



Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

32. Recomendaciones a las personas que prestan cuidados

Definición

Cuidador

Es la persona, familiar o ajena, que asume primariamente la responsabilidad para realizar acciones de soporte, que asiste o ayuda a otra persona con necesidades ya evidentes o aún no, ejerciendo una mejora en la condición humana o estilo de vida". A la persona cuidador no profesional se le denomina "Cuidador informal".

Cuidar

Es el acto de atender, tratar a alguien. Normalmente otra persona.

¿Por qué cuidar al cuidador?

- Porque cuando la situación de dependencia se agrava o se prolonga, implica una carga física y emocional que puede afectar al cuidador, hasta el punto de llegar a convertirse en demandante de cuidados.
- Por lo tanto, hay que atender la salud de los cuidadores y realizar las actividades necesarias para prevenir las posibles enfermedades, ayudándoles a recuperar la salud y la mayor independencia posible.

Signos de alarma

- Tratar a la familia de forma menos considerada que habitualmente
- Problemas de sueño
- Sensación de cansancio
- Consumo excesivo de cafeína, alcohol, tabaco
- Aislamiento social
- Actos rutinarios: limpiar continuamente
- Enfadarse fácilmente
- Aumento o disminución del apetito



Recomendaciones

- Debe establecer límites y objetivos: Aprenda a decir no a situaciones que no pueda hacer frente.
- Pida y acepte ayuda: No piense que eso supone un gesto de debilidad. Pida asesoramiento sobre como organizar adecuadamente los cuidados al enfermo, y de la necesidad de prever períodos de descanso.
- Duerma bien: Las personas que pasan mucho tiempo bajo una situación de estrés necesitan descansar bien.
- Realice ejercicio físico: No sólo le ayudará a sentirse mejor físicamente sino que le permitirá escapar de la rutina.
- Comuníquese: hable con algún amigo o familiar que le sirva de apoyo y con quien pueda compartir sus emociones.
- Encuentre tiempo para sí mismo: Pequeños 'paréntesis' en sus obligaciones pueden servirle de válvula de escape.

Solicite ayuda a los profesionales

- Cuente sus problemas a la persona que le da las indicaciones profesionales (médicos o profesionales de enfermería).
- Solicite la información que crea necesaria para poder mejorar, tanto los cuidados a realizar, como los autocuidados propios.
- No se abandone, ante cualquier síntoma, como cansancio, irritabilidad y pérdida de interés, acuda a los profesionales de la salud.
- Busque apoyo. Existen grupos de soporte para los Cuidadores Informales.

Recomendaciones individuales

