

Somos **aluna**

Clínica  
Las Américas

**aluna**

# Cuidando al cuidador





Cuidar a alguien es una labor exigente y satisfactoria; demanda tiempo, esfuerzo físico y emocional.

Por eso el cuidado de una persona cercana o ser querido puede vivirse como una experiencia digna y merecedora de reconocimiento por la familia y la sociedad, pero, puede llegar a convertirse en una exigencia, o en una fuente de frustración, aún de enfermedad, para los cuidadores.

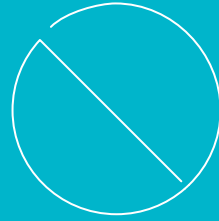
## El cuidador

Adicional al personal de salud en una institución sanitaria, la familia de los pacientes constituye una parte importante sobre la que se teje la red de cuidado que se brinda a la persona hospitalizada, indudablemente es una protagonista presencial de la enfermedad y el impacto que recibe al conocer el diagnóstico del que fue objeto uno de sus miembros la puede afectar igual o incluso más que al propio paciente.

## Para tener en cuenta:



1. Haga pequeñas pausas a lo largo del día.



5. Ponga límites a la ayuda que presta, puede decir “no” de vez en cuando.



2. Debe descansar cada día lo suficiente.



6. Bríndele la atención necesaria al resto de la familia y para usted mismo.



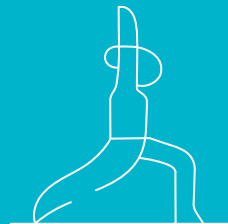
3. Participe en actividades que lo dispersen, dedique tiempo semanal a salir y relajarse. La risa, el amor y la alegría son fundamentales.



7. Utilice el teléfono para seguir en contacto con sus amigos y/o familiares.



4. Permítase sentirse bien, se lo merece.



8. Cuide de su salud física, haga ejercicio, y tome sus medicamentos.



Gestione sus citas  
al (604) 322 7900

Diagonal 75B N. 2A-80/140  
Medellín- Colombia

[lasamericas.com.co](http://lasamericas.com.co)

**Clínica  
Las Américas**

