

Para ser Cuidador: Cómo Prepararte

Mamá estaba suficientemente bien para ser dada de alta del hospital después de unos días, pero necesitaba ayuda.

No tuve tiempo para prepararme.

En lugar de eso, hice lo que tenía que hacer cuando tenía que hacerlo.

Para mí, cuidar de otra persona, fue "capacitación en el trabajo."

Aquí tienes unas ideas que puedes considerar cuando preparas tu casa y te preparas para cuidar a alguien que regresa a casa del hospital.

Antes de salir del hospital, repasamos el plan de cuidado de mi mamá.

Quería comprender a qué debía estar atento, como dolor o señales de infección y a quién debía llamar.

Además, mamá regresó a casa con un dren quirúrgico que una enfermera nos enseñó cómo debíamos cuidar.

Tú también quizá necesites aprender a hacer un tratamiento o usar equipo médico especial.

Al inicio puede parecer extraño.

Se facilita con la práctica.

Llevo un control de sus medicamentos para recordarle cuando tiene que tomarlos.

Haciendo esto me ayudó a ver si alguna de las medicinas causaba efectos secundarios.

Incluí sus citas médicas en mi calendario para poder llevarla o hacer arreglos para otro la llevara.

También mantuve un diario sobre su dieta y actividad.

Al principio, cuando llegó a casa, le costaba trabajo comer, así que tenía que asegurarme que comiera suficiente.

Es también como le informé a su equipo médico cómo estaba.

Además, les hice muchas preguntas a su equipo médico.

En casa, hicimos unos cambios para acomodarla.

Por ejemplo, hicimos espacio para su caminadora.

Instalamos manijas cerca del inodoro y en la regadera.

Aprendí cómo ayudarla a acostarse y levantarse de la cama y salir del auto con seguridad.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Para ser Cuidador: Cómo Prepararte

Mamá estaba cómoda en la cama en casa, pero tal vez necesites una cama de hospital.

Cuando lo pienso, no estoy segura cómo lo logré.

No fue algo fácil.

Cometí varios errores.

Estaba abrumada, tenía temor y estaba estresada.

Y fue muy difícil que mamá renunciara a su independencia mientras la cuidamos.

Recuerda, no debes hacerlo solo.

Lo que aprendí y quisiera que supieras...

Antes de poder cuidar de otra persona, debes primero cuidarte a ti mismo.

Para mí, eso significó decir "sí" cuando me ofrecían ayuda.

Y cuando mamá trataba de hacer las cosas por sí sola, se lo permitía.

Aunque tomara más tiempo.

Ser cuidador es algo duro.

Haz lo mejor que puedas.

Y cuidate.