



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

Together to End Stroke®

Autocuidado de los cuidadores

American Stroke Association
(Asociación Americana del Derrame Cerebral)





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

Together to End Stroke®

Ser cuidador en los EE. UU.

Los cuidadores pueden ser cónyuges, hijos adultos, padres, otros familiares o amigos. Cuando brindas cuidados, haces muchos sacrificios por tu ser querido mientras proporcionas apoyo esencial a largo plazo.

- Se estima que 53 millones de estadounidenses de 18 años y más brindan ayuda y apoyo no remunerados a adultos mayores o personas con afecciones crónicas o discapacitantes.
- El valor de este trabajo no remunerado se estima en aproximadamente \$306,000 millones al año. Esto es casi el doble del costo compartido por el costo de los cuidados de salud domiciliarios (\$43 millones) y el cuidado en residencias para adultos mayores (\$155 millones).
- Alrededor de dos tercios de los cuidadores son mujeres.
- La mayoría de los cuidadores no están preparados para sus funciones y brindan cuidados con poco o ningún apoyo.
- Más de un tercio de los cuidadores continúan brindando cuidados intensos mientras ellos mismos experimentan problemas de salud.
- No sorprende que surjan problemas de salud emocional, mental y física entre muchos cuidadores.





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

Together to End Stroke®

¿Cuáles son las responsabilidades de los cuidadores?

No existe una descripción en la que se explique el trabajo que realizan los cuidadores. Las responsabilidades de cada cuidador varían según las necesidades únicas de la persona a la que cuidan. Es posible que se necesiten cambios de roles y nuevas habilidades. Estas son algunas tareas frecuentes que se necesitan para cuidar a los sobrevivientes de un ataque o derrame cerebral:

- Ayudar con el cuidado personal, como bañarse, vestirse, ir al baño o arreglarse.
- Ayudar a la persona a moverse, como caminar o trasladarse en silla de ruedas.
- Hacer los mandados y proporcionar transporte.
- Gestionar los asuntos financieros, legales y de trabajo.
- Vigilar el comportamiento para garantizar la seguridad.
- Gestionar el trabajo de casa y preparar las comidas.





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

Together to End Stroke®

¿Cuáles son las responsabilidades de los cuidadores?

- Coordinar las necesidades de cuidados de salud, como programar citas o visitas a especialistas.
- Ayudar a gestionar las relaciones y la comunicación con el equipo de cuidados de salud.
- Ayudar con los medicamentos y observar si se presentan efectos secundarios.
- Ayudar al sobreviviente a mantener las habilidades de rehabilitación aprendidas y trabajar para mejorarlas.
- Brindar apoyo emocional.
- Gestionar las relaciones con los amigos y familiares.
- Motivar al sobreviviente a continuar trabajando para su recuperación y a ser lo más independiente posible.





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

Together to End Stroke®

¿En qué consiste el agotamiento del cuidador?

El agotamiento del cuidador es causado por el estrés a largo plazo. Esto puede afectar tu bienestar físico, emocional y mental.

Te abruma intentar satisfacer las demandas constantes de tu función como cuidador. Esto puede tener un efecto negativo en la forma en que te cuidas y ayudas a tu ser querido.

Muchos cuidadores no se toman el tiempo de cuidar de sí mismos y comienzan a mostrar signos de agotamiento del cuidador. Tu salud y bienestar benefician tanto a tus seres queridos como a ti.





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

Together to End Stroke®

Signos de agotamiento del cuidador

A menudo, los cuidadores experimentan mucho estrés. Presta atención a los signos del agotamiento, como los que se indican a continuación:

- No aceptar la enfermedad de tu ser querido.
- Enojo hacia la persona que cuidas.
- Distanciarte de amigos y actividades que disfrutas.
- Angustia respecto a las responsabilidades como cuidador.
- Depresión y ansiedad.
- Agotamiento y falta de energía para hacer las cosas.
- Pérdida de control físico o emocional.
- Dificultad para dormir.
- Dificultad para concentrarte.
- Comportamientos no sanos como beber o fumar demasiado.

El estrés a largo plazo puede llevar a problemas con la salud. Si experimentas alguna de estas señales de advertencia, toma medidas para recuperar el equilibrio en tu vida.



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

Together to End Stroke®

¿Cómo puedo evitar el agotamiento?

