

Manejando Estrés

CPG

Caregiver Pocket Guide

¿Por qué el cuidado es tan estresante?

- ▶ Expectativas: Usted maneja múltiples relaciones y diferentes niveles de expectativas
- ▶ Problemas físicos o de comportamiento: Usted puede experimentar ataques físicos o problemas de comportamiento que son difíciles de manejar
- ▶ Salud u otras limitaciones: Usted puede tener sus propios problemas de salud o limitaciones físicas que afectan su capacidad de brindar atención
- ▶ Preocupaciones financieras: Usted puede descubrir que los recursos son costosos y que la elegibilidad para los servicios es limitada

Signos de estrés del cuidador

- ▶ negación
- ▶ enfado
- ▶ aislamiento social
- ▶ depresión
- ▶ agotamiento
- ▶ insomnio
- ▶ irritabilidad
- ▶ falta de concentración
- ▶ problemas de salud

Cómo manejar el estrés del cuidador

- ▶ Pedir ayuda. Permita que otros participen en las responsabilidades de cuidado. Busque la asistencia de servicios de cuidados de salud en el hogar, centros de atención de día para adultos o servicios de relevo cuando sea necesario.
- ▶ No tome personalmente los problemas de comportamiento del individual. Aprenda a satisfacer sus necesidades inmediatas y sugiera un pasatiempo favorito o actividad de distracción.
- ▶ Cuídese. Coma bien. Duerma. No ignore sus emociones.
- ▶ Haga ejercicios. Medite. Ore. Sonría. Haga cosas que disfrute hacer.
- ▶ Encuentre un grupo de apoyo. Visite amigos y parientes.
- ▶ Aprenda todo lo que pueda sobre la enfermedad.



AGEducate

<http://ageducate.net>

<http://gwep.med.ucla.edu>

Para obtener información adicional sobre el envejecimiento, visite <http://cdc.gov/aging/aginginfo/>



Los miembros de Inland Empire Health Plan (IEHP) pueden recibir asistencia por parte de una enfermera 24/7 si llaman al 1-888-244-IEHP (4347)

Centro de Toxicología: 311 or 1-800-876-4766
Servicios de Protección para Adultos:
800-491-7123

Importante: Esta es una lista no exhaustiva y no pretende sustituir el consejo médico. Por favor, consulte a su profesional de la salud.

Para emergencias, llame al 911