



## Cómo afrontar el estrés del cuidador



Son muchas las personas que deben cuidar de un familiar impedido o enfermo. El Alzheimer, por ejemplo, nos obliga a pasar gran parte de nuestro tiempo atendiendo las múltiples necesidades de dicho familiar. **Y el desgaste personal suele ser muy alto. Te explicamos qué estrategias puedes seguir para tener una mejor calidad de vida.**

## Cómo cuidar a la persona que cuida

**El síndrome del cuidador es algo muy habitual en nuestra sociedad.** Con una población cada vez más envejecida, y con gobiernos que no dan aún una atención asistencial completa, son muchas las personas - *y en especial mujeres* - quienes deben

renunciar a sus trabajos y, a parte de sus vidas, para atender a esos familiares enfermos o impedidos.

Y se hace con amor. **Porque estamos atendiendo a personas que queremos, a padres o madres que lo dieron todo por nosotros, por hijos a los que amamos que han tenido la desgracia de, o bien padecer un accidente, o tal vez nacer con alguna minusvalía.** Los queremos, desde luego, pero el desgaste que a veces dicha dedicación genera, nos va causando estragos. **Nos baja el ánimo**, la autoestima e incluso nuestras fuerzas. De ahí que deseemos darte unas sencillas pautas para ayudarte si eres cuidador.

## 1. Trabaja tus pensamientos negativos



**Cuando pasas casi 24 horas al día con una persona enferma o impedida, es normal que nuestra percepción de la vida cambie.** Que pensemos que la vida es cruel por traer esas desgracias, que nuestra existencia es un camino triste por el que transitar.

**Debes racionalizar todo pensamiento negativo.** Piensa que lo que haces es útil, que estás dando lo mejor de ti misma por una persona a la que quieres. Debes sentirte orgullosa de ti misma por lo que haces, por ofrecer, por cuidar, por atender...

## 2. Establece tiempos a lo largo del día



**No es bueno que pases 24 horas junto a la persona enferma. Sabemos que en ocasiones no queda otra opción, pero en la medida que puedas, establece turnos con otras personas o asistentes sociales que puedan ayudarte.** De lo contrario puedes enfermarte. Debes poder disponer de un tiempo al día para ti misma, para seguir haciendo aquello que te identificaba y que te hacía feliz. Aunque sean solo un par de horas: **pasea con amigos**, apúntate a clases de yoga o haz aquello que más te gusta. Es esencial que dispongas al día de un espacio propio, donde seguir siendo tú, donde salvaguardar tu autoestima. No te limites solo a ser “la persona que cuida”. **Sé tu misma, con nombre propio. Amándote a ti misma y también a los tuyos.**

## 3. Gestiona tu ansiedad



Es posible que durante ese tiempo que te tomas par ti misma, estés sufriendo ante la idea de que tu familiar enfermo no está bien atendido. También es posible que no

concibas por las noches un sueño tranquilo y reparador, temiendo que puedan necesitarte, que pueda surgir una emergencia.

**Respira hondo y racionaliza tus miedos. No tienen que dejar caer sobre tus hombros todas las responsabilidades.** No puedes doblarte por dos ni hacer juegos de magia. Eres una persona que también necesita su tiempo, que necesita cuidarse a si misma para serle útil al enfermo. De ahí que sea básico que aprendas a gestionar tus **ansiedades**. Cuando te sientas sobrepasada, establece un descanso, pide ayuda a alguien y **relájate** un instante. La vida sigue moviéndose a tu alrededor y sigue siendo hermosa. Tú estás haciendo algo útil y debes sentirte orgullosa, pero también tienes derecho a no perder tu identidad.

Es muy útil por ejemplo que aprendas técnicas de relajamiento y de respiración, de ahí que **el yoga se alce como una opción adecuada** en estos casos.

## 4. Busca apoyo, ayuda, no te quedes aislada



**Uno de los mayores riesgos del cuidador es quedarse solo en su tarea, en su responsabilidad, en su dedicación de una jornada ininterrumpida. Esto nos puede hacer caer de inmediato en una depresión.** Y de ocurrir, ya no serviríamos de ayuda a la persona enferma. Hay que tenerlo en cuenta. Así que, intenta siempre contar con la colaboración de otros familiares y amigos, así como con los servicios sociales de tu comunidad.

**Y no solo necesitaremos ayuda para nuestro familiar impedido, sino también para nosotros mismos.** Para poder **hablar**, desahogar y compartir. Ese apoyo indispensable que nos ofrece una buena conversación, o incluso un abrazo, alguien que nos diga que somos unas personas valientes y especiales por dar tanto a veces, a cambio de nada.

Ser cuidador no es fácil, no es algo que elegimos ser. Es algo que nos viene en el momento más inesperado y que nos obliga, posiblemente, a tomar la decisión más dura de nuestra vida. El renunciar a parte de nuestro tiempo para ofrecer una vida más digna a aquellos, que la están perdiendo. Vale la pena, sin duda. **Pero es esencial que tú también te cuides, que encuentres tus instantes a lo largo del día donde seguir siendo tú misma, aunque sea solo un par de horas al día. Desde nuestro espacio deseamos dar un sentido reconocimiento a todas estas personas únicas y de especiales.**