

# Agotamiento del cuidador

**Brindar cuidados a un familiar de la tercera edad o enfermo es en sí mismo un trabajo de tiempo completo y puede resultar especialmente difícil si el cuidador también debe compaginar su trabajo con sus responsabilidades familiares.**

Con demasiada frecuencia, los cuidadores se concentran tanto en sus tareas de cuidado que experimentan sentimientos de estrés, desesperanza e impotencia, lo que da como resultado el agotamiento. Si usted se ha encontrado en una situación como cuidador, es probable que experimente algunos períodos de

agotamiento. Es importante recordar que debe tomarse el tiempo que necesite para cuidarse a sí mismo. La persona que recibe los cuidados se beneficiará más de un cuidador feliz y saludable que de uno estresado y agotado.

## Los siguientes son algunos de los signos más comunes del agotamiento del cuidador:



- Enojo hacia el individuo u otros miembros de la familia.
- Aislamiento social, depresión, insomnio y pérdida de concentración.
- Ansiedad sobre las necesidades de atención futuras del individuo y su capacidad para satisfacer esas necesidades.
- Sentimientos generales de estar abrumado junto con irritabilidad o cambios de humor.
- Problemas de salud física y mental.

## Pasos a seguir

1. **Obtenga un diagnóstico.** No demore en consultar a un médico si su salud mental o física está en riesgo.
2. **Sepa que hay ayuda disponible.** Busque el apoyo de familiares, amigos, agencias de servicios sociales y su comunidad religiosa. Los grupos de apoyo locales pueden ponerlo en contacto con servicios de la zona para ayudarlo a brindar la mejor atención.
3. **Priorice.** Haga listas y establezca una rutina diaria.
4. **Utilice un servicio de atención de relevo para tomar un descanso.** Cuando tenga ese descanso, vaya de compras, vea una película o disfrute de una visita ininterrumpida con un amigo.
5. **Cúidese a sí mismo.** Cuide su alimentación y sus hábitos de ejercicio y descanse lo suficiente. También es necesario que siga teniendo sus propias aficiones y actividades.
6. **Gestione el estrés.** Sea consciente de cómo el estrés afecta a su cuerpo (dolores de estómago, presión arterial alta) y a sus emociones (comer en exceso, irritabilidad).
7. **Anticipe los cambios.** Con el tiempo, su ser querido necesitará cuidados cada vez más intensivos. Infórmese sobre las opciones ahora para estar preparado.
8. **Sea realista.** La atención que brinda marca la diferencia, pero muchos comportamientos no se pueden controlar. Lamente las pérdidas, pero concéntrese en los momentos positivos y disfrute de los buenos recuerdos.
9. **Dese crédito a usted mismo.** No se sienta culpable. Usted es un ser humano y es normal perder la paciencia o sentir que su cuidado puede ser insuficiente en ocasiones. Recuerde que está haciendo lo mejor que puede.



*El agotamiento del cuidador es un problema grave. Si tiene dificultades como cuidador, recuerde que no está solo. Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado para obtener apoyo, herramientas y recursos que lo ayuden a cuidarse bien para poder cuidar bien a los demás.*

**COMPSYCH**  
GuidanceResources® Worldwide

**Asistencia en vivo 24/7**

Llame al:

En línea: [guidanceresources.com](https://guidanceresources.com) | Aplicación: GuidanceNow<sup>SM</sup> | ID web:

