

---

## CUÍDESE

### COMO RECONOCER Y MANEJAR LA TENSION O ESTRÉS DE PARTE DE UN CUIDADOR

#### 10 SÍNTOMAS DE LA TENSION EN LOS CUIDADORES

**1. Negación** sobre la enfermedad y sus efectos en la persona diagnosticada.

*Yo sé que mi mamá se va a mejorar.*

**2. Enojo** hacia la persona que vive con demencia o frustración porque no puede hacer las cosas que antes le resultaban naturales.

*Él se sabe vestir, no más se está poniendo necio.*

**3. Aislamiento** de las amistades y actividades que antes le gustaban.

*Ya no me importa juntarme con los vecinos.*

**4. Ansiedad** sobre el futuro.

*¿Qué pasa cuando él necesite más cuidado de lo que yo pueda dar?*

**5. Depresión** que afecta su habilidad de hacer frente a todo.

*Ya no me importa nada.*

**6. Agotamiento** que interfiere con los deberes cotidianos.

*Estoy demasiado cansado para esto.*

**7. Insomnio** causado por preocupaciones.

*¿Qué pasa si se sale de la casa? ¿O si se cae y se lastima?*

**8. Irritabilidad** que resulta en respuestas negativas.

*¡Déjenme en paz!*

**9. Falta de concentración**, que hace más difícil realizar tareas conocidas.

*Estaba tan ocupado que se me olvidó que teníamos una cita.*

**10. Problemas** de salud, que empiezan a tomar efecto en su persona.

*No recuerdo la última vez que me haya sentido bien.*

---

## CÓMO MANEJAR LA TENSIÓN: 10 MANERAS DE SER UN CUIDADOR MÁS SANO

¿Está usted tan abrumado por cuidar a alguien más que ha descuidado su propio bienestar físico, mental y emocional? Para evitar arriesgar su propia salud, considere los siguientes consejos.

### 1. Haga tiempo para sí mismo.

Considere utilizar los servicios de cuidado de relevo para permitirle un descanso temporal de la prestación de cuidados mientras la persona que vive con Alzheimer u otra demencia continúa recibiendo atención en un entorno seguro. Visite [alz.org/cuidado](http://alz.org/cuidado) para más información.

### 2. Recursos comunitarios están disponibles.

Visite el buscador de recursos comunitarios **Alzheimer's Association & AARP Community Resource Finder** ([alz.org/CRF](http://alz.org/CRF)) para acceder a una base de datos con recursos en su área relacionados a la demencia y al envejecimiento. Cuidado diurno para adultos, asistencia en casa, compañeros, y entrega de comidas son algunos de los servicios que pueden ayudar manejar sus tareas cotidianas. (Este servicio es solamente disponible en inglés.)

### 3. Conviértase en un cuidador educado.

A medida que avanza la enfermedad, puede que sea necesario adoptar nuevas habilidades de cuidado. La Asociación ofrece programas educativos gratuitos para ayudarlo a comprender mejor y enfrentar los cambios comunes de comportamiento y personalidad que pueden ocurrir. Visite [alz.org/cuidado](http://alz.org/cuidado) y [alz.org/educacion](http://alz.org/educacion) para obtener más información y acceder a recursos y programación.

### 4. Consiga ayuda y encuentre apoyo.

Nuestra **Línea de Ayuda Telefónica 24/7\*** (**800.272.3900**), la red social comunitaria en línea **ALZConnected®\*** ([alzconnected.org](http://alzconnected.org)) y grupos de apoyo locales ([alz.org/findus](http://alz.org/findus)) son buenos recursos para encontrar consuelo y confortación. Si el estrés o la tensión lo hacen sentir abrumado, busque ayuda profesional. *\*Incluye apoyo disponible en español.*

### 5. Cuídese a usted mismo.

Vigile su dieta, haga ejercicio y descanse lo suficiente. Asegurándose de mantenerse en buena salud le ayudará a ser un mejor cuidador.

**6. Maneje su nivel de estrés.**

El estrés (la tensión) puede causar problemas físicos (vista borrosa, irritación estomacal, alta presión arterial) y cambios de comportamiento (irritabilidad, falta de concentración, cambio de apetito). Anote sus síntomas y consulte con su médico.

**7. Acepte los cambios a medida que ocurren.**

Las personas con el Alzheimer cambian y también cambian sus necesidades. A veces requieren cuidados mayores de los que usted puede proporcionarle. Investigar todas las opciones de recursos comunitarios (desde cuidado en casa a cuidado residencial) debe de facilitar la transición. El apoyo de los que están a su alrededor también le ayudará.

**8. Haga planes legales y financieros.**

Poner en marcha planes legales y financieros después de un diagnóstico de Alzheimer u otra demencia permite a la persona que vive con la enfermedad participar en la toma de decisiones. Tener estos planes listos también le puede proveer confort a la familia. Varios documentos, incluyendo las directivas anticipadas, se pueden preparar sin la ayuda de un abogado. En caso de no estar seguro de como completar documentos legales y financieros, puede conseguir la ayuda de un abogado especializado en leyes para personas de la tercera edad o un asesor financiero familiarizado en el cuidado de personas de la tercera edad y cuidado al largo plazo, o ambos.

**9. Reconozca que está dando su esfuerzo máximo.**

¡El cuidado que usted brinda sí hace una diferencia! Y usted está haciendo lo mejor que puede. Es posible que usted se sienta culpable porque no puede hacer más, pero las necesidades personales de cuidado cambian a medida que la enfermedad de Alzheimer progresa. Usted no puede prometer cómo se proporcionará el cuidado pero sí puede asegurar que la persona con el Alzheimer reciba el mejor cuidado y esté seguro.

**10. Haga visitas a su médico con frecuencia.**

Tome el tiempo de hacer chequeos médicos y preste atención a el agotamiento, el estrés (la tensión), el insomnio o los cambios de apetito o de comportamiento. Ignorar síntomas puede resultar en un empeoramiento de su salud física y mental.

TS-0058-S | Updated November 2022