MANTENGA RELACIONES SOCIALES Y AFICIONES

Dedique una parte del día a actividades que le gusten y sean compatibles con el tiempo del que dispone: ejercicio, cine, manualidades…

Si puede hacerlas en compañía, esto le permitirá compartir sus vivencias y crear vínculos con otras personas.

EXPRESE LAS EMOCIONES Y DESEOS

Cuidar es una tarea que remueve muchas emociones, y es necesario poder hablar de ellas y expresar sus opiniones en un entorno seguro. **Es normal** necesitar "tiempos de respiro" del cuidado.

Trate de delegar tareas en otras personas de su entorno. Si no es posible, dispone de recursos de ayuda como son centros de día, asociaciones y grupos de apoyo.

¿Dónde puede pedir ayuda e informarse sobre los recursos disponibles?

Cuente con el apoyo de los profesionales sanitarios y de trabajo social en su centro de salud y de servicios sociales, siempre que lo necesite.

Algunos recursos disponibles son:

- Su Centro de Salud.
- Los Centros de Servicios Sociales.
- Programa "Cuidar a quienes cuidan" del Ayuntamiento de Madrid.
  Teléfono 900101914.
- Teléfono de Atención al ciudadano 012.
- Escuela de cuidadores del Hospital de Guadarrama.
- Multicanal "SerCuidadorA" de Cruz Roja.
  Teléfono 900365100.

Puede encontrar más información en:

La salud de las personas mayores

Si no dispone o no conoce estas tecnologías (móvil, ordenador…), pida ayuda a familiares, amistades o profesionales sociosanitarios de su entorno.

Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Tirada: 50.000 ejemplares. Marzo 2025. D.L.: M-8076-2025. Imprime: BOCM

PROMOCIÓN de la SALUD de las PERSONAS QUE CUIDAN

CUIDAR CUIDÁNDONOS

Comunidad de Madrid

Cuidar de una persona en situación de dependencia consiste en facilitarle los apoyos necesarios que permitan la satisfacción de las necesidades básicas de la vida diaria que no pueda resolver de forma autónoma.

El cuidado supone una gran responsabilidad y dedicación. La persona cuidadora:

- Acompaña.
- Comparte tiempo con la persona cuidada.
- Experimenta emociones positivas, pero también negativas.
- Aprende sobre las necesidades de la persona cuidada.
- Toma decisiones sobre los cuidados necesarios.
- Se responsabiliza de los cuidados.
- Cambia su vida y relaciones sociales para compatibilizarlo con la tarea de cuidar.

Es habitual que una única persona asuma los cuidados, siendo frecuentemente una mujer de su entorno familiar.

El cuidado de otra persona, debería ser una responsabilidad compartida.

Delegar tareas y pedir ayuda cuando lo necesite, favorecerá el mantenimiento de su salud.

¿Qué efectos sobre su salud puede tener cuidar de otra persona?

El cuidado puede ser gratificante y satisfactorio, pero no es una experiencia sencilla, pudiendo ocasionar algunos efectos negativos sobre la salud de la persona que cuida:

- Cansancio, molestias musculares…
- Empeoramiento de problemas de salud previos.
- Cambios de humor y de ánimo.
- Alteraciones del sueño y del apetito.
- Conflictos familiares y de pareja.
- Consumo excesivo de café o té.
- Problemas relacionados con el consumo de alcohol, tabaco, fármacos u otras sustancias.

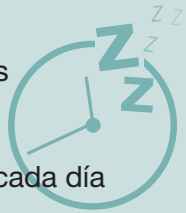
¿Qué puede hacer para cuidarse?

No olvide su propia salud. No solo hay que prevenir y controlar las enfermedades, también son importantes sus emociones y sus relaciones sociales.

LLEVE UNA VIDA ACTIVA

Hacer ejercicio físico ayuda a **reducir el estrés y mejorar la salud**. Se recomienda comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

PROCURE UN BUEN DESCANSO



Para lograr un **sueño** reparador, es recomendable:

- Llevar unos horarios similares cada día para acostarse y levantarse.
- Unas horas antes de dormir: cenar ligero y evitar estimulantes como café, té, bebidas de cola, alcohol u otros.

Usted necesita tiempo para poder descansar de la responsabilidad de cuidar. Son los llamados "tiempos de respiro".

Esto le permitirá tener tiempo para dedicarlo a actividades que le gusten y que le aporten salud. Unos minutos pueden producir grandes beneficios.

Los ejercicios de relajación pueden ser útiles para mejorar el estado físico, mental y emocional. Hay variedad de opciones: respiración, movimiento, música... cada persona encuentra su forma particular de relajarse.