

Cuidando para poder cuidar

El cuidar de una persona que necesita de nuestro apoyo, sin duda es un gesto de amor y compasión que se destaca entre los seres humanos. Se ha demostrado que la mayoría de las personas que son cuidadores, se desocupan de ellos mismo por atender las necesidades del ser querido. En ocasiones, olvidan colocar en la agenda diaria, tiempo para sí mismos.

La Alianza para Cuidadores de Familia (Family Caregiver Alliance) menciona que alrededor del 60% de los cuidadores muestran síntomas de depresión clínica. Los cuidadores toman más medicamentos, incluyendo los



que tratan la ansiedad y la depresión, que otras personas de su edad.

El cuidar de otra persona con alguna condición de salud y por tiempo prolongado trae presiones, afectando posiblemente la salud física y emocional del cuidador debido a la enorme responsabilidad.

¿Qué señales podemos observar cuando la salud física y emocional se está viendo afectada en un cuidador?

- Rechazo
- Ansiedad
- Depresión
- Irritabilidad
- Enojo
- Falta de concentración
- Aislamiento
- Problemas de sueño
- Agotamiento
- Enfermedad

Si se está observando varios de estos síntomas, el primer paso es buscar ayuda inmediatamente con un profesional de la salud. El segundo paso es poder reconocer lo que puede y lo que no puede cambiar.

Muchos expertos ofrecen los siguientes consejos:

- Aprenda todo lo que se pueda sobre la enfermedad o condición de salud para saber qué esperar y no perder tiempo innecesario o energía preocupándose por cosas que no puede cambiar.
- Acepte lo inevitable, vivir el momento y dejar de lado las expectativas poco realistas.
- Identificar las fuentes de ayudas y recursos en su comunidad como lo son AARP Puerto Rico (<https://www.aarp.org>), entre otros.
- Use la validación en vez de confrontar a la persona que se cuida, cuando parezca estar fuera de la realidad.
- Haga que su casa sea un ambiente seguro y tranquilo para usted y para la persona que se cuida, estableciendo una rutina simple y regular que se debe seguir a diario.
- Planifique el aspecto legal y financiero tan pronto como sea posible.
- Acepte el hecho de que su relación cambiará continuamente a través del tiempo.
- Comprenda, que a veces, su actitud es la única cosa que puede cambiar.
- Confíe en sus instintos.

Cuidar de otra persona es uno de los procesos más importantes y gratificantes que se puede encontrar, siendo motivo de satisfacción y orgullo. Sin embargo, se debe siempre reconocer que somos seres humanos, nos desgastamos física y emocionalmente; por lo que pedir ayuda no es sinónimo de debilidad. El tener ayuda y poder recargarnos, nos permite continuar ofreciendo el apoyo y ayuda que necesita ese ser querido.

¡Cuidate para que puedas cuidar!

Fuentes: Family Caregiver Alliance / AARP Puerto Rico / Bright Focus Foundation

Este documento o estos documentos fueron diseñados específicamente para usted por Educadores en salud, clínicos y de bienestar, Humana Puerto Rico. Los enlaces a otras páginas de Internet en este sitio se brindan únicamente para su conveniencia y no constituyen ni implican el respaldo de Humana Wellness, su compañía matriz o sus afiliadas ("Humana Wellness") a estos sitios, a ningún producto, opinión o servicio descrito en estos sitios ni a ningún otro material contenido en ellos. Humana Wellness rechaza la responsabilidad por su contenido y exactitud".

Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir la consejería médica profesional. Consulte a un proveedor de cuidado médico cualificado para diagnosticar o desarrollar un plan de tratamiento específico para sus necesidades de servicios de salud. Si se encuentra en una situación de emergencia médica o que pone en peligro su vida, marque 9-1-1 y busque atención médica de inmediato.

Humana

PRHKB2SSP

Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. **English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).