

Cuidar de sí mismo

Cuidarse es una de las cosas más importantes que uno puede hacer por la persona a quien cuida. No podemos ayudar a los demás si no estamos bien nosotros mismos. Muchas veces, los cuidadores se encuentran mal de salud, abrumados y agotados física y emocionalmente. No hay mejor momento que el presente para empezar a cuidarse.

Estrategias de autocuidado

- **Unirse a un grupo de apoyo sobre la enfermedad de Alzheimer en San Diego.** Estos grupos ofrecen información, apoyo, soluciones y nuevos conocimientos muy útiles para los cuidadores.
- **Tomarse cinco minutos de descanso al día.** Despejar la mente y descargar emociones es importante para vivir el presente. Es importante evitar ser duro con uno mismo.
- **Pasar tiempo con los amigos.** Conectar con los demás, estimular el cerebro y tener una válvula de escape para desconectar son formas de reducir el estrés y mantener un estilo de vida saludable.
- **Dedicar tiempo a aficiones e intereses.** Hacer cosas que disfruta aumentará sus niveles de energía y lo ayudará a tener más paciencia y a ser más positivo.
- **Comer bien.** Es fácil llevar una alimentación poco saludable, pero los alimentos pesados contribuyen a la fatiga, la mala salud y otros problemas médicos. Un estilo de vida con mayor energía mejora la salud cognitiva y de corazón. Solo tenemos un cuerpo. Es importante cuidarlo.
- **Hacer ejercicio.** Si no puede salir de la casa todos los días, busque formas de moverse en la casa, ya sea limpiando, haciendo tareas de jardinería o jugando con sus animales.
- **Ir al médico periódicamente.** Las revisiones periódicas son una buena forma de dar seguimiento a su estado general de salud y permiten intervenir a tiempo en caso de que sea necesario.
- **Mantenga su información de salud, legal y financiera al día.** Tener un plan, en caso de que le ocurra algo, garantizará la seguridad de la persona a la que cuida y puede evitar tensiones innecesarias para la familia.

Está bien pedir ayuda

Pedir ayuda puede resultar difícil, sobre todo si uno está acostumbrado a hacerlo todo solo, no está seguro de cómo lo pueden ayudar los demás y no quiere molestar. Le animamos a que lo intente, ya que su salud depende de ello. Las otras personas ya le dirán si pueden ayudar o no. Si le cuesta pedir ayuda, siga estos consejos:

- Pida ayuda para cosas concretas, como cocinar una comida, ir a buscar un medicamento, visitar a la persona con demencia o sacarla a pasear.
- Pida ayuda a agencias de asistencia a domicilio, programas de relevo o servicios de atención diurna para adultos cuando la necesite.



Cuidar de sí mismo

Su salud emocional

Puede que esté todo el día cuidando a la persona con demencia y no pueda tomarse tiempo para pensar en su salud emocional. Cuidar de una persona con demencia requiere mucho tiempo y esfuerzo. A veces, los cuidadores se sienten desanimados, culpables, tristes, solos, frustrados, confusos o enojados. Estos sentimientos son normales.

Los siguientes recordatorios pueden ayudarlo a sentirse mejor:

- Hago todo lo que puedo.
- Es la enfermedad la que habla.
- Lo que estoy haciendo sería difícil para cualquiera.
- No soy perfecto, pero no pasa nada.
- No puedo controlar algunas cosas que suceden. Solo puedo controlar mi reacción.
- A veces, solo tengo que hacer lo que funciona en el momento.
- Aunque haga todo lo que se me ocurra, la persona con demencia seguirá teniendo síntomas difíciles a causa de la enfermedad, no por lo que yo haga.
- Disfrutaré de los momentos en que podamos estar juntos en paz.

Necesidades espirituales

Como cuidador de una persona con demencia, es posible que necesite más recursos espirituales. Satisfacer sus necesidades espirituales puede ayudarlo a sobrellevar mejor su papel de cuidador y a encontrar paz interior. A algunas personas les gusta formar parte de una comunidad religiosa, como una iglesia, un templo o una mezquita. Para otros, el mero hecho de sentir que en el mundo existen fuerzas mayores los ayuda a satisfacer sus necesidades espirituales.

Adaptado del National Institutes of Health Alzheimer's Disease Education and Referral Center, 19.9.16

Actualizado 20.2.2025



alzsd.org
858.492.4400

 Alzheimer's
SAN DIEGO

   
@AlzheimersSD