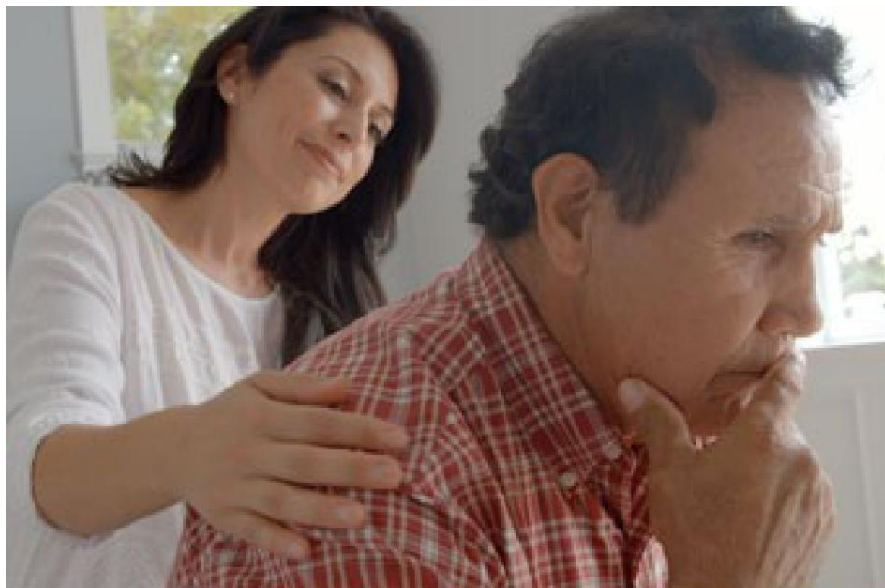




Cuidarse usted también (consejos para cuidadores)



Descripción general

Usted es el cuidador de un familiar o un amigo. Usted soporta presiones que la mayoría de las personas no entiende. Usted suspende sus propios planes de vida. Es posible que se sienta exhausto, abrumado e incluso frustrado o enojado. Pero es importante recordar cuidar de usted mismo, también. Aquí le mostramos algunas cosas simples que pueden marcar una diferencia.

Manténgase activo

Primero que nada, mantenga su vida social y manténgase activo. No se aisle. Asegúrese de visitar a otros con regularidad. Hable con sus amigos. No descuide los pasatiempos de los que disfruta. Y programe descansos regulares para usted, incluyendo un descanso prolongado, al menos una vez por semana.

Coma sano y haga ejercicio

Luego, enfóquese en consumir una dieta saludable. Coma alimentos frescos y evite la comida chatarra. Trate de hacer ejercicio todos los días. Salga a caminar, haga yoga o cualquier otro ejercicio que lo haga sentirse feliz. Se sentirá mejor y estará más saludable.

Préstele atención a sus emociones

No descuide su salud emocional. Lleve un diario personal en el cual registre sus sentimientos. Esté atento a señales de depresión. Si usted está deprimido y este sentimiento no se va, dígaselo a su médico o a alguien en quien usted confíe, de modo de obtener la ayuda que necesita.

Conozca sus límites

Por último, conozca sus límites. Sea realista acerca de cuánto tiempo y energía puede dar. Usted necesita encontrar tiempo para el trabajo y para usted mismo. Sea claro con los demás acerca de esto. ¿Hay servicios que puedan ayudarlo a usted? ¿Pueden otros familiares o amigos ayudar de alguna manera? Si necesita ayuda, pídale. Usted es un cuidador, pero sus necesidades también son importantes.