



Persona cuidadora

→ CUIDARSE MIENTRAS SE CUIDA

→ ¿QUÉ ES LA SOBRECARGA DE LA PERSONA CUIDADORA? 2

La Organización Mundial de la Salud define **persona cuidadora** como aquella (padre, madre, hijo/a, familiar o allegada, cuidador/a externo) que se hace cargo de otra con algún nivel de dependencia.

SOBRECARGA DE LA PERSONA CUIDADORA

Las funciones, la intensidad y el tiempo de cuidado ofrecido dependerán de las circunstancias de la persona atendida. En ocasiones puede ser necesario realizar importantes esfuerzos emocionales y físicos de manera constante y prolongada, contando con menos apoyo del necesario y llegando a descuidar las necesidades propias. Esta situación puede conllevar un desgaste físico, psicológico y de la salud denominado *sobrecarga de la persona cuidadora*.

*“nadie le
cuida
como yo”*



→ SÍNTOMAS DE LA SOBRECARGA DE LA PERSONA CUIDADORA 3

Cuando en el cuidado de una persona con pluripatología se incrementan las tareas durante un tiempo prolongado y la situación requiere mucha dedicación, se pueden presentar diversos síntomas.

LA PERSONA CUIDADORA PUEDE SENTIR:

- **SALUD FÍSICA.** Sensación de peor salud propia, cansancio, fatiga, problemas de sueño o alimentarios, mareos, dolores musculares y/o de cabeza.
- **ESTADO DE ÁNIMO.** Tristeza, irritabilidad, nerviosismo, enfado, culpa, soledad, obsesiónarse o preocuparse constantemente.
- **COMPORTAMIENTO.** Abuso de bebidas alcohólicas o medicación. Abandono del cuidado propio. Dar importancia desproporcionada a las cosas. Problemas de concentración o memoria. Empeoramiento de las relaciones familiares. Abandono de las amistades y aficiones.



→ ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

4

Comprender la necesidad de cuidarse para cuidar.

HÁBITOS DE VIDA

- Dormir suficiente y descansar.
- Llevar una alimentación saludable y mantener una rutina de actividad física.
- Realizar técnicas de relajación y control de estrés. Tener un espacio propio.
- No fumar, limitar el consumo de alcohol y tomar la medicación según está prescrita.
- Evitar el aislamiento. Salir de casa y mantener las aficiones e intereses.



Bienestar psicosocial y emocional

- Reconocer y aceptar los sentimientos y emociones. Compartir y mantener contacto con otras personas cuidadoras.
- Conocer y asumir las limitaciones. Solicitar ayuda aclarando la responsabilidad, tiempo y tareas concretas.
- Recibir un trato respetuoso y afectuoso y mantener una actitud comprensiva.
- Intentar ver el lado bueno de las cosas.
- Pensar en el momento actual, centrarse en "aquí y ahora".



Cuidar puede ser una experiencia muy positiva y gratificante.

→ ¿CÓMO PUEDO CUIDAR Y CUIDARME?

5

RECOMENDACIONES PARA CUIDAR

- Hacerlo con respeto.
- Mantener la dignidad de la persona cuidada
- Fomentar su autonomía y su autoestima.
- Facilitar la comunicación fluida. Expresarse de manera honesta, respetuosa, empática, clara, directa y adecuada.
- Poner límites cuando la demanda de cuidado es excesiva. Ayudar cuando lo necesite y suplir cuando no pueda.
- Compartir las responsabilidades asociadas al cuidado. Disponer de momentos de respiro y periodos de descanso.

PLAN SEMANAL

Planificar el día a día ayuda a entender, adecuar, organizar y proporcionar cuidados adecuados. Resulta útil hacer un plan semanal siguiendo los siguientes pasos:

1. Identificar las actividades a realizar. Incluir las necesidades propias, tareas relacionadas con el cuidado, las responsabilidades laborales, necesidades que pueda tener otro familiar, actividades de ocio, etc.
2. Consensuar objetivos comunes con la persona cuidada y/o otras personas cuidadoras. Tener en cuenta su opinión y practicar la escucha activa y empatía.
3. Priorizar las tareas según horarios, responsabilidad y frecuencia.
4. Organizarlas y escribirlas en el plan semanal. Identificar personas cercanas de apoyo que puedan colaborar y/o suplir.
5. Evaluar el plan semanalmente y modificarlo atendiendo nuevas necesidades.

→ CÓMO ACTUAR ANTE SÍNTOMAS DE SOBRECARGA



6

SI TIENES

- Tus rutinas diarias descuidadas.
- Cansancio físico y psíquico.
- Tus relaciones sociales y familiares abandonadas.
- Ansiedad, culpa o tristeza frecuentemente.
- Soledad en el cuidado de la persona.
- Preocupación porque la situación a menudo te desborda.
- Necesidad de ayuda y recursos y no sabes donde acudir.

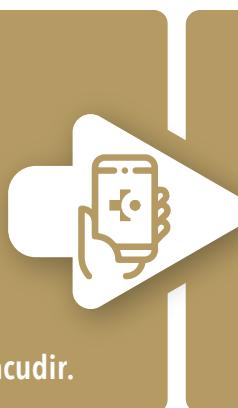


- Contacta con tu profesional sanitario de referencia y cuéntale cómo te encuentras.
- Busca ayuda en Recursos y Servicios Sociosanitarios.

**¡TU BIENESTAR Y SALUD SON
IMPORTANTES!**

SI SIENTES QUE

- Empiezas a descuidar tus hábitos de vida.
- La calidad del sueño ha empeorado.
- Ocasionalmente estás irritable y sientes que la situación te desborda.
- El tiempo que dedicas a tu ocio ha disminuido o no tienes ganas para las relaciones sociales.
- Necesitas apoyo o recursos para el cuidado y no sabes dónde acudir.



- Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu situación. El autocuidado es necesario.
- Intenta organizar las tareas en un plan semanal.
- Busca apoyo para el cuidado.
- Informa a tu profesional sanitario de referencia sobre tu estado.

SI TIENES LA SITUACIÓN BAJO CONTROL



- No olvides que para cuidar es necesario cuidarse.
- Continúa dedicando parte del tiempo a tus necesidades personales.
- Solicita ayuda cuando la necesites.
- Participa en actividades o grupos de apoyo de tu comunidad.

→ RECURSOS Y SERVICIOS SOCIOSANITARIOS



7

GRUPOS DE APOYO Y FORMACIÓN PARA LA PERSONA CUIDADORA:

- Osasun Eskola: Material informativo y formativo.



Enfermedades



Cuida tu salud



Programa Kronik ON

Talleres del Programa
Paciente Activo

- Servicios Sociales del Gobierno Vasco. Guías:



Cuidando en casa

Guía para entender
mis sentimientos.
¿Por qué me siento mal?

- Las Diputaciones, Mancomunidades o Ayuntamientos de cada territorio ofrecen cursos de formación dirigidos a personas cuidadoras. Algunos ejemplos son:

- > Diputación Foral de Araba: Programa integral de apoyo a familias cuidadoras de personas mayores.
- > Diputación Foral de Bizkaia: Programa Zainduz.
- > Diputación Foral de Gipuzkoa: Programa Sendian.

- Atención Sociosanitaria Gobierno Vasco. www.euskadi.eus

- Consultar en la comunidad la existencia de grupos de apoyo psicológico, ej: asociaciones, fundaciones.
- Existen webs especializadas y/o teléfono de ayuda y escucha. Ej: **900 100 356 (Gratis)**