

Cuidarse para cuidar

El cuidador principal es la persona que se responsabiliza de la atención de otra persona de su entorno. Si el enfermo necesita cada vez más cuidados, puede causar la sobrecarga del cuidador.

¿Cuándo se está sobrecargado?

Si tiene la sensación de falta de tiempo para usted, o si nota cansancio, palpitaciones, temblor de manos, molestias digestivas, cambios de peso, falta de interés por las relaciones sociales y/o familiares, y por los entretenimientos, tristeza, nerviosismo, insomnio, pesadillas, falta de memoria y concentración, pequeños accidentes (caídas, quemaduras...), etc.

Finalmente se llega a una frialdad afectiva y a un sentimiento de culpabilidad, a menudo agravado por la relación de parentesco con el enfermo.

¿Cuándo hablamos de claudicación del cuidador?

Cuando se siente desbordado y sin capacidad para seguir con los cuidados.

¿Cómo se puede prevenir la sobrecarga?

- Pida información sobre la enfermedad de la persona a la que cuida, qué evolución tiene y qué nuevas necesidades creará.
- Haga una reunión familiar para repartir las responsabilidades económicas, materiales y personales, y para ponerse

de acuerdo en el compromiso de la atención entre todos.



- Escriban los acuerdos para evitar conflictos de futuro.
- Invierta tiempo en cuidarse.
- Descanse, salga con su pareja o amigos, realice ejercicio.
- Haga vacaciones, aunque sean pocos días, es un respiro físico y psicológico.

¿A quién puede pedir ayuda?

Póngase en contacto con el servicio de bienestar social del barrio, con la asistente social del centro de salud o con su médico o enfermera, que le orientaran sobre las ayudas sociales, técnicas y económicas disponibles.