

QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

“Cuidarse a sí mismo en la mejor manera de cuidar a su familiar”

Son todas aquellas actitudes y acciones que adopta el cuidador familiar que van encaminadas a valorarse a uno mismo, quererse y cuidarse. Son, en definitiva, acciones que tienen como objeto mantener y mejorar la propia salud física y mental.

Algunos síntomas emocionales que pueden aparecer durante la tarea de cuidar son:

- Pensamientos erróneos
- Soledad y aislamiento
- Insomnio
- Problemas físicos
- Ansiedad, depresión

Más adelante se trata detalladamente cada uno de estos síntomas. Se recomienda leer todos los apartados, aunque no se presenten dichos síntomas, para aprender a identificarlos y prevenir su actuación.

Signos de Alerta

Existen una serie de síntomas que son los indicadores de que el cuidador familiar no se está cuidando lo suficiente y que debe prestar más atención a sus propias necesidades.

- Cansancio, agotamiento físico, insomnio.
- Aislamiento parcial.
- Pérdida de interés por las aficiones habituales.
- Consumo excesivo de bebidas alcohólicas, con cafeína, o pastillas para dormir.
- Irritabilidad, enfadarse fácilmente, cambios bruscos de humor.
- Problemas físicos (palpitaciones, temblor de manos, molestias digestivas).
- Ansiedad, problemas para concentrarse.

| ¿Qué hacer para cuidarse? | |
|---|---|
| Conseguir información sobre la enfermedad | <ul style="list-style-type: none">• Médica (diagnóstico, tratamientos, evolución, pronóstico)• Psicología (aspectos emocionales, intelectuales)• Jurídica (aspectos legales)• Social (recursos disponibles en la comunidad) |
| Compartir, comunicar sentimientos con otras personas que estén en una situación similar | <ul style="list-style-type: none">• Expresarlos• Identificarlos• Compararlos• Entenderlos |
| Cuidar la propia salud | <ul style="list-style-type: none">• Comer sano• Hacer ejercicio• Descansar• Quedar con los amigos, evitar el aislamiento• Practicar las aficiones habituales o buscar nuevas aficiones• No olvidar las propias necesidades |