Printed September 30, 2014 from http://www.cancer.net/node/18357

Cómo los cuidadores pueden cuidar de sí mismos [1]

Esta sección ha sido revisada y aprobada por la Junta editorial de Cancer.Net [2], 11/2012

Mensajes clave:

- Cuidar su propia salud emocional y necesidades físicas le convierte en un cuidador más eficiente.
- Considere la posibilidad de buscar ayuda con las responsabilidades de cuidado de un paciente.
- Reconozca los signos de estrés y hable con su médico o un asesor si tiene problemas para sobrellevar sus emociones.

Una de las tareas más importantes, pero a menudo olvidadas, de los cuidadores es cuidar de sí mismos. La salud física, emocional y mental de un cuidador es vital para el bienestar de la persona que tiene cáncer. Para ser un buen cuidador, antes hay que ser capaz de cuidarse uno mismo.

Cómo enfrentar el desafío

Los cuidadores pueden experimentar períodos de estrés, ansiedad, depresión y frustración. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a no sentirse abrumado o agotado.

Busque apoyo. Hablar con otras personas que cuidan a algún familiar o amigo con cáncer puede ayudarle a enfrentar los sentimientos comunes de enojo, culpa, aislamiento, miedo, tristeza o angustia en anticipación. Pregúntele a un trabajador social de oncología [3] (en inglés) si puede ponerle en contacto con algún recurso local, como un grupo de apoyo [4].

Reconozca los signos de estrés. Los signos de estrés pueden incluir sensación de agotamiento todo el tiempo, enfermarse con más frecuencia de lo habitual, no dormir lo suficiente, sensación de impaciencia, irritabilidad o falta de memoria, incapacidad para disfrutar las actividades que solía hacer y aislamiento de la gente. Si nota que está constantemente estresado, explore nuevas formas de brindar cuidados [5] y busque ayuda de otras personas [6]. Obtenga más información sobre cómo manejar el estrés [7] (en inglés).

Obtener ayuda [5]**.** Esto puede significar contratar personas para que cuiden a la persona con cáncer o para que le ayuden con las tareas domésticas, los mandados o el cuidado de los niños, lo que puede brindarle más tiempo libre. Los familiares, amigos, miembros de organizaciones

religiosas y de grupos comunitarios a menudo están dispuestos a colaborar. Acepte su ayuda y asígneles tareas específicas.

Hágase tiempo para usted y para otras relaciones. Si bien la persona con cáncer puede tener muchas necesidades que requieren su atención, es importante que también se haga tiempo para usted mismo. Dedicar tiempo a hacer algo que disfruta puede darle un descanso muy necesario para que pueda continuar siendo un cuidador eficiente. También es importante que pase tiempo con otras personas que sean importantes para usted, a fin de mantener esas relaciones de apoyo.

Obtenga más información sobre la Ley de Licencias Familiares y Médicas (Family and Medical Leave Act, FMLA). Si está empleado, aproveche la Ley de Licencias Familiares y Médicas [8]. Esta ley exige que los empleadores con 50 empleados o más les den una licencia de hasta 12 semanas sin goce de sueldo pero manteniendo el puesto a los empleados que la necesiten para cuidar a un familiar gravemente enfermo. Los empleadores deben continuar con los beneficios durante el tiempo de licencia, y algunos a veces permiten un programa de trabajo flexible o reducido. La FMLA también les permite a los empleadores establecer disposiciones más generosas sobre las licencias que lo que estipula la ley. Hable con su empleador para obtener información sobre las disposiciones específicas que ofrece su compañía.

Sea amable y paciente consigo mismo. Muchos cuidadores tienen sentimientos ocasionales de enojo o frustración y luego se sienten culpables por ello. Trate de encontrar maneras positivas de hacer frente a estos sentimientos difíciles, por ejemplo, hablar con amigos que lo apoyen y hacer ejercicio. Otra buena forma de canalizar sus sentimientos es llevar un diario personal [9] (en inglés).

