

# Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

## Hazle frente a la tensión del cuidado

### Coping With Caregiver Stress

¿Alguna vez te has sentido como que no sabes de dónde sacarás la fuerza para continuar, que te has agotado? El agotamiento es el resultado de la tensión continua y el uso constante de tu energía física, tu ánimo y tus emociones. Para la persona a cargo del cuidado de otra, todo comienza con el cansancio por no dormir las horas suficientes. Eres una persona muy importante, con quien otros cuentan. Pero, ¿cómo pueden contar en ti, si tú no estás bien? Recuerda que vas para carrera larga, así que debes cuidar tu salud. ¡Conserva tu fuerza! ¡Evita el agotamiento!

### **Algunas sugerencias para enfrentar la tensión y evitar el agotamiento**

Escoge las cinco que prefieras de las siguientes sugerencias que puedas y quieras hacer. Puedes comenzar hoy mismo.

- ✓ Haz una lista de las cosas que debes hacer y decide cuáles son las más importantes.
- ✓ Comienza a hacer ejercicio regularmente, aunque solo sea estirar los músculos.
- ✓ Practica ejercicios de respiración profunda: mientras exhalas, vacía tu mente de las preocupaciones al mismo tiempo que vacías tus pulmones.
- ✓ Date ánimos a ti mismo; descubre tus talentos y habilidades escondidas.



- ✓ Affirm and acknowledge yourself discover hidden skills and talents.
- ✓ Únete a un grupo de apoyo, o forma uno; puedes compartir con otros ideas y recursos.
- ✓ Allow yourself to feel the emotions you feel. They are only feelings and not the person you are.
- ✓ Date permiso para sentir las emociones que se te presenten. Son solo emociones y no son todo lo que hacen de ti una persona.

### **Como saber cuando pedir ayuda**

Sin importar en que etapa de la jornada de cuidado estés, de vez en cuando puedes necesitar ayuda y apoyo adicional. A veces, un buen amigo puede darte la asistencia que necesitas,... otras veces asesoría profesional serviría como mejor guía. Ahora ya hay asistencia disponible por medio de programas de cuidado, como también de asesores privados.

Puede ser que sientas algunas señales de alerta físicas que indiquen que necesi-

### *Idea*

**Para organizarte**  
La tensión aumenta cuando nos falta organización. Mantén los documentos relacionados con el mismo proyecto en un fólder o sobre. Puedes guardar todos los sobres juntos en una sola caja.

Article continues on page 2

### ...Coping With Caregiver Stress

tas ayuda profesional. Estas señales incluyen:

- Pérdida o ganancia de peso
- Dolores de cabeza frecuentes
- Latidos fuertes del corazón o ataques de pánico
- Malestares estomacales o intestinales
- Incapacidad de concentración

Puedes aprender donde recibir consejería profesional del administrador de cuidado, de tu médico, de alguna fuente de información y referencia, de la red Internet, o tu agencia de servicios religiosos.

### Dónde conseguir ayuda profesional o consejería para grupos de apoyo

- Las páginas de la comunidad en la Sección Amarilla,
- El hospital del condado local, o la asociación medica, que te pueden dar una lista de consejeros, psicólogos y psiquiatras,
- Clínicas de salud comunitarias,
- El clero o las organizaciones religiosas,
- Alguna agencia local para los ancianos,
- El servicio, "First Call for Help" ("Primera llamada para pedir ayuda") de la organización United Way, y
- Algún listado o calendario en el periódico de las reuniones de grupos de apoyo

### Combate el aburrimiento

El aburrimiento puede dificultarle la vida a cualquiera, y combatirlo requiere imaginación. Tratar de variar tu rutina haciendo lo siguiente:

- ✓ Vean películas humorosas
- ✓ Salgan en viajes cortos por autobús o por carro



- ✓ Escuchen música, especialmente del tiempo de la juventud de la persona a quien cuidas
- ✓ Modifiquen el televisor para tener acceso a la red Internet (como con WebTv)



### SUGERENCIA DEL MES



### Simplifica tu vida

**El problema:** Me preocupo mucho porque no quiero recibir o transferir una infección. ¿Qué puedo hacer?

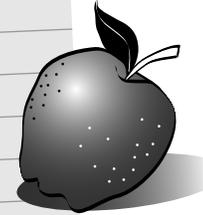
**La solución:** Puedes disminuir la probabilidad de infección si sigues algunas reglas simples:

- ✓ Lávate las manos con agua y jabón:
  - Antes y después de atender a una persona,
  - Al regresar del exterior,
  - Después de ir al baño o de limpiar el baño, y
  - Antes de tocar la comida.
- ✓ Utiliza guantes de hule al asistir con el cuidado personal.
- ✓ Utiliza una mascarilla sobre la boca y nariz si hay contacto con alguna enfermedad que se pueda contagiar por medio del aire o de humedad ambiental.
- ✓ Al asistir durante el baño siempre empieza de las áreas más limpias hacia las más sucias.

