

Cómo lidiar con el estrés del cuidador

Esta hoja de consejos trata sobre el estrés del cuidador. Comparte ideas para manejar el estrés diario que acompaña al cuidado de otra persona. Puede proporcionar información útil para que los profesionales de apoyo directo (DSP) la tengan a la mano.

¿Qué es el estrés del cuidador?

Cuidar es un trabajo vital e importante. Puede ser muy gratificante cuidar a los demás, pero a menudo también es estresante. Cuando se concentra en brindar atención a alguien, puede descuidar fácilmente su propia salud física y emocional.

El **estrés del cuidador** puede ocurrir como resultado de la tensión emocional y física de cuidar a otra persona. Si no se resuelve, el estrés del cuidador puede llevar al **agotamiento**, que es cuando usted está tan estresado durante tanto tiempo que se agota emocional, física y mentalmente. El estrés del cuidador también podría conducir a la **fatiga de compasión**, que es una capacidad reducida para sentir empatía o compasión por los demás debido a demasiado estrés o agotamiento.



El estrés del cuidador puede ser peligroso para su salud mental. Este tipo de estrés puede conducir potencialmente a dañar a las personas a las que apoya, como descuidar las necesidades de una persona u otras formas de abuso (verbal, emocional, físico o psicológico).

Consejos diarios para el manejo del estrés

¡Tómese un tiempo todos los días para cuidarse! Las siguientes son algunas ideas sobre cómo hacerlo de la Mayo Clinic¹:

- **Acepte la ayuda:** Esté preparado con una lista de las formas en que otros pueden ayudarlo y deje que el ayudante elija lo que quiere hacer. Por ejemplo, ¿alguien puede ayudarlo a hacer mandados? ¿Puedes ir a caminar con un amigo una vez a la semana?
- **Concéntrese en lo que puede hacer:** Es normal sentirse culpable a veces, pero comprenda que nadie es el cuidador “perfecto”. Cree que está dando lo mejor de sí.
- **Establezca metas realistas:** Puede dividir las tareas grandes de cuidado en pasos más pequeños y concentrarse en hacer cada paso a la vez. Considere

¹ <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>

decir “no” a las actividades sociales que podrían ser agotadoras para usted, como organizar fiestas o comidas festivas.

- **Busque apoyo**, como encontrar recursos para brindar cuidados o grupos de apoyo en su comunidad. Puede haber clases de cuidados u otros servicios que pueden ser útiles.
- **Establezca metas de salud personales**, como establecer una buena rutina de sueño, encontrar tiempo para hacer actividad física la mayoría de los días de la semana o beber más agua.
- **Consulte a su médico:** Si tiene problemas para dormir o cualquier otra inquietud.



Recursos adicionales

- <https://caregiver.com/articles/caregiver-stress-syndrome>
- De la Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>