

# Cuidarte a ti mismo mientras cuidas a los demás



Millones de cuidadores familiares en los Estados Unidos brindan apoyo diario a adultos mayores o personas con enfermedades crónicas. Su labor fortalece a las familias y a las comunidades.

Pero cuidar a otros también puede generar agotamiento emocional, físico y financiero. Reconocer estas señales y buscar apoyo es clave para cuidar tu propia salud.

## El precio del cuidado

Cuidar de otra persona es un acto de amor y entrega, pero también puede tener un costo personal. Es posible que notes que:

- Te concentras tanto en los demás que te olvidas de cuidar de ti
- Te sientes agotado emocional o físicamente, incluso cuando intentas mantenerte fuerte por tu ser querido
- El estrés y la tristeza se acumulan con el tiempo. Los estudios muestran que los cuidadores suelen experimentar niveles más altos de depresión y estrés que quienes no brindan cuidado
- Las mujeres cuidadoras enfrentan riesgo de estrés, ansiedad, agotamiento, depresión, debilitamiento del sistema inmunitario y problemas de salud física.



Reconocer estos retos es el primer paso para proteger tu bienestar y prevenir el agotamiento.

## Lo que dicen los cuidadores

En mayo de 2024, la Kaiser Family Foundation realizó grupos de discusión con cuidadores familiares no remunerados y trabajadores de atención directa. Los resultados mostraron que muchos cuidadores:

- Empezaron a cuidar porque eran las únicas personas disponibles para ayudar
- Describen su labor como física y mentalmente exigente, y mencionan que los recursos para manejar el impacto emocional del cuidado son limitados
- Encuentran difícil equilibrar el trabajo, las responsabilidades familiares, el tiempo personal y las relaciones sociales
- Tienen dificultades económicas, especialmente cuando deben reducir su empleo para poder cuidar

Millones de cuidadores comparten experiencias similares y hay ayuda disponible.

## Estrategias para el autocuidado

Cuidarse a uno mismo no es egoísta: es esencial. Dedicar tiempo a cuidarse a uno mismo también garantiza que esté en las mejores condiciones para ayudar a su ser querido. Las estrategias clave para que los cuidadores eviten el agotamiento incluyen:

- Pide ayuda cuando la necesites.
- Busca apoyo emocional, como grupos de apoyo para cuidadores.
- Practica técnicas de reducción del estrés, como la meditación o escribir un diario.
- Atiende tu propia salud, tanto física como mental.
- Descansa lo suficiente, aliméntate bien y realiza actividad física.
- Tómate tiempo libre, sin sentir culpa, para disfrutar de actividades personales o sociales.
- Acepta el apoyo: es una señal de fortaleza, no de debilidad.
- Busca orientación profesional si lo necesitas.



## La importancia de reconocerte como cuidador

La Red de Acción para Cuidadores (Caregiver Action Network) destaca la importancia de identificarte como cuidador para que tanto tú como tu ser querido reciban el apoyo adecuado.

- **En el trabajo:** habla con tu empleador. Es posible que tengas derecho a un horario flexible o a tiempo libre según la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés).
- **Con los proveedores de salud o seguros:** compartir tu función te ayuda a ofrecer información valiosa y a defender tus necesidades de forma más efectiva.
- **Con amigos o comunidades religiosas:** hablar abiertamente sobre tu rol puede ayudarte a fortalecer tu red de apoyo.



## Recursos para cuidadores

### Alianza de Cuidadores Familiares:

La Alianza de Cuidadores Familiares proporciona información, apoyo y recursos para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares y de las personas a su cuidado. Disponible en español, chino, vietnamita y tagalo.



### Red de Acción para Cuidadores:

La Red de Acción para Cuidadores ofrece un foro entre pares, una plataforma para compartir historias, una caja de herramientas para cuidadores familiares y más. También cuenta con un recurso en línea para cuidadores BIPOC con materiales diseñados específicamente para abordar los contextos culturales únicos que enfrentan estas familias. Localizador de servicios para personas mayores

### Localizador de cuidados para personas mayores:

Es un servicio de la Administración sobre el Envejecimiento de los Estados Unidos, que conecta a los usuarios con recursos estatales y locales.

### Programa Familia a Familia de NAMI:

El programa educativo NAMI Family-to-Family es un programa educativo gratuito para familiares y amigos de personas con trastornos de salud mental. Busque una clase.

**Si tu o alguien que conoces está pasando por una crisis, hay líneas de atención disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ofrecerte apoyo confidencial. Línea Nacional de Crisis:**

Llama o envía un mensaje de texto al **988** o visita **988lifeline.org**

*Este recurso ha sido redactado y revisado por la Dra. Vedrana Hodzic.*

**Encuentra más recursos en [mentalhealthcareworks.org](https://www.mentalhealthcareworks.org)**