Haz las cosas una a la vez. Puedes tomar medidas para evitar el agotamiento del cuidador de la siguiente manera:

- Aprender más sobre la afección de tu ser querido y cómo gestionarla.
- Hablar de tus sentimientos con un amigo o unirte a un grupo de apoyo para cuidadores.
- Averiguar qué recursos de cuidado están disponibles en tu comunidad.
- Pedir y aceptar ayuda de los demás.
- Usar una residencia para adultos o un servicio de relevo para que puedas tomarte un tiempo para ti mismo.





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

Together to End Stroke®

- Utilizar técnicas de relajación como meditación, yoga o ejercicios de respiración.
- Cuidarte comiendo bien, haciendo ejercicio y descansando lo suficiente.
- Concertar citas de cuidados de salud y controles por ti mismo.
- Enfocarte en los aspectos positivos del cuidado.
- Hablar con un consejero o terapeuta, si es necesario.

No estás solo. Pide y acepta ayuda.

¿Cómo puedo evitar el agotamiento?





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

Together to End Stroke®

Consejos prácticos para el autocuidado

A continuación, se ofrecen algunos consejos para intentar que todo funcione mejor:

- **Prepara las comidas con antelación.** Elige un día para preparar todas o algunas de tus comidas para la semana. Descongela y calienta comidas durante los días más atareados.
- **Organiza el transporte externo para tu ser querido.** Pregunta a tu compañía de seguros o a otros recursos comunitarios si hay otras opciones de transporte.
- **Utiliza un organizador de medicamentos.** Si tu ser querido toma más de una pastilla al día, esto puede ahorrarte entre 5 y 10 minutos.





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

Together to End Stroke®

- **Haz listas de cosas por hacer.** La organización te ayuda a concentrarte en tus tareas y evitar perder el tiempo, por ejemplo, haciendo viajes adicionales a la tienda.
- **Enfócate y establece límites de tiempo.** Si no logras terminar algo, añádelo a la lista de otro día.
- **Busca y utiliza recursos** en tu comunidad para pacientes y cuidadores.
- **¡Pide ayuda y acéptala cuando te la ofrezcan!**

Consejos prácticos para el autocuidado





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

Together to End Stroke®

¿Hay ayuda para los cuidadores?

Brindar cuidados a un sobreviviente de un ataque o derrame cerebral puede ser muy gratificante. Pero también puede ser estresante y frustrante, en particular si eres nuevo en el rol. Algunos recursos de la comunidad pueden ayudar:

- **Centro de asistencia para adultos:** supervisión profesional de adultos en un entorno social durante el día.
- **Hogares de acogida para adultos:** cuidados supervisados en hogares privados aprobados (con permiso).
- **Servicios para apoyo al cuidador:** grupos de apoyo y programas en donde puedes encontrar apoyo y conectar con otras personas que viven experiencias similares.





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

Together to End Stroke®

¿Hay ayuda para los cuidadores?

- **Cuidados de salud en el hogar:** servicios médicos en el hogar de medio tiempo, que ordena un profesional de cuidados de salud.
- **Apoyo para tareas domésticas y cuidado personal:** personas supervisadas y capacitadas que ayudan a preparar los alimentos y realizan las tareas del hogar.
- **Programas de comidas:** incluye Meals on Wheels, un programa de nutrición patrocinado federalmente y otras opciones locales en tu comunidad.
- **Cuidados privados:** profesionales que se especializan en la evaluación de las necesidades actuales y la coordinación y provisión de cuidados y servicios.
- **Cuidado de relevo:** brinda relevo de corto plazo a los cuidadores. Puede ser por algunas horas, días o incluso semanas. Los cuidados deben proporcionarse en el hogar, en un entorno de cuidados de la salud o en un centro de asistencia para adultos.





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

Together to End Stroke®

Administración sobre asuntos del envejecimiento

eldercare.acl.gov | 800-677-1116

Te ayuda a comunicarte con servicios para adultos mayores y familias en tu área.

Family Caregiver Alliance (FCA)

caregiver.org | 800-445-8106

Trabaja para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares y de las personas que reciben el cuidado. La FCA brinda información, educación y apoyo para los cuidadores de familias, incluido el Family Care Navigator, una lista estado por estado de servicios y asistencia.

Apoyo y entrenamiento para cuidadores

Caregiver Action Network (CAN)

caregiveraction.org | 855-227-3640

Trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas que cuidan a tus seres queridos. La CAN brinda educación, apoyo entre pares y recursos a cuidadores familiares en todo el país de forma gratuita.

211 Network

211.org

Más de 200 agencias en los EE. UU. cuentan con especialistas entrenados y compasivos que pueden ayudarte a acceder a los mejores recursos y servicios locales para abordar cualquier necesidad, incluida la vivienda, la alimentación, el transporte y los cuidados de la salud.



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

Together to End Stroke®

En un instante, un ataque o derrame cerebral puede cambiar la vida de un sobreviviente y la de sus seres queridos. Ya sea en persona, en línea o por teléfono, la American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral) está aquí para ayudar.

- El **boletín electrónico Stroke Connection** es un boletín mensual confiable que apoya a los sobrevivientes de ataques o derrames cerebrales, sus familias y cuidadores. Regístrate en StrokeConnection.org.
- La **red de apoyo** es una comunidad en línea de sobrevivientes y cuidadores que saben lo que has pasado y pueden ayudarte a encontrar el camino hacia una mejor salud. Únete en derramecerebral.org/reddeapoyo.
- Nuestro **buscador de grupos de apoyo para personas afectadas por un ataque o derrame cerebral** te ayuda a encontrar una lista de grupos cerca de ti en derramecerebral.org/grupodeapoyo.
- La **Línea de apoyo para familias de ataque o derrame cerebral** te comunica con especialistas entrenados que pueden brindarte información útil, dirigirte a servicios locales o simplemente escucharte. Llama al 888-4-STROKE (888-478-7653).

Servicios de apoyo que proporciona la ASA





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

Together to End Stroke®

Reserva tiempo personal cada día.

Revitalízate con ejercicios, meditación, oraciones y juegos. Tan solo 5 o 10 minutos pueden ayudar.

Técnicas de afrontamiento





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

Together to End Stroke®

Técnicas de afrontamiento

Respira.

La respiración consciente fomenta la restauración física, mental, emocional y espiritual. Cuando practicas una respiración profunda y constante, puedes liberar la tensión emocional y calmar tu mente. Comienza intentando respirar consciente y profundamente cuando:

- Esperas al teléfono.
- Sientes tensión.
- Estás esperando que cambie la luz roja del semáforo.
- Esperas en una fila.





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

Together to End Stroke®

Técnicas de afrontamiento

Renueva tu compromiso.

En medio de un día difícil, es fácil perder de vista lo que te inspira a ser cuidador. Haz una pausa y pregúntate: “¿Por qué hago esto?” Haz una lista de tus razones. Revisar esas razones puede brindarte la energía que necesitas para ser un cuidador más inspirado y comprometido.





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

Together to End Stroke®

Técnicas de afrontamiento

Mantén un diario de gratitud.

Cada día escribe tres o cinco cosas por las que estás agradecido. Estarás haciendo un inventario de todo lo que tienes, en lugar de lo que no tienes. Encuentra un momento conveniente para hacerlo, como a la hora de acostarte. Algunas personas consideran que la cena es un buen momento porque involucra a miembros de la familia.





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

Together to End Stroke®

Técnicas de afrontamiento

Ve a un retiro.

Este podría ser un fin de semana o una tarde en la que te alejas de cuidar a alguien y simplemente te relajas.





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

Together to End Stroke®

Únete a grupos de apoyo.

Comunícate con otras personas con experiencias similares, obtén información útil y apoyo.

Técnicas de afrontamiento





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

Together to End Stroke®

Análisis en grupo



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

Together to End Stroke®

¿Qué cosas puedo hacer por mí para practicar el autocuidado?





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

Together to End Stroke®

¿Cómo puedo encontrar grupos de apoyo para cuidadores en mi área?





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

Together to End Stroke®

**¿Dónde puedo encontrar a alguien
que pueda quedarse con mi ser
querido unas horas al día?**





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

Together to End Stroke®

¿Qué organizaciones apoyan a los cuidadores?





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

Together to End Stroke®

Para obtener más recursos, visita
derramecerebral.org/cuidadores

Patrocinado a nivel nacional por



**Encompass
Health**