

CONSEJOS PARA TU DÍA A DÍA CUIDADOR DE PACIENTES CON FA, ICTUS, ETV Y DIABETES



Para ofrecer el **mejor cuidado a otra persona**, es fundamental que **tú estés también al 100%** y que te **cuides**.

En caso de que tus **niveles de estrés sean demasiado altos**, te facilitamos unos **consejos sencillos** para **mejorar tu salud física y mental**.

1

ACEPTA LA AYUDA

Haz una **lista con tareas** para las que necesitarías ayuda, y pídelas



2

ENFÓCATE EN LO QUE ERES CAPAZ DE HACER

Es **normal sentirse culpable** en ocasiones por ciertas cosas, Cree en el hecho de que lo estás haciendo **lo mejor que puedes** y tomando las **mejores decisiones posibles**.



3

PONTE OBJETIVOS REALISTAS

- ✓ Divide las **tareas más grandes** en **pequeños pasos**.
- ✓ **Prioriza, haz listas** y establece una **rutina diaria**.



4

CONÉCTATE

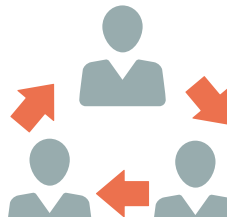
Encuentra y participa en **comunidades online** con recursos útiles para cuidadores.



5

ÚNETE A UN GRUPO DE SOPORTE

Un **grupo de soporte** puede proporcionar **validación y ánimos**, además de ayudarte a **solucionar situaciones difíciles**.



6

BUSCA APOYO SOCIAL

Haz un esfuerzo para **mantenerte conectado con la familia y los amigos**, ellos te ofrecerán **apoyo emocional**— por ejemplo, intenta sacar un poco de tiempo cada semana para un **pequeño paseo** con un amigo@.



7

PONTE METAS DE SALUD PERSONAL

Ponte **metas y objetivos** para establecer una **correcta rutina de sueño**. Intenta encontrar tiempo para estar **físicamente activo**, come **alimentos saludables** y bebe mucha **agua**.



8

VISITA A TU MÉDICO

Asegúrate de ir a las **revisiones periódicas** necesarias y **coméntale a tu médico** que eres un cuidador. Y, por supuesto, no dudes en **mencionarle cualquier síntoma** que puedas padecer.



REFERENCIAS

Fundación Pasqual Maragall. Hablemos del Alzheimer. El síndrome del cuidador: qué es y cómo prevenirlo. 2020. Disponible en: <https://blog.fparagall.org/sindrome-del-cuidador-que-es-y-como-prevenirlo>
Mayo Clinic. Caregiver stress: Tips for taking care of yourself. 2020. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>