INSTITUTO DE BIBLIA





Tema #5

La Salud del Cuidador

Cuidarse para Cuidar Mejor

INSTITUTO DE BIBLIA

🔒 *Aviso Importante*

Este programa es un proceso de formación y orientación general en salud mental y espiritualidad.
No reemplaza en ningún caso el diagnóstico, tratamiento o atención personalizada por parte de un profesional de la salud mental.
Si tú o alguien cercano está atravesando una situación crítica, te animamos a buscar acompañamiento profesional adecuado y oportuno.



¿Quién es un cuidador?

- Persona que brinda atención a alguien con enfermedad crónica, discapacidad o dependencia. Puede ser un niño, adulto o persona mayor
- Puede ser profesional o informal (familiar, amigo).

Tareas que realizan los cuidadores

Ayudar con las tareas diarias

- Como bañarse, comer o tomar medicamentos
- Organizar actividades y atención médica
- Tomar decisiones sanitarias y financieras
- Acompañar a citas medicas y exámenes



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA

Impacto en el cuidador

Puede ser gratificante

Fortalecer la relación con un ser querido o satisfacción por ayudar a otra persona

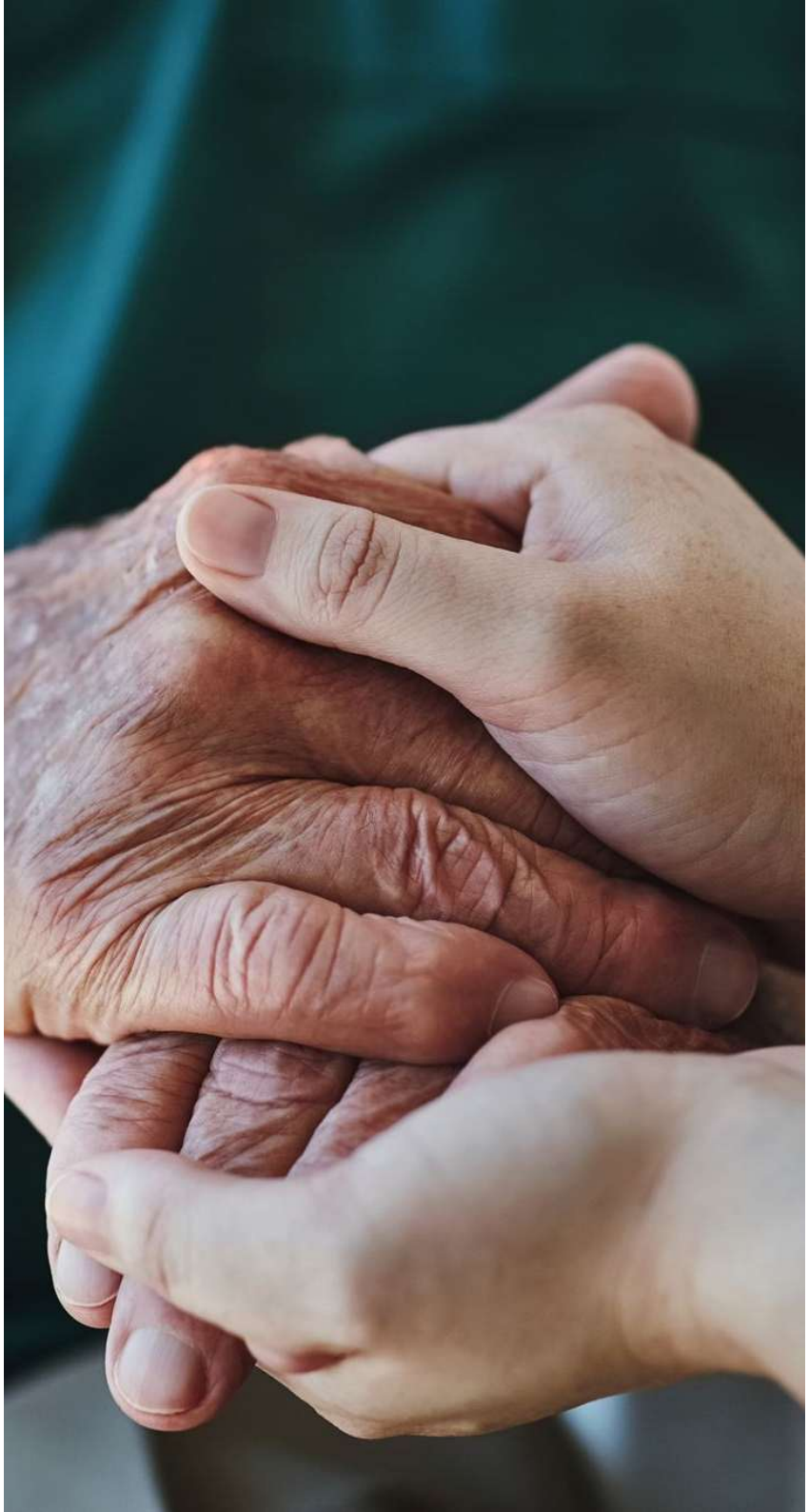
Puede ser estresante o abrumador

Puede implicar satisfacer demandas complejas sin capacitación ni ayuda.

