

Consejo para poner límites a los cuidados:

- ♦ Valorar que tareas no podemos llevar a cabo sin ayuda.
- ♦ Pedir apoyo siempre y cuando sea necesario.
- ♦ Para aquellas tareas que no podemos realizar, hay que sopesar grado de importancia y quién podría llevarlas a cabo.
- ♦ Identificar aquellas tareas que puede hacer el familiar por sí mismo.

Síntomas que pueden causar el estrés en cuidadores y consejos de cómo manejarlos

Causas físicas del estrés en cuidadores:

- ♦ Dolores de cabeza frecuentes.
- ♦ Diarrea o estreñimientos.
- ♦ Cansancio excesivo, decaimiento.
- ♦ Mandíbula rígida, músculos tensos.

Consejos para manejar adecuadamente el estrés:

- ♦ Expresar cómo nos sentimos es muy importante.
- ♦ El ejercicio ayuda a reducir los niveles de estrés.
- ♦ Evitar la toma de medicamentos sin control médico.
- ♦ El descanso es muy importante.
- ♦ Afrontar los cambios de uno en uno.



Elaborado por:
Licda. Ida Cema Jackson
Licda. Claritxenia de Lowman
Trabajadoras social
PHE Ext. Colón



EL AUTO CUIDADO DEL CUIDADOR



EL AUTO CUIDADO DEL CUIDADOR

Objetivo General:

- ◆ Establecer que el cuidador de la persona con discapacidad, descubra la forma más sencilla y adecuada para realizar los mejores cuidados a su familiar, sin desmejorar el cuidador su salud.

Objetivos Específicos:

- ◆ Reconocer el perfil del auto cuidado del cuidador, teniendo en cuenta la dimensión personal, familiar y social.
- ◆ Conocer la relación socio-afectiva entre la figura del cuidador con la persona de condición especial.
- ◆ Diseñar una intervención educativa dirigida al cuidador, para ofrecer conocimientos sobre autocuidado y el manejo adecuado de la persona con discapacidad.
- ◆ Identificar conocimiento en el cuidador, sobre el autocuidado y el manejo adecuado de la persona discapacitada.

Los cuidados que nos proveemos a nosotros mismos son tan importantes como los cuidado que necesita nuestro familiar.

Cuidar de nosotros mismo es la mejor manera de estar preparado, para cuidar apropiadamente de las necesidades de nuestro familiar, encontrarnos en mejor disposición física y mental para realizar las tareas del cuidador, una carga excesiva de responsabilidades no es saludable ni asumible a largo plazo, distribuir las responsabilidades sobre todos los aspectos que implican cuidar a un familiar es necesario y positivo, nadie es un súper hombre o supe mujer, la falta de apoyo y los problemas comunes que aparecen en la vida del cuidador, puede llevarlo muy



frecuentemente a padecer estado de ansiedad o estrés, esto puede tener graves consecuencias para su salud.



Consideraciones para el cuidador

No hacemos un favor a nadie soportando una carga excesiva sino todo lo contrario, nuestras probabilidades de enfermarnos pueden ser más frecuentes, cuando los cuidados se convierten en cotidianos adquirimos costumbres, rutinas y habilidades que nos hace más llevadera la carga que cuando al comienzo de nuestros rol como cuidadores. También se encuentra la necesidad de hacer que la familia reconozca que deben de ayudar al cuidador para que pueda brindarle un buen cuidado al familiar con discapacidad.