



## Consejos para evitar cansancio del cuidador de salud

**Tanto como como 43.5 millones de Americanos cuidan de parientes mayores, abuelos, esposos(as) y otros seres queridos.** Algunos adultos mayores necesitan solo asistencia mínima, como apalea la nieve o llevarlos y traerlos a las tiendas de comestibles. Otros necesitan más ayuda con actividades diarias como comer, bañarse, vestirse, tomándose medicinas, y manejando dinero. Con el tiempo algunos adultos mayores con aumento de los problemas médicos a veces necesitan ayuda significativa de sus familiares para hacer actividades del vivir.

Mientras que cuidar un miembro mayor de la familia puede ser una de las experiencias más agradable de toda una vida, esto también puede ser causante de tensión (estrés) de vez en cuando. Esto es especialmente verdad si la persona mayor tiene demencia o necesita cuidado todo el tiempo. La mayoría de los proveedores son esposos(as), compañeros o hijos(as). Ellos pueden tener problemas de salud, tener hijos que cuidar, o trabajar fuera del hogar, o todo estas cosas a la vez. Los deberes adicionales de proveer cuidado a personas mayores puede llevar a fatiga física y emocional que se llama “cansancio del cuidador.”

**Es importante ayudar antes de que el cuidador este sobre cansado. Si usted provee cuidado a adultos mayores, la Fundación de Salud en Envejecimiento de la Sociedad Americana de Geriátría sugiere lo siguiente.**

### Consiga Información

Es posible que la persona mayor que usted cuida tenga muchos problemas de salud. Pueden estar tomando muchas medicinas y tener varios proveedores de salud para manejar estas condiciones. Esto puede hacer que el manejo de su cuidado sea más complicado para usted como cuidador.

Es bueno acompañar a la persona mayor en sus citas medicas para aprender lo más que pueda acerca de los problemas de la persona mayor y como estos problemas puedan cambiar con el tiempo. Como primer paso para aprender más, la Fundación de Salud en Envejecimiento ([www.HealthinAging.org](http://www.HealthinAging.org)) tiene información de las necesidades únicas de las personas mayores que le puede ayudar a estar mejor informado y preparado como cuidador.

### Ayuda sus seres querido a que se ayuden ellos mismos

Haciendo algo tan simple como poner un asiento no resbaladizo en el baño o en la ducha; instalando barras de agarre en el baño y cerca de la cama; mover cosas a tramos más bajos para que estén al alcance; o conseguir abridores de latas fáciles de usar y otros utensilios puede hacer posible que una persona mayor pueda continuar haciendo ciertas cosas independientemente.

### Pida ayuda a personas de confianza (familia, amigos y vecinos)

Pídale ayuda a la familia y a amigos, y también acepte ayuda si se la ofrecen. Explique lo que se necesita hacer, pero trate de no criticar si otros no cuidan a sus seres queridos de la misma forma que usted lo haría. Lo importante es que las necesidades de la persona mayor sean cumplidas.

### Cuidese usted tambien

Tome tiempo para comer, ejercitarse y relajarse—esto es importante para evitar el cansancio. Busque programas de “respite” que son programas que ayudan a cuidar a su ser querido y le permitan descansar. También conozca los signos de la depresión y procure ayuda si es necesaria.

## No tome nada de manera personal

Si una persona mayor tiene demencia u otro problema mental o emocional, él o ella se puede molestar y decir algunas cosas que son dolorosas. Recuerde usted que eso es debido a su enfermedad. No trate de tomar esto a pecho.

## Hable de eso

Talking about your experiences and feelings can make caregiving less stressful. Consider joining a caregiver support group in your area.

## Pongase en contacto con profesionales y organizaciones que asistan a los cuidadores de salud

Una ancha gama de programas, agencias, organizaciones, e individuos en su comunidad pueden ayudar a manejar el cuidado de los adultos mayores. Esta asistencia puede ser gratis, o disponible a bajo costo.

## Las siguientes agencias y personas pueden ayudarle a encontrar la ayuda que usted necesite:

### Localizador de los proveedores de salud

Visite [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov) para buscar servicios comunitarios por medio de código postal, ciudad o tópicos. O llame 800-677-1116 para hablar con un especialista de información.

Usted puede encontrar su Agencia de Envejecientes del Área local a través del localizador de cuidadores de los envejecientes. Entre otras cosas un trabajador social de la agencia puede visitar a usted o su pariente y darle información acerca de diferentes fuentes de ayuda que usted necesita, cuanto puede costar esta ayuda, y como puede conseguir ayuda financiera.

### Trabajadores Sociales

Trabajadores sociales en los hospitales, clínicas y agencias de cuidado en los hogares, así como proveedores entrenados en el manejo de casos de personas geriátricas (llamado "case managers") pueden ser de ayuda también. La Asociación de Cuidados a Envejecientes ([www.caremanager.org](http://www.caremanager.org)) puede proveer más información. (Nota: Los seguros usualmente no cubren los costos de los gerentes de cuidado geriátrico).

### Otros recursos comunitarios

Su Vía Unida (United Way) y organizaciones basadas en fe también pueden ayudarle a encontrar asistencia. Busque en los programas de todo Incluido para el Cuidado de los Envejecientes (PACE) en su área, que puedan proveer cuidado a los adultos mayores y servicios médicos todos bajo un solo techo.

## Dentro de otras cosas, estos grupos e individuos pueden ayudar a encontrar las siguientes clases de ayuda:

■ **Asistencia Financiera** y consejos para pagar por los servicios que sus queridos necesitan, incluyendo asistencia llenando formularios.

■ **Transportación** para llevar a sus seres queridos para hacer compras e ir a las visitas médicas.

■ **Comidas** incluyendo ayuda con prepararlas o comidas preparadas entregadas a su casa.

■ **Servicios Médicos Hogareños** incluyendo visitas de los médicos, enfermeras registradas, servicios privados de enfermeras, ayudantes de enfermeras, o un equipo de un hospicio para manejar sus problemas en la confortabilidad de su hogar.

■ **Servicios de descanso ("respite")** que pueden enviar ayudantes entrenados al hogar para que usted pueda descansar.

■ **Ayudantes Confiables** que pueden visitar a sus queridos por una hora o dos cada vez para ayudar a bañar a su ser querido, hacer trabajos de limpieza de la casa, cocinar, y hacer algunas diligencias personales.

■ **Centros de Cuidado de adultos mayores** donde los adultos pueden ir por varias horas durante el día para ser supervisado por cuidadores. Este servicio usualmente incluye programas sociales, recreación, y comidas. Hay programas especiales para personas con demencia, depresión, y problemas sociales.