



Cuidando al cuidador

Instructivo para el cuidador principal

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 para



2. Debe descansar cada día lo suficiente.

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



4. Permítase sentirse bien, se lo merece.

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



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



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

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