## Cuidate a ti mismo

Cuando estas bajo tensión física o emocional, es importante evitar las comidas que causan mas ansiedad o nervios. Trata de:

- Beber (al menos) ocho vasos de agua diariamente. (El té y el café no cuentan.)
- Consumir Vitamina C adicional, como por medio de un vaso de jugo de naranja.
- Comer frutas, panes integrales, y pastas para obtener energía.
- Evitar las bebidas endulzadas, las cuales aumentan la inquietud y no contienen nutrientes.
- Evitar los productos que contienen cafeina, como el café y el té.
- Evitar el alcohol. A la larga, le causa mas tensión a tu cuerpo.



## Aumenta tu auto estima

Todos tenemos días en que nos sentimos que no estamos desarrollando un buen trabajo, tenemos conflictos con nuestros familiares y amigos, o nos sentimos agitados. Toma unos momentos diariamente, de preferencia a la misma hora del día, para escribir en un diario. No importa lo que escribas, solo desahoga tus sentimientos. Incluye al menos una cosa positiva cada vez que escribas. Mientras escribes, a veces verás tu tristeza, tus sueños, o tu orgullo por hacer un buen trabajo. Este diario es solo para ti y debe mantenerse en un lugar seguro para que puedas escribir exactamente lo que sientes.

**Idea:** El ejercicio es una manera efectiva para enfrentar la depresión. Cuando nos sentimos cansados y desilusionados es muy difícil apenas pensar en una actividad física, mucho menos hacerla. Pero debes hacer al menos el intento. Aun sólo un paseo caminando por quince minutos mejorará tu humor, retirará esa ansiedad „encerrada“ y aumentará tu energía. Así que, comienza lentamente. Pero ¡Comienza!



## INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué haces tú en esta situación?

**Pregunta:** Yo atiendo a una persona que toma muchos medicamentos diferentes. Sé que los medicamentos se deben manejar concuidado. ¿Hay algunas reglas en especial que debo saber?

**Respuesta:** Algunas ideas que tener en mente son:

- Nunca muelas o tritures el medicamento sin consultar al médico o farmacéuta.
- Guarda los medicamentos de uso interno y externo en gabinetes distintos.
- Mantén una lupa cerca del gabinete de los medicamentos para leer la letra chiquita.
- Guarda la mayoría de los medicamentos en un lugar fresco y seco; generalmente no en el baño.
- Tira todo medicamento que no se utilice actualmente por el excusado.
- Pídele al farmacéuta recipientes que no sean a prueba de niños si se dificulta abrir los que sí son.

## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.  
From the publishers of

*The Comfort of Home*

*Guide for Caregivers*

available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

©2001 CareTrust Publications LLC.  
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

# Se buscan: Recursos de cuidado

*Cada situación de cuidado es distinta.*

## *Caring Resources Needed!*

Marcy, de 41 años de edad, es madre soltera y trabaja. Su madre tiene la enfermedad de Alzheimer y requiere cuidado especial. Ahora Marcy ha tenido que conseguir un segundo empleo para pagar los costos extras, y se siente agobiada. Se ha empezado a preocupar también por su salud.

Harold, un dentista de 56 años que tiene esclerosis múltiple tiene otros desvelos. Su esposa lo dejó. Se mudó a vivir con su padre, pero no funcionó, así que se salió. Ni Harold ni su padre pueden manejar un auto. Se sienten aislados y tristes al no encontrar qué hacer sobre su situación.

Las vidas de Harold y Marcy pueden mejorar con comprensión, dirección y apoyo. A Marcy le puede beneficiar un programa que combine su vida diaria y su trabajo y/o un asesor de cuidado para asegurarse que ella y su mamá están recibiendo todos los beneficios a los que tienen derecho. Un grupo de apoyo local durante la hora del almuerzo también le podría ayudar. El papá de Harold lo podría visitar regularmente, asistido por una agencia comunitaria que ofrezca transporte por voluntarios.

Existe una variedad de recursos comunitarios para ayudar a las personas con el cuidado de otras. ¡Investiga más sobre ellas y consigue lo que necesites!

NEXT ISSUE... FRUSTRATION, FEAR AND EMPOWERMENT

# Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U ... C A R I N G F O R O T H E R S ”

## E X A M E N R Á P I D O

**Circula la V si la siguiente oración es verdadera o F si es falsa.**

1. El agotamiento comienza cuando una persona no duerme lo suficiente y se cansa demasiado.  
V F
2. Las páginas de la comunidad en la Sección Amarilla son un recurso para encontrar ayuda profesional.  
V F
3. Las infecciones se pueden transmitir de ti a la persona a quien cuidas y de ella a ti.  
V F
4. La mejor manera de reducir la probabilidad de infección es lavarte las manos con agua y jabón frecuentemente.  
V F
5. Es muy difícil cometer errores al administrar los medicamentos.  
V F
6. Una lupa te pueda ayudar a leer la letra chiquita en las etiquetas de los recipientes de medicamentos.  
V F
7. Una buena nutrición es importante especialmente durante periodos de mucha tensión.  
V F
8. El ejercicio puede mejorar tu humor y hacerte sentir que tienes más control sobre tu vida.  
V F
9. El evitar el café y las cosas dulces puede mejorar tu salud y reducir la tensión nerviosa. V F
10. El escribir nuestros pensamientos en un diario es una manera de reducir la tensión.  
V F



**Ponte a pensar como puedes mejorar tus sentimientos de bienestar utilizando algunas de las sugerencias que aprendiste.**

Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_