Atender simultáneamente trabajo y cuidado de sus propios hijos u otras obligaciones.

Dejar de lado sus propios sentimientos y necesidades.

Síndrome de desgaste emocional o burnout.



Impacto en el cuidador

Estrés emocional y físico

El cuidador enfrenta altos niveles de estrés emocional y físico, lo que puede afectar su salud y bienestar general.

Agotamiento por responsabilidad

El agotamiento es común debido a la responsabilidad constante y la falta de descanso adecuado para el cuidador.



Señales de Alerta



- Sentirse abrumado o sin energía.
- Cambios en el apetito o el sueño.
- Perdida o aumento de peso
- Sentir cansancio la mayor parte del tiempo
- Perder interés en actividades que solía disfrutar
- Sentir preocupación o tristeza con frecuencia
- Tener dolores de cabeza o corporales a menudo
- Desarrollar comportamientos poco saludables como fumar o beber demasiado alcohol
- Irritabilidad o tristeza frecuente.
- Descuidar la propia salud o vida social.
- Sentirse solo, aislado o abandonado por otros

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA-NC



¿Qué puedo hacer para prevenir o aliviar el estrés del cuidador?

- Cuidarse no es ser egoísta.
- Recuerde que, si se siente mejor, puede cuidar de mejor forma a su ser querido.
- También será más fácil concentrarse en la gratificación del cuidado.
- Alimentación saludable y descanso adecuado.
- Ejercicio regular y actividades recreativas.
- Red de apoyo: familia, amigos, grupos de apoyo.
- Capacitación para mejorar habilidades de cuidado.

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

¿Qué puedo hacer para prevenir o aliviar el estrés del cuidador?

- Establecer límites y delegar tareas.
- Apoyarse en otros familiares para asegurar el cuidado de su familiar, usar servicios de relevo o cuidado temporal.
- No trate de hacerlo todo solo, otros miembros de la familia pueden y deben ayudar
- Ponga limites a lo que puede hacer
- **Organizarse para que el cuidado sea más manejable**: Haga listas de tareas y establezca una rutina diaria
- **Mantenerse en contacto con familiares y amigos**: Es importante obtener apoyo emocional
- **Considere tomar un tiempo de vacaciones si además trabaja y se siente abrumado.**
- Buscar ayuda profesional si es necesario.
- Buscar apoyo espiritual

Qué otras cosas puedo hacer?



- Grupos de apoyo para cuidadores.
- Servicios comunitarios (guarderías para adultos, atención domiciliaria).
- Programas de capacitación y orientación.
- Prepárese para situaciones de crisis
  - Información de contacto de emergencia del médico y los terapeutas de su ser querido.
  - La dirección y el número de teléfono del hospital al que acudirá
  - Quien puede cuidar a otros miembros de la familia mientras se asiste al medico
  - Quien los puede acompañar, no es bueno que se vayan solos

Esta foto de Autor desconocido está bajo

7. Conclusión

- “Cuidarse no es egoísmo, es una necesidad.
- Un cuidador saludable brinda un mejor cuidado.”



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

Algunos recursos

- https://www.facebook.com/share/v/1Kr6gPuLxk/?mibextid=wwXIfr
- https://www.fundalzheimercolombia.org/p/programa-para-familiares.html
- Asociación Americana de Accidentes Cerebrovasculareswww.stroke.orghttps://www.stroke.org › stroke-support-group-finder
- ACV: Red colombiana contra el Ataque CerebrovascularRecavar | ACVhttps://www.recavar.org
- Cómo apoyar a un ser querido después de un derrame ...Cedars-Sinaihttps://www.cedars-sinai.org › blog › how-to-support-a...
- Acpef – Asociación Colombiana de Personas con EsquizofreniaAcpefhttps://acpef.com
- Asociación Colombiana del Trastorno Bipolar - Sitio web ...Asociación Colombiana de Bipolareshttps://bipolaresco.org