

ESTRATEGIAS PARA CUIDAR



AUTOCUIDADO DEL CUIDADOR

- PARA CUIDAR ES NECESARIO PROTEGER NUESTRA:
- SALUD MENTAL.
- SALUD FÍSICA.

AFRONTAMIENTO DE LA NUEVA SITUACIÓN

- ESTA ENFERMEDAD, LA DEMENCIA, ES UN RETO DIARIO.
- ES DE VITAL IMPORTANCIA APRENDER SOBRE ELLA PARA PODER MANEJARLA.



BUSCAR UN GRUPO DE APOYO

- PODER HABLAR CON OTRAS PERSONAS QUE ESTÉN VIVIENDO UNA SITUACIÓN SIMILAR A LA MÍA.
- ESTO PROPORCIONA ALIVIO Y DISMINUYE EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD

PEDIR AYUDA

- NO ES REALISTA EXIGIRSE CUIDAR LAS 24 HORAS DEL DÍA LOS 365 DÍAS DEL AÑO
- SE NECESITA QUE LA FAMILIA Y LOS AMIGOS NOS AYUDEN Y ACOMPAÑEN
- SI ES POSIBLE, BUSCAR UN CUIDADOR PROFESIONAL PARA TENER TIEMPO DE RESPIRO



ELIMINAR DE NUESTRO DÍA A DÍA COMPORTAMIENTOS DAÑINOS

- EVITAR EL ALCOHOL Y EL TABACO.
- NO AUTOMEDICARSE.
- EVITAR LA COMIDA ULTRAPROCESADA.
- DORMIR MENOS DE 7 HORAS
- AISLAMIENTO SOCIAL.

BUSCAR LA SALUD

- REALIZAR EJERCICIO A DIARIO.
- COMER EQUILIBRADO Y VARIADO.
- DORMIR 7 HORAS.
- QUEDAR CON AMIGOS.
- APRENDER ALGO NUEVO CADA DÍA.



EL LADO BUENO SEGÚN LOS CUIDADORES

- CUANDO MI MUJER ME SONRÍE.
- CUANDO MI MARIDO ME DA LAS GRACIAS POR CUIDARLE.
- CUÁNDO SABE QUIEN SOY Y ME ABRAZA.
- TODO LO QUE HE SIDO CAPAZ DE SOBRELLEVAR Y APRENDER.