

Guía de autocuidado del cuidador

Cuídate para poder cuidar

- **PIDE AYUDA A TU ENTORNO**

Desecha pensamientos como:

- No quiero trasladar la carga que suponen los cuidados a otras personas.
- Pienso que nadie le va a cuidar tan bien y con la dedicación con la que yo lo hago.
- No quiero pedir ni aceptar ayuda. Es un signo de debilidad que no quiero mostrar.

- **ANTE TRISTEZA, ANSIEDAD O DEPRESIÓN...**

...toma una actitud positiva. La predisposición a un cambio de pensamientos y actitudes por tu parte es un elemento esencial del tratamiento y la recuperación de este tipo de problemas.

- Lo que haces es muy importante y ello debe aumentar tu autoestima.
- Mantener una actividad física regular te ayudará mucho en la superación de las actitudes negativas.
- Tómate todos los días un tiempo de respiro. Resérvate un tiempo diario para tí, aunque sean unos minutos.
- Cuando tengas pensamientos negativos, analiza si son lógicos y si tenerlos te sirven para mejorar la situación. Si no es así, trabaja en desecharlos.
- Fijate metas realistas para ti y para la persona que cuidas. Fijar metas inalcanzables te provocará sentimientos elevados de frustración.
- Cuida el tiempo dedicado al descanso. Es tan importante como los cuidados al familiar.
- No abandones tu higiene y tu aspecto. Te llevará a sentirte mejor y te facilitará adoptar una actitud positiva.
- Mantente activo. Cuanto más activos nos mostramos menos ocupamos la mente en pensamientos contraproducentes.





• NO TE AISLES

En estas situaciones es habitual llegar a cierto grado de aislamiento debido a que nuestro estado de ánimo es bajo y ello nos supone un esfuerzo.

Debes fomentar las relaciones sociales:

- Te proporcionan diversión y entretenimiento.
- Suponen un canal de apoyo y desahogo emocional.
- Significan un alivio a la carga de los cuidados.
- Favorecen tu bienestar emocional.
- Te permiten dar y recibir afectos.

• ESTRUCTURAR ADECUADAMENTE LOS CUIDADOS OFRECIDOS

Cuanto mayores son las exigencias y la carga de los cuidados, más necesario resulta dibujar la línea que separa cuidar adecuadamente de un familiar, de prestar los cuidados comprometiendo con ello nuestra salud y nuestro futuro.

Debes establecer unos límites:

- Identifica aquellas tareas que puede hacer la persona a la que cuidas por sí mismo.
- Fomenta su autonomía para que participe y sea responsable de sus propios cuidados en la medida que su dolencia le permita.
- Valora qué tareas no puedes llevar a cabo sin ayuda y establece una rutina diaria para compartir esas tareas.



• SENTIMIENTOS DE CULPA

Los sentimientos de culpa son muy frecuentes entre los cuidadores, aunque en cada uno de ellos pueden aparecer por motivos distintos.

- Identifica por qué te sientes culpable y ante qué situaciones. En ocasiones, la culpa es sólo el envoltorio bajo el que se encuentran multitud de sentimientos más profundos. Conocerlos es conocerlos mejor a nosotros mismos y estar más preparados para actuar ante ellos.
- Presta atención a cómo te expresas y experimentas sus responsabilidades con los cuidados. Si utilizas palabras como “debo”, “podría hacer”, “debería hacer”, etc. quizás tu autoexigencia sea demasiado elevada.
- Si te resulta imposible vencer los sentimientos de culpa debes acudir a un profesional.