

COMO CUIDARTE

Cuando estas cuidando de otros

En los Estados Unidos hay 34 millones de personas que proveen cuidados a alguien mayor de 50 años. La población es diversa y representativa de todos los géneros, razas, culturas y edades. El cuidado de personas es una experiencia gratificante para la mayoría, pero también tiene sus dificultades que llevan a un gran nivel de estrés.

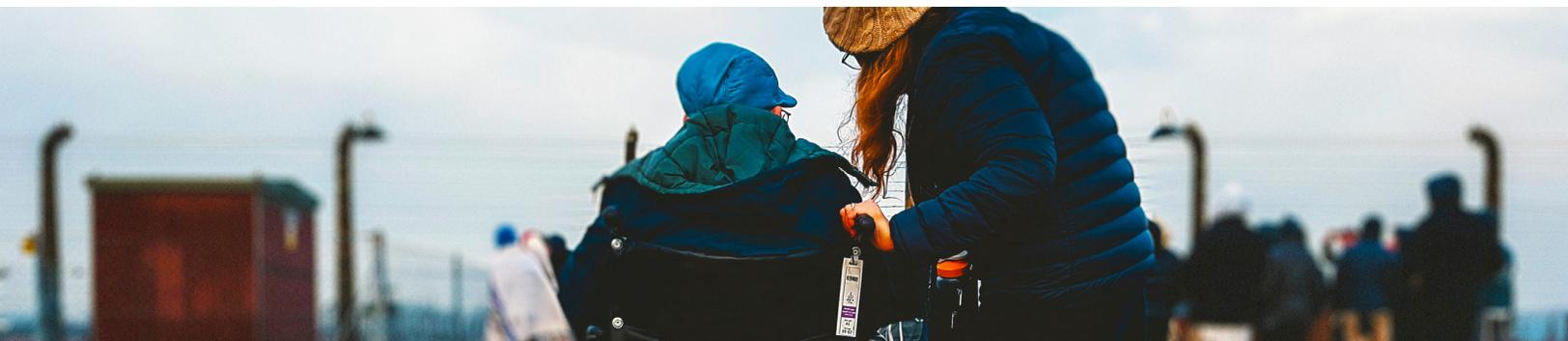
El estrés en un asistente de otra persona debe de ser controlado o puede experimentar fatiga mental, lo cual es un síndrome de agotamiento mental, emocional y físico. La fatiga mental interfiere con las habilidades del cuidador para actuar y es una de las razones principales por la cual la gente que requiere cuidados acaba en un asilo.

Existen formas de prevenir y controlar el estrés del asistente mediante la práctica de métodos de autocuidado.

- **Practique técnicas de relajación:** respiración profunda, meditación, música, etc.
- **Expresa sus sentimientos** al hablar con alguien.
- **Fijese expectativas realistas acerca de la persona a su cuidado y las habilidades necesarias para poder asistirle.**
- **Infórmese** sobre la condición y las habilidades de la persona para poder ayudarla mejor.
- **Atienda sus necesidades** - duerma bien, alimentese correctamente y haga ejercicio
- **Acepte la ayuda de otros** y no tenga miedo de pedir ayuda.
- **Busque a alguien** que lo remplace y tome descansos.
- Practique la **buena comunicación** y el **optimismo**.



Para más información sobre recursos de COVID-19 @ go.illinois.edu/ExtensionCOVID19





Las estrategias se vuelven aún más importantes cuando aumentan las causas de estrés, tal y como es una emergencia o cuarentena. Revise estos consejos para el asistente de mayores o discapacitados del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC).



Almacene medicinas, tanto con receta como sin receta y recursos médicos que sean útiles para la condición y tratamiento de la persona bajo su cuidado; alimentos enlatados para quedarse en casa a largo plazo; entre otros suministros.



Revise su plan de contingencia por emergencia y póngase en contacto con familiares y amigos que puedan ayudar a ciertas actividades como compra de alimentos y transporte.



Cancele citas médicas no esenciales y asista a citas por teléfono o videollamada si le es posible.



Practique hábitos de higiene como lavarse las manos y desinfectar superficies.



Pase tiempo de calidad con las personas de su familia y la persona bajo su cuidado.



Si las personas que necesitan de cuidado se ven vulnerables por una cuarentena, los asistentes deben de tomar las precauciones necesarias cuando regresen a casa luego de estar en la calle. La población de personas identificadas como vulnerables debe intentar permanecer dentro de casa el mayor tiempo posible y si alguien lleva alimentos o suministros, pedir que los dejen en la puerta. Las órdenes que se han hecho en línea también pueden ser dejadas en la puerta.

Referencias en Ingles:

U of I Extension Caregiving Resources page:
<https://extension.illinois.edu/global/caregiving-resources>

AARP Caregiving Tools:
<http://www.aarp.org/home-family/caregiving/caregiving-tools/>

Illinois Department on Aging Caregiver Support:
https://www2.illinois.gov/aging/CommunityServices/caregiver/Pages/caregiver_links.aspx

National Institute on Aging Caregiving page:
https://www.nia.nih.gov/health/featured/caregiving?utm_source=201601107_caregivermonth&utm_medium=facebook&utm_campaign=ealert

Eldercare Locator
<https://eldercare.acl.gov>

I ILLINOIS
Extension

COLLEGE OF AGRICULTURAL, CONSUMER
& ENVIRONMENTAL SCIENCES

Aprenda más en
extension.illinois.edu

Universidad de Illinois Estados Unidos Departamento de Agricultura (Departamento de Agricultura) Los Consejos de Extensión Locales que Cooperan. La Universidad de Illinois Extensión proporciona igualdad de oportunidades en programas y empleo.