

Cuidando al cuidador de Alzheimer

Los cuidados a dependientes implican una **carga física y emocional** que puede afectar a su salud



Alteraciones físicas¹



Malestar general



Alteraciones del sueño



Cefaleas



Anemia



Diabetes



Dolor, tendinitis, contracturas...

Alteraciones psicológicas¹

- ✓ Tristeza
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Ansiedad
- ✓ Depresión
- ✓ Sentimientos de culpa
- ✓ Pensamientos erróneos

El autocuidado puede ayudar al cuidador a **ser consciente de sus propias necesidades³**

Hábitos saludables³



Dormir y descansar varias veces al día



Hacer ejercicio diariamente si es posible



Practicar ejercicios de **relajación** regularmente



Comer bien y a sus horas con una dieta equilibrada

Consejos para el autocuidado emocional¹

- ✓ Prestar atención a lo que uno siente sin juzgar
- ✓ Buscar profesionales con los que poder hablar
- ✓ Realizar **psicoterapia** individual o grupal
- ✓ Mantener una **red social** adecuada
- ✓ Darse un tiempo de **respiro** y delegar
- ✓ Hacer **actividades agradables para ambos**

1. *Guía práctica para familiares de enfermos de Alzheimer*. Fundación Reina Sofía (2011). Disponible en: http://www.fundacionreinasofia.es/Lists/Documentacion/Attachments/13/Guia%20practica%20familiares%20de%20enfermos%20de%20Alzheimer_final.pdf [Acceso: 01/07/2019]

2. *La farmacia, recurso sanitario al servicio de cuidadores y pacientes de alzhéimer*. Diario Farma (2015). Disponible en: <https://www.diariofarma.com/2015/04/26/la-farmacia-recurso-sanitario-al-servicio-de-cuidadores-y-pacientes-de-alzheimer> [Acceso: 01/07/2019]

3. *Consejos para que el cuidador de una persona con Alzheimer aprenda a cuidarse*. Fundació Pascual Maragall (2018). Disponible en: <https://blog.fpmaragall.org/consejos-para-que-el-cuidador-de-una-persona-con-alzheimer-aprenda-a-cuidarse> [Acceso: 01/07/2019]