

Su salud: Consejos para cuidadores - [Your Health: Tips for Caregivers]



Muchas personas cuidan a su pareja, padre o madre o a otro familiar que está discapacitado o enfermo. Proporcionar cuidados puede ser muy gratificante, sobre todo cuando sabe que su labor marca una diferencia positiva. Pero también puede ser difícil. Hay tres claves para ser un buen cuidador:

- Cuídese usted mismo.
- No ayude demasiado.
- Pida ayuda.

Cuídese usted mismo

Cuidarse a sí mismo es el factor más importante para ser un cuidador. Los cuidadores tienen más probabilidades que las personas que no cuidan a alguien de tener riesgos de resfriados y gripe, así como de enfermedades crónicas, como enfermedad cardíaca, diabetes y cáncer.

Por otro lado, cuando los cuidadores toman el tiempo para cuidarse, buenas cosas suelen pasar:

- Se mantienen más saludables.
- Se sienten mejor sobre sí mismos.

- Tienen más energía y entusiasmo y pueden seguir proporcionando cuidados.

Estas son algunas cosas importantes que puede hacer por usted y para las que necesita encontrar tiempo:

- Haga algo de ejercicio, aunque sea unos pocos minutos varias veces al día. Podría sentirse y dormir mejor si hace ejercicio.
- Coma comidas y refrigerios saludables. Las comidas saludables son fáciles de preparar, y comer de manera sana le dará más energía para sostenerle a lo largo de todo el día.
- Duerma bastante. Si no está durmiendo lo suficiente durante la noche, duerma una siesta durante el día. Trate de tener al menos una noche completa de sueño a la semana.
- Tómese un tiempo para alguna actividad que disfrute, aunque sólo pueda hacerla durante unos cuantos minutos cada día. Pídale a un amigo o a un familiar que permanezca con su ser querido durante una o dos horas, una o dos veces a la semana.
- Haga un esfuerzo cada día para mantenerse en contacto con familiares, amigos y otras personas en su sistema de apoyo.
- Hágase chequeos médicos y dentales con regularidad. Aunque siempre haya estado saludable, necesita mantenerse así. Aprenda las señales de depresión, y esté alerta a detectarlas no solo en la persona que cuida sino en usted mismo. Si se siente triste o desesperanzado y estos sentimientos no desaparecen, hable con su médico.

No ayude demasiado

Como cuidador, su meta más importante es proporcionar a la persona que cuida el poder y la autoridad de estar en control de su propia vida (hasta donde sea posible).

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a que la persona que está cuidando sea lo más independiente posible:

- Deje que la persona tome el mayor número posible de decisiones. Por ejemplo, permita que la persona decida qué ropa ponerse, qué comer o cuándo quiere ir a la cama. Ayúdele a tener el mayor control posible.
- Simplifique. Por ejemplo, si está cuidando de alguien con demencia leve, divida las tareas complejas en acciones más sencillas: en primer lugar, saque la caja de cereales; después, saque la leche y el tazón, y así sucesivamente.
- Haga que sea fácil. Una de las mejores cosas que un cuidador puede hacer es realizar cambios en la casa que le permitan a la persona hacer las cosas sin ayuda.
- Permita los errores. Lo más difícil de dejar que alguien haga algo por sí solo es saber que usted podría hacerlo mejor o más rápido. Está bien cometer errores.
- Recompense tanto el esfuerzo como el resultado. Ayude a la persona a sentirse bien por hacer las cosas por sí misma.
- Dele a la persona la responsabilidad de cuidar algo. Los estudios muestran que a los residentes de un hogar para ancianos que se les pide que cuiden mascotas o plantas viven más tiempo y se vuelven más independientes.

Pida ayuda

Los servicios que pueden ser útiles a los cuidadores incluyen:

Servicio de relevo. Este podría ser el servicio más importante para los cuidadores: alguien permanecerá con la persona durante algunas horas mientras usted sale de la casa.

Centros de cuidado diurno para adultos. Son sitios en los que una persona que no necesita atención individual puede permanecer durante el día. Este servicio se ofrece generalmente durante las horas de trabajo.

Centros de cuidado para adultos u hogares de hospedaje y cuidado. Estos son hogares privados donde los adultos mayores reciben cuidado personal.

Hogares para ancianos. Estos generalmente tienen dos niveles de cuidados. Cuidado intermedio incluye ayuda para usar el baño, para vestirse y para el cuidado personal para personas sin problemas médicos graves. Cuidado especializado es por lo general para personas que acaban de llegar del hospital o para otros con problemas médicos que requieren más cuidados.

Programas de cuidados paliativos. Estos proporcionan servicios sociales, personales y médicos a personas que tienen enfermedades terminales.

Programas y empresas para asistencia de discapacidad. Estos ofrecen una gama de artículos y servicios para personas con diferentes tipos de discapacidad y para sus cuidadores. Por ejemplo, pueden proporcionar ropa y equipos especiales, tecnología especial y educación.

Grupos de apoyo. Los grupos de apoyo le dan la oportunidad de hablar sobre problemas o inquietudes con otros cuidadores.

Para saber si estos servicios están disponibles en su comunidad, busque en las páginas amarillas bajo "Senior Citizen Services" (Servicios para personas de la tercera edad).