

# 10 MANERAS DE MANEJAR EL ESTRÉS Y SER UN CUIDADOR MÁS SALUDABLE



¿Está tan abrumado por cuidar a otra persona que ha descuidado su propio bienestar físico, mental y emocional? Para evitar poner en riesgo su propia salud, tenga en cuenta los siguientes consejos.



## Tómese un descanso.

Considere utilizar los servicios de cuidado de relevo para permitirle un descanso temporal mientras la persona con la enfermedad de Alzheimer continúa recibiendo atención en un entorno seguro.



## Busque recursos comunitarios.

Localice los recursos para el cuidado de la demencia en su área. Los programas diurnos para adultos, la asistencia en el hogar, los acompañantes y la entrega de comidas son solo algunos de los servicios que pueden ayudarlo a administrar las tareas diarias.



## Conviértase en un cuidador educado.

A medida que avanza la enfermedad, puede ser necesario adoptar nuevas habilidades de cuidado.

**Aprenda más** y acceda a recursos de capacitación en atención, incluidos talleres en línea gratuitos. [resources, including free online workshops.](https://www.alz.org/resources)



## Obtenga ayuda y encuentre apoyo.

**Comuníquese con la línea de ayuda 24/7 de la Alzheimer's Association. 800.272.3900.** Si el estrés se vuelve abrumador, busque la ayuda de un médico o consejero.



## Cuide de su propia salud.

Asegurarse de estar saludable puede ayudarlo a ser un mejor cuidador.



## Controle su nivel de estrés.

El estrés puede causar problemas físicos y cambios en el comportamiento. Tenga en cuenta sus síntomas y hable con un médico, según sea necesario.



## Acepte los cambios a medida que ocurren.

Conocer los recursos de la comunidad, desde los servicios de atención domiciliaria hasta la atención residencial, puede facilitar la transición. También lo será el apoyo y la asistencia de quienes lo rodean.



## Haga planes legales y financieros.

Poner en marcha planes legales y financieros después de un diagnóstico de Alzheimer permite que la persona con la enfermedad participe en la toma de decisiones. Tener estos planes en marcha puede brindar comodidad a toda la familia.



## Sepa que está haciendo su mejor esfuerzo.

Recuerde que la atención que brinda marca la diferencia y que está haciendo lo mejor que puede.



## Visite a su médico regularmente.

Tómese el tiempo para hacerse chequeos regulares y preste atención a cualquier agotamiento, estrés, insomnio o cambios en el apetito o el comportamiento. Ignorar los síntomas puede hacer que su salud física y mental se deteriore.

Los signos de estrés del cuidador pueden incluir enojo, ansiedad, depresión, agotamiento y problemas de salud

*Recuerde que usted no está solo/a.*

Visite [Oklahoma.gov/health/OHBI](https://oklahoma.gov/health/OHBI) o [Alz.org](https://www.alz.org) para obtener más recursos para cuidadores.



Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Un archivo digital está disponible para descargar en [documents.ok.gov](https://documents.ok.gov) | Emitido noviembre 2022