Cuide su cuerpo. Hágase tiempo para hacer ejercicio, coma comidas sanas, manténgase hidratado y duerma el tiempo necesario. Además, reevalúe su propia salud. El estrés de cuidar a un paciente puede llevar a algunas personas a desarrollar o aumentar hábitos perjudiciales para la salud, como fumar, beber demasiado alcohol o utilizar indebidamente medicamentos recetados. Si no puede hacer los cambios necesarios por su cuenta, busque ayuda profesional.

Cuándo buscar ayuda profesional

Es importante que los cuidadores presten especial atención a su salud emocional y mental. Varios estudios han demostrado que actualmente estos se encuentran en mayor riesgo de sufrir depresión y ansiedad. Si usted está teniendo problemas para sobrellevar sus emociones, es importante que hable inmediatamente con su médico o con un asesor [10] (en inglés).

Síntomas de depresión

Los síntomas de depresión incluyen sentimientos de tristeza y desesperanza que interfieren en las actividades diarias. Otros signos de advertencia incluyen:

- Pérdida del apetito o alimentación excesiva
- Trastornos del sueño (dificultad para dormir o sueño excesivo)
- Falta de energía
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba

- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones
- Irritabilidad e impaciencia
- Llanto excesivo
- Dolores de cabeza u otros dolores constantes y sin motivo; síntomas físicos que no mejoran con el tratamiento
- Consumo excesivo de alcohol

Síntomas de ansiedad

La ansiedad es una respuesta común y normal a una situación estresante, como cuidar a una persona con cáncer. Sin embargo, demasiada ansiedad puede ocasionar problemas de salud e interferir en las actividades diarias.

Los síntomas de ansiedad incluyen:

- Dificultad para solucionar problemas, tomar decisiones o concentrarse
- Nerviosismo o impaciencia
- Mayor tensión muscular o sensación de tensión
- Dolores de cabeza
- Enojo o irritabilidad constantes y sin motivo
- Dificultad para dormir
- Preocupación excesiva

Cómo manejar la depresión y la ansiedad

Además de buscar ayuda profesional, otras formas de ayudar a manejar la depresión y la ansiedad incluyen las siguientes:

- Evitar el consumo excesivo de alcohol
- Planificar actividades placenteras con familiares y amigos
- Unirse a grupos de apoyo para cuidadores
- Participar en actividades que lo hagan sentir feliz y reconfortado
- Hacer ejercicio: incluso pequeñas tandas de 10 a 15 minutos por vez pueden ayudar
- Practicar técnicas de relajación, como meditación y yoga

Recuerde que cuidar su salud emocional y sus necesidades físicas le convierte en un cuidador más eficiente, lo cual, en definitiva, ayuda a la persona enferma. Obtenga más información sobre la depresión y la ansiedad [11].

Más información

Recursos en línea para cuidadores [12]

Sobrellevar la culpa [13] (en inglés)

Comunidades en línea para obtener apoyo [14] (en inglés)

Cuidado del paciente [15]

Recursos adicionales

National Cancer Institute: Cómo cuidarse mientras usted cuida a su ser querido: Apoyo para personas que cuidan a un ser querido con cáncer [16]

Cancer*Care*: servicios de apoyo para el cuidador [17]

Links:
[1] http://www.cancer.net/node/18357
[2] http://www.cancer.net/about-us
[3] http://www.cancer.net/node/24556
[4] http://www.cancer.net/node/18328
[5] http://www.cancer.net/node/18362
[6] http://www.cancer.net/node/18358
[7] http://www.cancer.net/node/24589
[8] http://www.dol.gov/dol/compliance/comp-fmla.htm
[9] http://www.cancer.net/node/24528
[10] http://www.cancer.net/node/24699
[11] http://www.cancer.net/node/27456
[12] http://www.cancer.net/node/18363
[13] http://www.cancer.net/node/24491
[14] http://www.cancer.net/node/24634
[15] http://www.cancer.net/node/18354
[16] http://www.cancer.gov/espanol/cancer/cuidadores
[17] http://www.cancercare.org/espanol