

Cuidadores: Apoyando a tu Equipo de Recuperación

El ataque cerebral te ocurrió a ti, pero cuando se trata de tu tratamiento y recuperación, te vas a apoyar en un equipo de profesionales médicos y cuidadores a lo largo del camino.

De la misma manera en que un ataque cerebral cambia tu vida, también cambia la vida de quienes te cuidan y de tus seres queridos.

“Creo que era en todo lo que pensaba, que podía hacer por él. Tenemos seguro por mi trabajo, así que no podía dejar de trabajar. No podía tomar mucho tiempo sin trabajar.”

“Quieres ser solidaria. Necesitas escuchar todo lo que se dice, y de repente te das cuenta de que esta persona está muy enferma, y tu vida va a cambiar.”

Un ataque cerebral puede afectarte física y emocionalmente. Algunos efectos pueden ser obvios de inmediato, como tu capacidad de realizar tareas diarias, pero otros pueden tomar más tiempo para distinguirse.

Estos cambios pueden ser abrumadores para ti y también muy difíciles para quienes te cuidan.

“Va a tomar tiempo. Y nadie sabe cuánto tiempo va a tomar. Aún el neurólogo no tiene idea del tiempo que tomará. Y entonces tienes que ser paciente y darte cuenta de que las cosas van a mejorar.”

Igual que el paciente, el cuidador puede experimentar una variedad de emociones, incluyendo: shock, ira, temor, pérdida, sentirse abrumado, no saber cómo ayudar.

Enfrentan sus propias emociones relacionadas al ataque cerebral, y tal vez les sea difícil sobrellevar el trabajo adicional de cuidar a alguien con esta condición.

Esto puede incluir hacer arreglos para transportación a terapia, asegurarse que todas las medicinas se compran, lidiar con el seguro, las finanzas y continuar trabajando para tener ingresos.

Lo bueno es que hay recursos para los cuidadores. Y también puedes ayudar a tus cuidadores si te aseguras de que ellos también se cuidan.

“Lo que tienes que aceptar es que no puedes estar con esta persona 24 horas al día los siete días de la semana. Tienes que tomar tiempo para tí.”

La American Stroke Association y otras asociaciones, incluyendo tu hospital local y centros para pacientes con ataques cerebrales, ofrecen grupos de apoyo.

Los grupos de apoyo proporcionan educación sobre ataques cerebrales y conectan a los cuidadores con otras personas que se encuentran en la misma situación.

“Con frecuencia comparten sus sentimientos de frustración o enojo. Esos sentimientos son normales, lo bueno es que con un grupo de apoyo, se dan cuenta que otros cuidadores y otras familias comparten sus experiencias y entienden.”

Cuidadores: Apoyando a tu Equipo de Recuperación

Aún con apoyo, la responsabilidad de ser cuidador puede ser desafiante y emocionalmente difícil. Quizá algunos cuidadores noten síntomas de depresión.

Algunos de estos síntomas pueden incluir: sentimientos de desesperanza, sentirse abrumado, sentirse cansado, cambios de patrones de sueño, cambios de alimentación, enojarse con facilidad, hablar o tener pensamientos sobre el suicidio.

Si eres cuidador y tienes algunos de estos síntomas, o si notas estos en tu ser querido, busca ayuda de un profesional de salud mental.

Los cuidadores también pueden seguir unos pasos para proteger su salud mental, incluyendo:

Establecer metas razonables.

Crear una red de apoyo para ellos mismos, con personas en las que puedan confiar.

Hacer ejercicio.

Participar en actividades que gozan, como juegos, cine.

Y pedir ayuda de otros.

Un ataque cerebral es algo que te afecta, no solo a ti, también a las personas en tu vida. Cada uno va a enfrentar sus propios retos, y se pueden apoyar mutuamente durante los tiempos difíciles.