family Caregivers](#), una guía para ayudar a cuidadores a enfrentar los desafíos de cada día.

Mientras tanto, su mejor defensa es un buen sentido del humor. Encuentre personas o situaciones para reír diariamente. Esto refresca el alma y renueva el espíritu.

Family Caregiver Alliance®
235 Montgomery Street | Suite 930 | San Francisco, CA 94104
800.445.8106 toll-free | 415.434.3388 local

Copyright © 1996-2024 Family Caregiver Alliance. All right reserved. Privacy Policy.