



Cuidados para los cuidadores: Cómo ayudarse a sí mismo mientras ayuda a otra persona

Cuidar de un ser querido que envejece puede ser una de las experiencias más gratificantes y exigentes de la vida. Cuando usted ofrece su tiempo, energía y apoyo emocional a alguien a quien quiere, es fácil que se olvide de cuidar de usted mismo. Sin embargo, sin un autocuidado adecuado, los cuidadores a menudo se encuentran agotados física y mentalmente.

El peso de cuidar a otras personas

Cuidar de padres o seres queridos mayores conlleva muchos desafíos. Es posible que se encuentre haciendo malabarismos con las visitas al médico, controlando la medicación o asumiendo tareas que su ser querido solía ser capaz de hacer por sí mismo. Puede ser emocionalmente angustiante presenciar el deterioro de la salud e independencia de su ser querido, lo que provoca sentimientos de impotencia y frustración.

Hoy en día, casi el 20% de la población estadounidense adulta proporciona cuidados no remunerados a un adulto con necesidades médicas o funcionales. Para muchos cuidadores, esta carga viene acompañada de la crianza de los hijos: son miembros de lo que se conoce como la "generación sándwich", que cuidan de un ser querido de edad avanzada mientras también son el apoyo de sus hijos pequeños. A menudo le sigue el estrés financiero, y casi la mitad de los cuidadores afirman que se han endeudado para poder ser el apoyo de su ser querido. La carga emocional es igualmente significativa. El estrés prolongado puede provocar agotamiento, ansiedad y depresión, por lo que es fundamental que los cuidadores den prioridad a su bienestar.

Autocuidados para el cuidador

Al navegar por las exigencias del cuidado, recuerde que cuidarse a sí mismo es esencial para mantener la fuerza necesaria para ayudar a los demás. Algunas estrategias que necesita considerar incluyen:

Grupos de apoyo: Conectar con otras personas que comparten experiencias similares puede ser increíblemente validante. Busque grupos locales o en línea de apoyo a cuidadores.

Recursos de salud mental: No dude en pedir al médico de su ser querido que lo refiera a los servicios de salud mental para cuidadores. Usted merece tanto apoyo como la persona a la que cuida.

Autocuidado: Dese un tiempo para lo que le ayude a recargarse, como hacer ejercicio, leer o pasar tiempo con sus amigos.

Límites: No pasa nada por decir que no a veces, y es perfectamente razonable que no pueda satisfacer todas las necesidades de su ser querido. Defina sus límites y no se extralimite.

Cuidar de otra persona no significa que tenga que hacerlo usted solo. Tómese el tiempo necesario para cuidarse, porque **usted también importa**.

#CareForCaregivers #RespectOurElders

Si usted o alguien que conoce es un adulto mayor y tiene problemas mentales, o necesita apoyo mientras cuida de un ser querido que envejece, puede encontrar más recursos a través del **Consejo Nacional sobre el Envejecimiento** en www.ncoa.org.

