

Información para el compañero cuidador

Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia

Estrés en los cuidadores

Cuidar a una persona provoca estrés

Cuidar a una persona que tiene demencia provoca estrés. A medida que la memoria de la persona va empeorando y no puede cuidar de sí mismo. E incluso es más difícil si lo que dicen no tiene sentido o si no pueden hablar en lo absoluto.

Frecuentemente existe un sentimiento de frustración o enojo en los cuidadores. A veces se molestan con las personas que están cuidando, y esto puede provocar un sentimiento de culpabilidad o tristeza. También a menudo los cuidadores se sienten solos y aislados. Incluso, es posible que al mismo tiempo uno sienta todos estos sentimientos a la misma vez. Sin embargo todo esto es normal. Todos sienten esto sentimientos en maneras diferentes.

El estrés en exceso puede perjudicar la salud. También, disminuye la habilidad para cuidar a la persona que tiene demencia. Manténganse al tanto de los síntomas del estrés en los cuidadores.

10 Señales Comunes del Estrés en los/as Cuidadores	
Negación	No aceptar sentirse estresado
Enojo	Enojarse con la persona que tiene demencia, o con cualquiera otra persona.
Aislamiento	Sentirse solo/a. Dejar de frecuentar a amigos o familiares.
Ansiedad	Preocuparse todo el tiempo, incluso cuando no debe preocuparse.
Depresión	Sentir triste o inútil; o llorar.
Agotamiento	Sentirse tan cansado/a que parece difícil continuar.
Problemas al dormir	Problemas para dormirse o permanecer dormido.
Irritabilidad	Molestarse fácilmente por todo.
Concentración	No poder concentrarse en lo que tiene que hacer.
Problemas de la salud	Tener nuevos o mas graves problemas de salud.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de la salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas con Alzheimer u otro tipo de demencia. Esta información esta disponible en inglés y español en www.aging.arizona.edu

Muchos cuidadores no cuidan de su salud y bienestar. Pero el regalo más importante que usted le puede dar a la persona que está cuidando, es asegurarse que usted se este cuidando a sí mismo. Así usted, será un mejor cuidador. Si está sintiendo síntomas de estrés, estas son algunas cosas que usted puede hacer:

Consejos para controlar el estrés

- **Cuídese a usted mismo**

Descanse. Tome tiempo para hacer ejercicio. Coma saludablemente. Tome tiempo para sí mismo. No se olvide de programar citas y a visitar a su doctor.

- **Pida ayuda**

No puede hacerlo todo solo. No está fallando si pide ayuda a sus amigos o familiares.

- **Busque recursos locales**

Investigue recursos como guardería para adultos, ayuda en casa, relevos y otros recursos comunitarios. Lo pueden ayudar si necesita descansar. Contacte a la Asociación para el Alzheimer (Alzheimer's Association).

- **Adquirir conocimiento/capacítese**

A medida que empeore la demencia, usted debe de aprender nuevas habilidades para cuidar a la persona con demencia. Busque capacitación.

- **Contáctese con otros**

Busque grupos de apoyo para cuidadores. Participe en su comunidad de fe o grupos sociales.

- **Practique técnicas de relajación**

Pregunte le a su doctor acerca de las maneras para disminuir el nivel de estrés.

- **No lo tome personalmente**

Las personas con demencia no pueden controlar su comportamiento. No hacen las cosas a propósito. La culpa no es de usted ni de ellos.

- **Disfrútelo cuanto más pueda**

Enfóquese en lo positivo. Disfrute cuanto más pueda cuando este con la persona.

- **Dese crédito en lugar de culparse**

Usted está haciendo todo lo posible para hacer las cosas bien. La persona con demencia lo necesita y usted debe de estar disponible, pero también asegúrese de cuidarse a usted mismo.

Sitios de internet útiles

Asociación para el Alzheimer

<http://www.alz.org/care/alzheimers-dementia-caregiver-stress-burnout.asp>

Instituto Nacional del envejecimiento

<http://www.nia.nih.gov/alzheimers/relieving-stress-anxiety-resources-alzheimers-caregivers>

**Escrito por: Deborah B. Schaus, MSW, Asociación para el Alzheimer,
Sección Suroeste del Desierto**

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud
Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.
Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad