

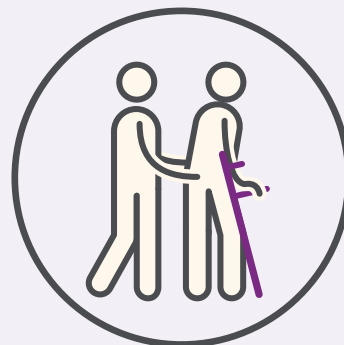


## EL FAMILIAR CUIDADOR



### 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:

---

---

---

---