

## Cuidando del Cuidador

**Los cuidadores se enfrentan a ciertas dificultades cuando cuidan de alguien con la enfermedad del Alzheimer. Estas dificultades pueden causar estrés y problemas físicos para los cuidadores.**

Si usted es un cuidador, hay varias razones importantes por las que desarrollar un plan diario para el cuidado personal. Es muy fácil perder de vista sus propias necesidades físicas y emocionales cuando cuida de alguien con la enfermedad de Alzheimer. Ignorar sus propias necesidades y salud puede conducir a agotamiento e incluso problemas físicos serios. No deje que esto le ocurra a usted. Aquí tiene algunos pasos importantes para el buen cuidado personal para mantener sus propias pilas físicas y emocionales recargadas.

- ◆ **Antetodo, acepte que cuidar de usted mismo es una parte esencial para cuidar de su ser querido.** El buen cuidado personal es esencial y no debe sentirse culpable por tomar tiempo para sus propias necesidades.
- ◆ Es importante que tome **tiempo para sus propias citas médicas.** No deje de lado sus necesidades físicas y emocionales. Si necesita ver a un doctor sobre síntomas físicos o emocionales, asegúrese de hacerlo cuanto antes para evitar que los problemas crezcan.
- ◆ **Reserve tiempo todos los días para hacer ejercicio,** incluyendo el estiramiento de los músculos para aliviar tensión. El ejercicio es la mejor medicina para aliviar el estrés y ayuda a evitar dolores musculares y otros síntomas del estrés.

- ◆ **No se avergüence por pedir consejo sobre cómo enfrentarse con las demandas de ser cuidador** y los comportamientos difíciles que demuestra su ser querido. Este no es un trabajo que pueda hacer sólo una persona, así que no espere tener todas las respuestas. Permita a gente con experiencia y conocimientos a apoyarle con nuevas ideas sobre cómo cuidar de su ser querido.
- ◆ **Pida ayuda.** Pedirle a la familia, amigos, etc. que se queden con su ser querido mientras usted hace recados, ve una película, o come con un amigo puede ayudarle a recargar sus pilas. Ayudará a otros a sentirse bien sabiendo que le son de ayuda y esenciales para su salud mental. Si no hay nadie disponible, considere contratar ayuda algunas horas a la semana para asegurarse que tiene un respiro.
- ◆ **Edúquese** sobre los recursos disponibles en la comunidad, como grupos de apoyo, cursos de formación para el cuidador, cuidado diurnos para adultos, ayudas financieras, cuidado en el hogar, y otros recursos que pueden ser de gran ayuda en su recorrido como cuidador. Llame a Alzheimer's New Jersey para averiguar qué está disponible en su área.

**888-280-6055 | [alznj.org](http://alznj.org)®**