



Buscar ... Buscar

ENTRADAS RECIENTES

#FFpaciente viernes 11/05: "cuidando al cuidador"  
Cuidando al cuidador



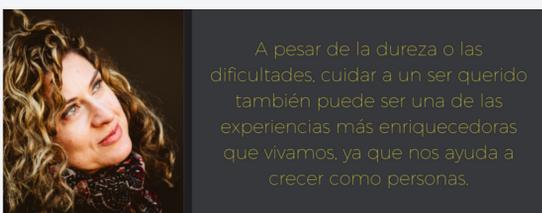
## CUIDANDO AL CUIDADOR

11 mayo 2018

En la mayoría de las ocasiones, la familia representa el principal apoyo ante situaciones difíciles, más aún cuando hablamos de enfermedades o problemas de salud que requieren una atención continuada. Aunque haya un soporte familiar consistente en el que esté establecido un reparto de tareas entre los diferentes familiares, ocurre con frecuencia que una gran parte de la responsabilidad de cuidar recae sobre una única persona, es lo que conocemos como *cuidador o cuidadora principal*.

Cuidar a un ser querido no es una tarea fácil, ya que a veces supone tener que tomar decisiones, experimentar emociones o adaptarse a cambios que no formaban parte de su vida habitual hasta ese momento, lo que puede generar que el cuidador se sienta desbordado. Mantener esta situación en el tiempo puede producir un desgaste físico y emocional considerable, que puede verse aumentado si el cuidador y la persona enferma o dependiente viven juntas.

El cuidador principal puede sentir tristeza, soledad, irritabilidad, nerviosismo, angustia, indefensión, frustración, etc. Estas reacciones son normales, no solo por el hecho de no saber con exactitud qué cuidados debemos proporcionarle a nuestro ser querido o cuál es la mejor forma de cuidarle, sino también por el malestar y dolor que genera ver a una persona importante en nuestra vida en situación de dependencia o deterioro físico.



### Como cuidador/a, ¿qué puedes hacer para cuidarte?

Si eres cuidador o cuidadora de una persona enferma o dependiente, es importante que mantengas hábitos de vida saludables que te permitan adaptarte de la mejor manera posible al proceso por el que estáis pasando. A continuación, te indicamos algunas ideas por si te pueden resultar de utilidad:

- Mantén una buena comunicación, no solo con la persona dependiente sino también con el resto de familiares y amigos. Es normal que quieras evitarles mayor sufrimiento, pero no hablar de tus miedos, preocupaciones o de cómo estás llevando la situación no va a hacer que te sientas mejor.
- Pregúntale a tu ser querido cómo puedes ayudarlo, cómo se siente o qué necesita. Tener esta información, puede ayudar a aliviar la tensión que supone en ocasiones no saber qué hacer.
- No tengas prisa para escuchar y compartir sentimientos. Puede resultaros un gran apoyo para ambos.
- Es importante que descanses y duermas lo mejor posible. Puedes aprovechar cuando tu ser querido descansa para descansar tú también. Si tienes que estar pendiente por la noche, pide ayuda para hacer turnos.
- Sigue una alimentación sana y equilibrada.
- Realiza ejercicio físico. Intenta buscar algún momento del día en el puedas practicar alguna actividad física que te guste o simplemente ir caminando a los sitios.
- Si se amontonan las tareas, organiza tu tiempo, atiende primero aquellas que sean más urgentes.
- Aunque puede que no te resulte fácil, pide ayuda al resto de familiares si lo necesitas.
- Evita el aislamiento, busca momentos para ti donde puedas realizar alguna afición, quedar con amigos, con tu pareja o allegados.
- Si la sensación de agotamiento físico y emocional no mejora, cada vez te relacionas menos o, por ejemplo, recurre al alcohol o cualquier otra sustancia para aliviar el malestar es importante que busques ayuda profesional.

### Recursos de interés

Cruz Roja ofrece información a personas cuidadoras no profesionales a través de su [Multicanal SerCuidadoraA](#)

La [Fundación Diario de un Cuidador](#) es una organización sin ánimo de lucro dedicada a la figura de cuidadores y ex cuidadores de personas dependientes.



Posted in: Psicología En Red

Vanesa Jorge  
Psicóloga  
Sanitaria.  
Psicooncóloga  
Asociación  
Española Contra el  
Cáncer (AECC)

Tags: Cuidador Cuidadora Cuidar

One thought on "Cuidando al cuidador"



soledad — 4 días ago, Responder

Que buen post enhorabuena

### Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

\*

\*

\*

Publicar comentario

### ENTRADAS RECIENTES TWEETS #FFPACIENTE

#FFPACIENTE VIERNES 11/05: "CUIDANDO AL CUIDADOR" 13/05/2018

CUIDANDO AL CUIDADOR 11/05/2018

ENFERMEDADES RARAS Y LAS REDES SOCIALES 08/05/2018

#FFPACIENTE VIERNES 6/05: "ACEPTA UN DIAGNÓSTICO PERO NUNCA UN PRONÓSTICO" #HIPERTENSIONPULMONAR 06/05/2018

"ACEPTA UN DIAGNÓSTICO PERO NUNCA UN PRONÓSTICO"; MARÍA RODRÍGUEZ EN #FFPACIENTE. 04/05/2018

#FFpaciente

**alsondelgotero** @AlbaSoilan

Tarde de #DiaposNurse #Etica #Humanización #Cuidados #Formación #PrimerosAuxilios #Enfermera #ffpaciente

[Insertar](#) [Ver en Twitter](#)

PARA CUALQUIER INFORMACIÓN, ESCRIBENOS A INFO@FFPACIENTE.ES

### REDES SOCIALES

