

Cuidarse para cuidar

La persona cuidadora principal es quien, sin ser profesional de la asistencia, asume la responsabilidad y el volumen más importante de los cuidados y de la atención de las necesidades de una persona en situación de dependencia.

¿Cuándo se está sobrecargado?

Cualquiera de los síntomas siguientes puede ser un indicio de sobrecarga:

Si tiene la sensación de que le falta tiempo o si nota cansancio, palpitaciones, temblor de manos, molestias digestivas, dolor de cabeza, cambios de peso, falta de interés por las relaciones sociales o familiares, y por el ocio, o bien tristeza, insomnio o pesadillas, nerviosismo, irritabilidad, falta de memoria y concentración, pequeños accidentes (caídas, quemaduras...), rabia, impotencia, etc.

¿Cuándo hablamos de claudicación de la persona cuidadora?

Cuando la persona cuidadora se siente desbordada y sin capacidad para seguir atendiendo al enfermo/a.

¿Cómo se puede prevenir la sobrecarga?

Con el **cuidado de sí mismo**, cuidarse uno mismo es fundamental:

- Solicite información sobre la enfermedad de la persona a quien cuida, qué evolución tendrá y qué nuevas necesidades aparecerán.
- Organice y planifique los cuidados.

- Reúna a la familia para repartir responsabilidades económicas, materiales y personales, y acuerden un compromiso de atención entre todos. Anoten los acuerdos para evitar conflictos en el futuro.



- Invierta tiempo para cuidarse física y emocionalmente.
- Descanse, haga ejercicio, salga con su pareja, o con amigos y amigas, y váyase de vacaciones, aunque sean pocos días: así tendrá un respiro físico y psicológico.

Pídanos ayuda

No dude en pedir ayuda a su equipo de atención primaria (médica/o, enfermera/o de familia y trabajador/a social) si presenta síntomas de sobrecarga o si necesita información sobre las atenciones que requiere la persona enferma o sobre los recursos de apoyo y las ayudas sociales y económicas disponibles.