

Las personas cuidadoras de personas dependientes, según datos del INE, son principalmente **mujeres** y un 13.4% son **mayores de 70 años**.

Cuidar implica



- Paciencia y empatía
- Proporcionar cuidados de salud y supervisión
- Apoyo emocional y compañía
- Tomar decisiones y asumir responsabilidades sanitarias, económicas, prestacionales, legales...
- Cambios en la vida familiar, laboral, social y de ocio



Aspectos positivos

- Satisfacción y crecimiento personal
- Acompañamiento
- Sentirse útil
- Aprendizaje constante
- Desarrollo de habilidades



Aspectos negativos

- Consecuencias negativas para la salud
- Conflictos familiares por la distribución de tareas
- Reducción de relaciones sociales
- Cambios laborales y económicos



Efectos sobre la salud: “Síndrome del cuidador quemado”

Empeoramiento del
estado de salud

Cambios en el estado
de ánimo

Otros: consumo
excesivo de tabaco,
café o té; consumo de
psicofármacos,
aislamiento

Si está interesado, escriba a
promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

¿Qué puede hacer?

Mejorar su bienestar

No olvide su salud.



Mantenga **relaciones sociales y aficiones**.



Es necesario **hablar** de sus sentimientos y opiniones sobre el cuidado.

Pedir ayuda



Es importante que sienta que su labor es **reconocida y valorada**.

Son necesarios los llamados **“tiempos de respiro”**, en los que poder descansar de la responsabilidad de cuidar.

Trate de **delegar** tareas en otras personas del entorno. Si no es posible, dispone de recursos de **ayuda** y el **apoyo** de los profesionales sanitarios y de trabajo social de su centro de salud y de servicios sociales, siempre que lo necesite.

¿Dónde pedir ayuda e informarse sobre recursos?

Algunos recursos

[Centro de salud](#) y [Mapa de Centros de Servicios Sociales](#)

[Buscador de prestaciones de servicios sociales](#)

[Recursos personas cuidadoras Escuela Madrileña de Salud](#)

[Centros de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Madrid](#)

[Programa cuidar a quienes cuidan. Ayuntamiento de Madrid.](#) 900 101 914

[Multicanal “SerCuidadoraA”. Cruz Roja.](#) 900 365 100

Desde el **Programa de Promoción de la Salud de las Personas Mayores de la Dirección General de Salud Pública de la Comunidad de Madrid**, queremos poner el valor la labor del cuidado y, sobre todo, que las personas que cuidan no olviden la importancia de su propio autocuidado y prevenir así posibles problemas de salud. Se ha elaborado un tríptico con toda esta información: **[“Promoción de la salud de las personas que cuidan. Cuidar cuidándonos”](#)**.

PROMOCIÓN de la SALUD de las PERSONAS QUE CUIDAN

CUIDAR CUIDÁNDONOS



Para más información sobre la salud de las personas mayores:

[La salud de las personas Mayores](#)

