



www.carerhelp.com.au

Spanish | Español

Formas de estar bien mientras se prestan cuidados

Alimentación saludable y nutritiva

- Procure comer fruta fresca o verduras troceadas a modo de aperitivo rápido y fácil.
- Consuma platos preparados o congelados si no tiene tiempo para cocinar. Mire la lista de ingredientes del envase y trate de escoger opciones que contengan más verduras y proteínas, que sean bajas en grasas o azúcar.
- Diga «sí» cuando la gente se ofrezca a llevarle comida. Ayudar hace a la gente sentirse bien y a usted le quita parte de la carga.
- Evite consumir demasiada cafeína, alcohol o nicotina. No se medique para intentar controlar sus sentimientos; hable siempre con un profesional sanitario si le cuesta sobrellevar la situación.
- Pida sus productos de alimentación por internet y organice la entrega si no tiene tiempo para hacer la compra en persona.

Dormir lo suficiente

- Duerma la siesta durante el día si no duerme lo suficiente por la noche. Duerma cuando también lo haga la persona a la que cuida.
- Deje que sus amigos o familiares se hagan cargo de las tareas de cuidado durante una noche para que usted pueda dormir; quizás un monitor de vídeo sea útil.
- Considere usar servicios de cuidados de relevo si no duerme lo suficiente.
- No tome decisiones importantes cuando esté cansado.
- Hable con su médico si tiene problemas para dormir porque está preocupado o alterado.

Hacerse una revisión médica

- Acuda regularmente a su médico para hacerse una revisión, vacunarse y tratar sus propias enfermedades y problemas de salud y así estar lo mejor posible. Visite con frecuencia al dentista.



- Considere la opción de pedirle a su médico que evalúe su bienestar emocional o pregunte si puede disponer de un plan psicológico para hablar con un experto en salud mental si es necesario.
- Hable con alguien en quien confíe para aliviar sus preocupaciones, como su médico de familia. Las personas que cuidan de alguien al final de su vida a menudo sufren de estrés, ansiedad o depresión y pueden estar afligidos incluso antes de que la persona fallezca. Esto es perfectamente normal, pero hay cosas que se pueden hacer para ayudarle a sentirse mejor.

Hacer ejercicio

- Salga a caminar o ande en bicicleta.
- Asista a una clase de ejercicios.
- Pruebe ejercicios en casa como yoga, estiramientos o pilates.

Mantener la vida social y hacer actividades que disfrute

- Establezca unos horarios regulares para ver a su familia y amigos.
- Haga actividades relajantes en casa. Por ejemplo, leer, jugar a las cartas o a juegos de mesa, escuchar audiolibros o podcasts, ver sus programas de televisión o películas favoritas, hacer punto o cocinar.
- Manténgase en contacto con la familia a través de las redes sociales, llamadas telefónicas o videollamadas.
- Asista a eventos de la comunidad y a reuniones sociales.

- Disfrute de un masaje. Podría acudir a un centro de masajes, aunque algunos servicios irán a su casa.

Compartir la carga

- Pida a sus amigos, familiares o vecinos que se queden con la persona a la que cuida mientras usted sale.
- Si no puede salir, pregunte a sus amigos o familiares si estarían dispuestos a preparar la comida y acudir a su casa para comer juntos.
- Hable con sus amigos y familiares sobre cómo se encuentra, cuáles son sus inquietudes y lo que necesita.
- Diga «sí» cuando la gente le ofrezca ayuda. Haga una lista de las cosas que la gente podría hacer para ayudarle, así tendrá una idea cuando alguien le pregunte. Algunas sugerencias sobre las cosas en las que podrían ayudar serían la jardinería, cocinar, quedarse con el enfermo mientras usted sale y hace la compra.

Decir «no» y cambiar las expectativas

- Diga «no» a las cosas que no puede o no quiere hacer, ahora no es el momento de asumir tareas adicionales.
- Sea amable consigo mismo. Es posible que deba cambiar sus propias expectativas. Por ejemplo, la limpieza semanal de la casa puede hacerse cada 15 días. No se preocupe si el jardín está un poco descuidado.
- Está bien que algunas tareas del hogar no sean una prioridad siempre y cuando el entorno sea higiénico y seguro.

Su salud y su bienestar son lo primero

- Reconozca personalmente y a los demás que su propia salud y su propio bienestar son importantes.
- Hable con el equipo de asistencia sanitaria si tiene problemas, si necesita ayuda o si no se siente cómodo con algún aspecto del papel de cuidador.
- Si prestar los cuidados en casa afecta a su salud y bienestar, hable con el equipo de asistencia sanitaria acerca de otras opciones sobre dónde se puede cuidar a la persona. No significa que haya hecho algo mal si la asistencia domiciliaria no sale bien.

CarerHelp está cuando lo necesita.

www.carerhelp.com.au

