



## Estrés del cuidador

Alzheimer

Cuidar a una persona que tiene la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia puede ser difícil de manejar y provocarle tristeza, ira o malhumor. La exigencia incrementada que supone cuidar a esa persona puede pasar factura y conducir al agotamiento o “burnout”.

### Señales de estrés del cuidador:

- Cuidar a una persona que tiene la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia puede ser difícil de manejar y provocarle tristeza, ira y malhumor.
- Resentimiento
- Sueño interrumpido
- Beber, fumar o comer más
- Problemas de salud nuevos o que empeoran
- Descuidar otras obligaciones
- Reducir los pasatiempos o las actividades sociales

Como cuidador, usted corre un mayor riesgo de tener problemas de cuerpo y mente. Preste atención a los signos de angustia y busque otras maneras de cuidarse.

# Consejos

## Atienda sus necesidades de salud

- Descanse lo suficiente por las noches
- Coma alimentos saludables y equilibrados
- Haga actividad física
- Vaya al proveedor médico

## No abandone las actividades sociales

- Pase tiempo con familiares y amigos
- Disfrute de sus pasatiempos favoritos
- Vaya a su comunidad espiritual o de la fe

## Explore formas creativas de manejar el estrés

- Intente relajarse, meditar o practicar yoga
- Conéctese con su sentido del humor y úselo con frecuencia
- Anote sus éxitos como cuidador
- Enfóquese en lo que puede controlar

## Acepte la ayuda

- Esté dispuesto a pedir ayuda a familiares y amigos
- Aprenda sobre los servicios comunitarios y recurra a ellos
- Vaya a un grupo de apoyo para aprender a afrontar situaciones
- Busque asesoramiento, consejos o apoyo



Alzheimer's Institute &  
Sun Health Research Institute