

01

FICHA INFORMATIVA

consejos y recomendaciones



EL FAMILIAR CUIDADOR



DESCRIPCIÓN

El familiar cuidador suele proporcionar la mayor parte de la asistencia y el apoyo emocional que la persona afectada necesita, haciendo posible que ésta pueda seguir viviendo en el domicilio



SÍNTOMAS

Síntomas que se mantienen en el tiempo para identificar sensación de sobrecarga:

- Agotamiento físico y mental.
- Tristeza, ansiedad, depresión.
- Sentirse irritable.
- Trastornos del sueño.
- Problemas de concentración y de atención.
- Alteraciones de la alimentación y del peso.
- Sentimientos de soledad.
- Aislamiento social.





RECOMENDACIONES

Algunos consejos y sugerencias para los familiares cuidadores:

- Pedir ayuda a familiares y amigos.
- Pedir ayuda a los profesionales de la salud.
- Conocer las capacidades y las necesidades del familiar al que cuida. Preguntar las dudas.
- Mantener estilos de vida saludable.
 - Evitar el consumo de alcohol y otros tóxicos.
 - No automedicarse.
 - Descansar y dormir.
 - Seguir una dieta equilibrada y procurar no saltarse las comidas principales.
 - Realizar ejercicio físico (ir a un gimnasio, caminar, bailar, subir escaleras ...) y mental (juegos de mesa, leer, hacer crucigramas ...).
- Buscar espacios propios para realizar actividades que resulten gratificantes.
- Mantener una actitud positiva.
- Compartir con otros familiares cuidadores su experiencia.
- Elaborar un planning semanal o mensual (visitas médicas actividades lúdicas ...), organizarse menús, compras ...

Anotaciones:
