

# Estrategias para ser un Cuidador Exitoso

Como cuidador de alguien que vive con una enfermedad crónica, ha aceptado la responsabilidad de poner las necesidades de otros antes que las suyas. Esa es una tarea muy importante que está asumiendo. La cantidad de cariño y dedicación por esta persona debe de hacer que se sienta orgulloso.

Pero es también posible que se sienta abrumado. El hacerse cargo de alguien, no importa la razón, no es siempre fácil.

Mientras trabaja para hacer que la vida de otra persona sea un poco más cómoda, aquí hay algunas estrategias que pueden ayudar.

Primero, debe cuidarse a sí mismo tanto física como emocionalmente. Esto es lo primero que tal vez se le olvide hacer, cuando empieza a manejar los desafíos de cuidar a su ser querido. Pero es también lo más importante. No va a poder brindar un cuidado efectivo a su ser querido si usted no está saludable.

Asegúrese de elegir alimentos saludables, incluir ejercicio en su rutina diaria y dormir bien por la noche.

Cuando necesite un recreo emocional, no debe sentir culpa. Pida que otra persona lo ayude de vez en cuando para que pueda concentrarse en volver a tomar fuerza. Es posible que quiera ser el mejor cuidador para su ser querido, y ésto significa que necesita un tiempo para relajarse y recargar su energía.

Si no conoce a otra persona que pueda ayudarlo con el cuidado de su ser querido, hable con su profesional médico. Pueden ofrecerle recursos para que pueda tener el apoyo que necesita.

Debe ser paciente a lo largo del proceso como cuidador. Esta es una jornada que pueden tomar juntos y va a tener días buenos y días malos. Acepte ambos y aprenda de ellos. Piense en lo que funciona, lo que no es efectivo y lo que puede hacer para asegurar que tenga más días buenos que malos.

Escuche con cuidado. Va a ser más fácil comprender lo que funciona bien si escucha a su ser querido.

También va a ser de ayuda tomar su tiempo para aprender todo lo posible sobre la condición que su ser querido tenga. No tiene que convertirse en un experto de un día para otro, pero ayuda saber lo que puede esperar tanto a corto tiempo y a largo plazo, para que pueda ofrecer un cuidado seguro.

Debe recordar, las distintas enfermedades afectan a las personas de manera diferente. Familiarizarse con la manera en que la enfermedad afecta a su ser querido en específico, ayuda a cuidarlo día a día y apoyarlo a través de cualquier decisión de atención médica.

En muchos casos, usted puede ser representante de su ser querido, dependiendo del nivel de cuidado que necesita. Esto significa que cuando se comunica con el equipo médico puede hablar por el paciente y asegurar que cualquier

# Estrategias para ser un Cuidador Exitoso

tratamiento, medicamento o cita son lo mejor para su salud. Sentirá la seguridad que es el mejor representante que puede ser, si tiene un mayor entendimiento de la condición de su ser querido.

Además del equipo médico, hay otros recursos que puede utilizar para comprender y aprender más sobre la enfermedad. El internet es un gran recurso. Solo debe asegurarse que visita sitios web que han sido evaluados por expertos médicos. Existe mucha información equivocada y debe de estar seguro de que su recurso es confiable para que pueda ofrecer un cuidado seguro.

Y, por último, busque apoyo para usted mismo. Es posible que esté tan concentrado en las necesidades de su ser querido que se olvide de que usted también está compartiendo esta jornada. Puede ser de ayuda si habla con otros en situaciones similares a la suya.

Puede ser un reto cuidar a un ser querido con una enfermedad crónica.

Recuerde:

Primero, cuídese a sí mismo. Asegure que se encarga de sus necesidades físicas y emocionales para que no se consuma.

Sea paciente.

Escuche con cuidado.

Aprenda todo lo posible sobre la enfermedad.

Represente a su ser querido

Busque apoyo para usted mismo.

El cuidado de su ser querido debe causarle orgullo. Ha tomado la decisión de dedicarse personalmente a acompañarlo por este camino y guiarlo por las buenas y en las malas. Acepte los días malos, pero aprecien juntos lo bueno.