



American Stroke Association
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

Mantener la salud y el bienestar como cuidador

Si estás a cargo del cuidado de alguien más, el cuidarte tú también es una de las cosas más importantes que puedes hacer. Es fundamental para mantener tu propia salud y bienestar. Cuando te sientes bien, puedes cuidar mejor a tu ser querido.

Dedica un tiempo para ti diariamente. Puede ser algo tan simple como dedicar

10 minutos a dar un paseo, cuidar del jardín o empezar a leer un libro o una revista que querías leer.

Revisa semanalmente la siguiente lista de verificación para asegurarte de que te estás cuidando bien:

- Mejorar la alimentación.** Intenta seguir un patrón de alimentación saludable que incluya cereales integrales, frutas y verduras, proteínas magras (pollo, pescado o tofu), frutos secos y semillas, y cocina con aceites no tropicales como el de oliva y el de canola.
- Realizar más actividad física.** Los adultos deben realizar 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física de alta intensidad por semana. ¿No cuentas con mucho tiempo? Divide tu rutina en sesiones más cortas. Caminar es una excelente manera de empezar, incluso si solo caminas por el jardín.
- Tener un patrón de sueño saludable.** La mayoría de los adultos necesitan dormir entre siete y nueve horas por noche. Un sueño adecuado garantiza el descanso y propicia un mejor estado de ánimo y más energía. También ayuda a mejorar la función cerebral, incluidos el estado de alerta, la toma de decisiones, la concentración, el aprendizaje, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas. Además, favorece la cicatrización y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas.
- Tómate tu tiempo.** Cada día, dedica un momento a una actividad que te guste, como leer, caminar, hacer manualidades, cocinar o escuchar música. Cualquier cosa que te haga feliz y te relaje puede ser terapéutica.
- No te olvides del humor.** Es cierto: la risa es una buena medicina. Trata de encontrar humor en tu vida todos los días. Encuentra cosas de qué reírte con el ser querido que cuidas; esa persona también necesita alegría.





American Stroke Association
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

- **Sal a despejarte.** Una vez a la semana, al menos, rompe la rutina y ve a un lugar agradable. Visita una cafetería local, asiste a un evento religioso, asiste a una clase, visita a un amigo o simplemente pásate por el centro comercial. Si tu ser querido necesita atención constante, pide ayuda.
- **Cuidado con la depresión.** Las exigencias a las que te enfrentas como cuidador pueden ser difíciles y estresantes. Si presentas signos de depresión, habla con tu profesional de la salud. A menudo, la depresión se puede tratar con terapia de diálogo o medicación.
- **No desatiendas otras responsabilidades.** Mantén las finanzas bajo control, trabaja cuando lo necesites y no dejes de hacer planes para el futuro. Si te permites dedicarte solo a tus responsabilidades de cuidados, es posible que más adelante sea más difícil volver a tu vida anterior. Sigue viviendo.
- **Acude a tus citas médicas y dentales.** Haz todo lo que puedas para mantener tu salud. Si te enfermas, no podrás cuidar a tu ser querido. Solicita ayuda cuando la necesites para que puedas asistir a tus propias citas médicas y cuidar de tu salud y bienestar.
- **Piensa de manera positiva.** Dedica tiempo a diario a despejarte la mente. Reconoce tus limitaciones y acéptalas. Libérate de los sentimientos de culpa. Reconoce el mérito de lo que estás haciendo. Si te sientes culpable o enfadado, tómate un descanso.
- **Mantén la conexión con el mundo exterior.** No te aísles. Mantén la comunicación con tus familiares y amigos, aunque solo sea por teléfono o internet. Habla con tus amigos sobre temas no relacionados con el cuidar a tu ser querido.

Patrocinado a nivel nacional por

