



American Stroke Association.  
A division of the American Heart Association.

Together to End Stroke®

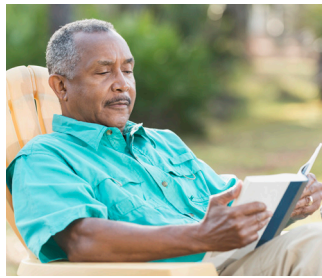
# Guía de discusión sobre el cuidado personal de los cuidadores

Ya sea si eres cónyuge, hijo(a) adulto(a), padre o madre, otro familiar o amigo(a) de una persona, como persona a cargo de los cuidados que presta apoyo a largo plazo, puede que hagas muchos sacrificios por tu ser querido. Como resultado, puedes sufrir problemas de salud emocional, mental y física.

Es importante que dediques tiempo a cuidarte. Tu salud y bienestar beneficiarán a la persona a la que cuidas tanto como a ti. Ten una conversación sincera con el profesional de la salud sobre lo que estás viviendo:



**Conoce los signos del agotamiento.**



**Aprende consejos prácticos para el autocuidado.**



**Busca ayuda para cuidadores.**

## Preguntas para iniciar la conversación:

1. ¿Cuáles son los signos de la depresión?
2. ¿Cómo sé si estoy sufriendo agotamiento por brindar cuidados?
3. ¿Qué puedo hacer por mí para poner en práctica el autocuidado?  
¿Hay pequeñas cosas que pueda hacer para mejorar mi bienestar?
4. ¿Puede ayudarme a priorizar los problemas más importantes relacionados con mi salud e indicarme cómo abordarlos?
5. ¿Qué organizaciones nacionales apoyan a los cuidadores?
6. ¿Cómo puedo encontrar recursos y apoyo locales?

Patrocinado a nivel nacional por

