Cuidado físico y emocional

- Prioriza tu salud física: Asegúrate de seguir una dieta equilibrada, mantenerte hidratado, dormir lo suficiente y hacer ejercicio. Las actividades cortas, como una caminata, pueden marcar la diferencia.
- Busca momentos de relajación y disfrute: Dedica un tiempo cada día, aunque sea de 15 a 30 minutos, a hacer algo que te guste, como leer, escuchar música, ver tu programa favorito o practicar ejercicios de respiración profunda o meditación.
- Sé amable contigo mismo: Es normal experimentar una amplia gama de emociones. Reconoce tus sentimientos y sé compasivo contigo mismo, entendiendo que estás haciendo lo mejor que puedes



Organización y límites

- Delega tareas y pide ayuda: No intentes hacerlo todo solo. Pide ayuda a otros familiares o amigos para tareas específicas, como ir de compras, hacer recados o supervisar a la persona cuidada por un rato.
- Establece límites claros: Define qué y cuánto puedes ofrecer. Fija tiempos de descanso entre tareas y procura cumplirlos.
- Organiza tus tareas: Haz una lista de tareas y priorízalas. A veces, la persona que requiere cuidado puede hacer alguna de las tareas, lo que libera un poco de tiempo

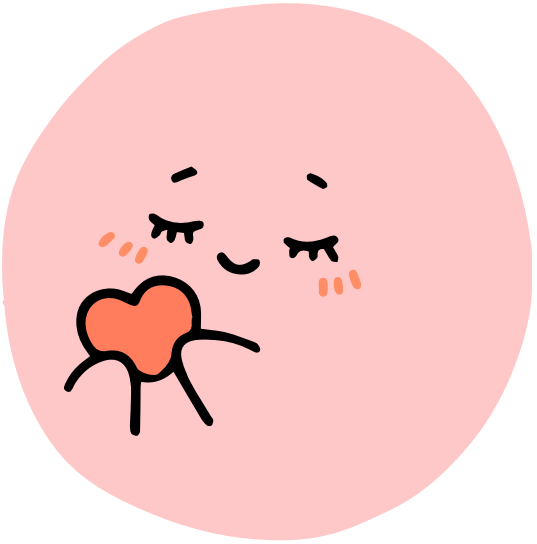
UN CUIDADOR ES:

las manos de alguien
las piernas de alguien
las palabras de alguien
los ojos de alguien

Es ese persona que ayuda a vivir a otro

Salud y Bienestar

(fortalecimiento de habilidades para el cuidado y el autocuidado)



Referente APS entorno comunitario
Natalia Rodriguez
Enfermera

Gobernación de Cundinamarca

Los cuidadores brindan asistencia y apoyo a quienes no pueden realizar sus actividades diarias de forma independiente debido a la edad, enfermedad o discapacidad.

Quiénes son y qué hacen

- Roles: Pueden ser familiares, amigos, asistentes personales, trabajadores sociales o profesionales de la salud.
- Tareas: Ayudan en actividades de la vida diaria, como levantar y mover a la persona, cuidado de la piel, higiene oral, y manejo de la incontinencia.
- Apoyo emocional: Brindan compañía y apoyo emocional, escuchando y acompañando a la persona que cuidan.
- Entorno: La asistencia puede darse en el hogar, en un hospital o en otro centro de atención sanitaria

Tipos cuidadores

- Apoyo emocional: Brindan compañía y apoyo emocional, escuchando y acompañando a la persona que cuidan.
- Entorno: La asistencia puede darse en el hogar, en un hospital o en otro centro de atención sanitaria

Desafíos y necesidades

- Estrés: Cuidar de otra persona es una tarea emocional y físicamente exigente que puede generar estrés, agotamiento, frustración y soledad.
- Bienestar del cuidador: Es fundamental que los cuidadores cuenten con apoyo emocional y mantengan un buen estado físico y de salud mental.
- Reconocimiento laboral: En muchos lugares, la labor del cuidador informal y profesional aún carece del reconocimiento social y legal necesario



Derechos

Los cuidadores tienen derecho a recibir información, formación, apoyo y reconocimiento por su labor. También tienen derecho a cuidarse a sí mismos y a preservar su salud, su bienestar y su calidad de vida.

Como evitar la sobrecarga en el cuidador

La sobrecarga en el cuidador es el conjunto de síntomas físicos, psicológicos y sociales que se derivan del estrés y la exigencia de cuidar a otra persona. Para evitarla o reducirla, es importante que el cuidador se cuide a sí mismo, siguiendo hábitos saludables, buscando apoyo emocional, delegando tareas, organizando su tiempo y disfrutando de actividades placenteras.