

¿Cómo puedo participar en los talleres? ¿Dónde tengo que apuntarme?



Puedes ponerte en contacto con el
Centro de la Mujer más cercano a tu domicilio o



llamar al teléfono: **968 35 86 00**



Extensiones: **2038/ 2028/ 2003/ 2006**

O en Internet: **www.murcia.es/bienestarsocial**



AYUNTAMIENTO DE MURCIA

Concejalía de Sanidad, Consumo y Cooperación
Concejalía de Bienestar Social y Promoción de la Igualdad



2. Cuándo poner límites al cuidado

En algunas ocasiones la propia enfermedad provoca que las personas enfermas **exijan mucha ayuda, tal vez más ayuda de la que necesitan.** Y también es frecuente observar cómo se producen momentos de ira hacia las que les cuidan. Estas demandas excesivas se van produciendo poco a poco y los cuidadores no se dan cuenta de ello, solamente se sienten continuamente molestos y frustrados.

Por esto hay que **saber decir no**, para que siga existiendo buena relación con la persona que cuidamos, de forma adecuada, para no sentirnos mal por ello y sin ofender a la otra persona.



3. Cómo planificar el futuro

Anticiparse a los problemas que van a surgir cuando un familiar enferma o no puede valerse por sí mismo, y tomar decisiones antes de que se produzca esa situación reuniendo a la familia y consultando con profesionales para planificar dónde, cómo y quiénes se responsabilizan de los cuidados.

5

4. Cuidados de la propia salud

Para mantener una vida saludable las cuidadoras deben:

- Dormir lo suficiente.
- Hacer ejercicio, aunque sea caminar, con regularidad.
- Salir de casa, evitar el aislamiento, mantener aficiones e intereses.
- Organizar el tiempo, especialmente para realizar alguna actividad que no esté relacionada con la enfermedad.
- Intentar que los periodos de enfado e irritabilidad no sean demasiado duraderos.
- Pedir ayuda si los sentimientos de ansiedad y depresión se hacen continuos.
- Alejar los sentimientos de culpa.



6

La de la Salud Cuidadora



PROGRAMA DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD PARA LA MUJER

Nuestra manera de vivir está organizada alrededor de los cuidados de la familia. Observamos cómo la familia sirve de apoyo para la protección y el cuidado de personas mayores o de las personas que enferman.

Es habitual que en la mayoría de las familias la mayor parte de la responsabilidad del

cuidado de las personas mayores o enfermas recaiga en las mujeres (en la esposa, la hija o la nuera), que, además, muchas veces deben atender también al resto de su familia (esposo, hijos). Esta dedicación a los cuidados **suele tener consecuencias directas en la salud física y psicológica**, pues representa un considerable esfuerzo personal.

Siempre hay que tener en cuenta que la situación de cuidar influye de manera distinta en cada persona, dependiendo de los problemas que padece la persona a quien hay que cuidar, de la gravedad, de la movilidad, de la lucidez mental que tenga esa persona, y también del trabajo, la salud y la resistencia de la propia cuidadora.



1

El cuidado de las personas mayores y/o enfermas

Conlleva una cantidad de trabajo y esfuerzo extra, y una presión psicológica que pueden tener como consecuencias:

- Se producen reacciones que pueden ser **sentimientos positivos** como la satisfacción de contribuir al bienestar de un ser querido, o **negativos** como malestar, impotencia, culpabilidad, sensación de sobrecarga, depresión, preocupación y tristeza.
- Influye **sobre la salud** por el desgaste físico y emocional.
- **Problemas laborales** de los cuidadores que además trabajan fuera de casa, por no poder cumplir bien su trabajo.
- **Dificultades económicas**, al disminuir los ingresos por tener que reducir o dejar el trabajo, o porque aumentan los gastos dedicados del cuidado del enfermo.
- **Aislamiento** de sus conocidos y del mundo que les rodea, al verse disminuidas las actividades sociales y de ocio, por no tener tiempo para ello.
- Pueden aparecer **conflictos familiares** por desacuerdos entre la persona cuidadora y el resto de miembros de la familia.



2

Cuidar de una misma

Pero siempre hay que atender a un principio en salud:

la persona que se preocupa de sí misma, estará en mejor disposición de cuidar de los demás.

Por tanto, es muy importante que la cuidadora se cuide a sí misma:

- Para mantener su propia salud y bienestar.
- Para el propio bienestar de la persona a la que se cuida.



Cómo saber si le está afectando a su salud el cuidar de un familiar. Si presenta alguno de estos síntomas puede ser señal de agotamiento y estrés:

- Problemas de sueño, como dificultad para dormir, o por el contrario demasiado sueño.
- Sensación de fatiga o cansancio continuo.
- Necesidad de tomar bebidas con cafeína, tabaco, alcohol o pastillas para dormir o tranquilizarse.
- Problemas de memoria o dificultad para concentrarse.
- Pérdida de interés por cosas que anteriormente sí le interesaban.
- Enfadarse fácilmente, tratar a otras personas de la familia desconsideradamente, cambios frecuentes de humor o estado de ánimo.
- Sentirse más torpe, con propensión a sufrir accidentes.
- Nerviosismo, actos repetitivos como limpiar continuamente, dar mucha importancia a pequeños detalles.
- Aislamiento.
- No admitir la existencia de estos síntomas o tratar de justificarlos de otra manera.

3

Cómo cuidarse

Es muy difícil que una persona que está a cargo de otra persona encuentre la oportunidad de dedicarse a sus propios cuidados. Con mucha frecuencia tendrá la sensación de sentirse culpable y de que no “dedica” el tiempo suficiente a la persona enferma.

Para evitar esta situación, es recomendable que los cuidadores tengan muy presente estos cuatro principios.

1. A quién pedir ayuda

- Al resto de la familia, reunir a la familia y llegar a un acuerdo para distribuir la responsabilidad del cuidado del familiar.
- Consultar con su médico de familia y enfermera del Centro de Salud para que conozcan la situación.
- Contratar a una persona para que atienda al familiar durante unas horas al día si la economía lo permite.
- Solicitar los servicios de ayuda a domicilio de que dispone el Ayuntamiento o solicitar la ayuda de voluntarios.
- Entrar en contacto con asociaciones para utilizar Servicios de Estancia Temporal, o Estancia Diurna, o con un Centro de Día de alguna asociación.

Sigue detrás >>

4

