

Cuidador, cuídate: consejos para ti



1 Mantén tus horas de sueño.

En ocasiones, al estar tan pendientes del cuidado de otra persona, dejamos de prestar la suficiente atención a nuestro propio estado de salud. Ten en mente que tu salud debe ser lo primero, y para ello, el descanso es fundamental.

2 Sigue una alimentación equilibrada.

Siempre, pero aún más en tu situación de cuidador, en la que puedes vivir momentos de presión y actividad intensos, es fundamental alimentarse bien, y respetar unos horarios que te aseguren unas comidas relajadas.

3 Conoce tus límites y apuesta por la precaución.

No te fuerces más allá de tus posibilidades y, cuando no puedas abarcar una tarea por ti mismo, solicita ayuda. Por ejemplo, a la hora de mover al enfermo, ten mucho cuidado con las posturas, para evitar lesiones propias.

4 Diseña un plan de cuidados.

Habrà momentos en los que no puedas llegar a todo. Para evitar la sensación de estrés, prioriza las tareas más importantes y deja las demás para más adelante. Intenta que el tiempo y el esfuerzo dedicados a cada labor sean proporcionales.

5 Fomenta la autonomía de la persona dependiente.

Anímale a realizar por sí misma las tareas de las que aún es capaz, para fomentar su autoestima y su sentimiento de valía.

6 Busca información sobre la enfermedad y la medicación.

Conocer estos aspectos de la persona dependiente te ayudará a dispensarle mejores cuidados. También puedes acudir a un asesor profesional en el tema de las ayudas sociales, así como al farmacéutico o especialista en productos, soluciones y herramientas de apoyo para el cuidado (sillas de ruedas, pañales, grúas...).

7 Valórate y estima todo lo que haces.

La labor que realizas es importantísima; tenerlo presente, así como mantener una actitud positiva y no perder la motivación, te ayudará en el día a día. Si te vence el desánimo, desahógate con un amigo o familiar.

8 Aprende a relajarte.

La paciencia y la capacidad para relativizar serán claves ante situaciones desbordantes.

9 Dedicar un tiempo al día a hacer algo que te guste.

Más allá de tu labor como cuidador, debes contar con tu propio espacio. Resérvate unos momentos diarios para ti y sin sentirte culpable. Sigue practicando aficiones que te resulten gratificantes y te ayuden a desconectar.

10 Apóyate en los demás.

Sigue en contacto con tus amigos, otros familiares o un círculo social ajeno a la persona dependiente, ya sea en persona o por teléfono. Es algo fundamental para prevenir el aislamiento y la soledad.