

¿Qué es el desgaste del cuidador?

El desgaste del cuidador es una respuesta normal del organismo por cuidar a un ser querido que está enfermo. Los efectos del desgaste son similares a los efectos de la depresión.

Cuidar a una persona enferma de cáncer, toma tiempo, trabajo y esfuerzo. Con frecuencia los cuidadores olvidan cuidar de su propia salud física y emocional. De hecho, estudios muestran que más del 50% de los cuidadores experimentan desgaste.

¿Cuáles son los signos de desgaste del cuidador?

La gente experimenta el desgaste de formas diferentes, pero con frecuencia éste tiene aspectos físicos, emocionales y espirituales:

- Una sensación de que algo malo va a suceder
- Ira
- Ansiedad
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para tomar decisiones o para resolver problemas
- Dolores de cabeza
- Sentirse tenso
- Problemas para dormir
- Estremecimientos o temblores
- Sensación de tristeza o pesar

Es importante saber acerca del desgaste del cuidador para que pueda reconocer cualquiera de sus signos. Mientras usted más conozca del tema, mejor podrá cuidarse usted mismo y a su ser querido con cáncer.

¿Qué puedo hacer?

Usted puede tomar pasos para aliviar la tensión relacionada con el desgaste del cuidador. Aquí tiene algunos consejos:

- Pida ayuda. Familiares, amigos y vecinos pueden ser capaces de intervenir.
- Permita que alguien más se encargue de sus tareas cuando se lo ofrezcan para que usted pueda descansar.
- Hable con alguien. Considere reunirse con un trabajador social o un grupo de ayuda.
- Está bien si se siente afligido - llorar, sentirse aturdido, estar molesto o sentirse como sea que se está sintiendo.
- No descuide su salud. Coma bien, ejercítese y descance lo suficiente.
- Tome las cosas, un día a la vez. Entienda que tendrá buenos y malos días.
- Instrúyase. Saber todo lo que pueda acerca del cáncer que padece su ser querido puede ayudarle a sentirse más en control y ayudarle a fijarse expectativas realistas.

Los trabajadores sociales de Apoyo a Pacientes y Familias del Instituto del Cáncer Huntsman pueden ayudar a las personas que están experimentando desgaste del cuidador. Para aprender más o hacer una cita, llame al 801-213-5699.

El Centro de Bienestar y Salud Integral Linda B. y Robert B. Wiggins ofrece clases y servicios para cuidadores, incluyendo arte, acupuntura, cocina, masaje, clases grupales de condición física y meditación. Para recibir más información, llame al 801-587-4585.

Es importante cuidarse a sí mismo, aun cuando se está cuidando a alguien más.