



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de personas mayores

El estrés y el asistente de salud

El cuidado o la asistencia causa estrés

Cuidar a una persona mayor puede ser estresante. Los adultos pueden vivir muchos años con una enfermedad crónica. Con el tiempo, estas enfermedades pueden hacer que sea difícil que las personas mayores hagan cosas por sí mismas. Es mucho trabajo ayudar a alguien con cuidados básico y para la enfermedad, cuando no se pueden cuidar a sí mismas.

Los cuidadores o asistentes pueden sentirse frustrados. Se pueden enojar con la persona que cuidan y luego sentirse culpables. Es normal cuando el cuidado de las personas produzca diferentes emociones en diferentes momentos. Pero algunas de estas emociones pueden ser señales de estrés. El estrés puede deteriorar la salud y puede dificultar el cuidar a otra persona.

Abajo hay una lista de varias emociones que pueden ser señales de estrés.

10 signos comunes de estrés en el cuidador o asistente

Negación	Sentirse estresado, pero no admitirlo o no conseguir ayuda para ello.
Enojo	Enojarse con cualquiera o por lo que sea.
Aislamiento	Sentirse solo. No ver a los amigos o familiares.
Ansiedad	Preocuparse todo el tiempo, aun cuando no hay nada de qué preocuparse.
Depresión	Sentirse triste o desesperado, o llorar con frecuencia.
Cansancio	Sentirse tan cansado que parece difícil continuar.
Problemas para dormir	Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido.
Irritabilidad	Molestarse por todo o por todos.
Concentración	Dificultad para prestar atención.
Problemas de salud	Nuevos problemas médicos, o problemas que empeoran.

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

Muchos cuidadores piensan que es egoísta tomar tiempo para sí mismos. Muchos no cuidan de su propia salud y bienestar. Todos necesitamos tiempo para cuidarnos y disminuir el estrés. Es más fácil ser un buen cuidador o asistente cuando el estrés es bajo.

Abajo hay consejos para ayudar a disminuir el estrés.

Consejos para controlar el estrés

- **Cuídese.**

Descanse. Busque tiempo para hacer ejercicio. Coma alimentos sanos. Pase tiempo a solas. Haga citas con el médico y acuda a ellas.

- **Pida ayuda.**

Es bueno pedir ayuda a otros. Proveer cuidados de salud solo es muy difícil.

- **Use los recursos locales.**

Averigüe qué recursos hay para cuidados de día, cuidado en el hogar, atención de relevo y otros recursos locales.

- **Aprenda técnicas para proveer cuidado o asistencia.**

Las clases locales pueden enseñar técnicas que facilitarán el cuidado.

- **Encuentre maneras para conectarse con otros.**

Busque grupos de apoyo para cuidadores o asistentes. Participe en clubs sociales y de comunidad religiosa.

- **Trate métodos de relajamiento.**

La respiración profunda, la meditación, el masaje, el yoga y otras prácticas pueden reducir el estrés.

- **Pensar positivamente.**

Piense todos los días por lo menos en algo positivo que haya ocurrido. Use el humor cuando las cosas sean difíciles. Trate de disfrutar de acompañar a esa persona.

- **El auto-cariño.**

Haga una pausa para reconocer los pequeños logros. Usted debería sentirse bien por brindar ayuda y cuidado a una persona mayor. Está bien aunque no sea perfecto.

Sitios web útiles sobre el estrés del cuidador o asistente

La Asociación Estadounidense de Jubilados (AARP, por sus siglas en inglés):

<http://www.aarp.org/espanol/>

Medicare: <https://es.medicare.gov/>

Escrito por: Deborah B. Schaus, MSW, Alzheimer's Association - Desert Southwest Chapter

Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores

Editado por un equipo interprofesional de la University of Arizona Center on Aging