

SALUD DEL CUIDADOR

Un cuidador es una persona que ofrece cuidados básicos a una persona que padece una afección médica crónica. Una afección crónica es una enfermedad que dura mucho tiempo o que no desaparece, como el cáncer, los efectos de un accidente cerebrovascular, la diabetes y la demencia. El cuidador ayuda a la persona con tareas como preparar y comer alimentos, tomar los medicamentos, bañarse y vestirse. Es muy común que ocasionalmente se sienta estresado o abrumado cuando realiza las tareas de cuidador. Demasiado estrés puede poner en riesgo la salud del cuidador.

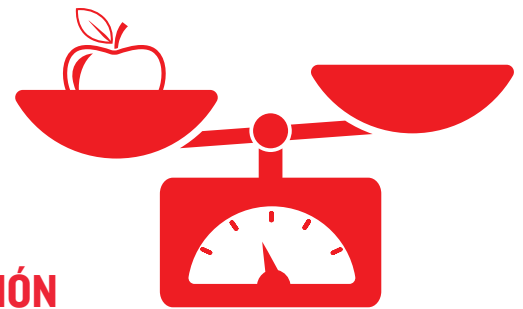
RIESGOS DE SALUD

Como cuidador, ¿estoy en riesgo de tener problemas de salud?

Sí. Dado que ser un cuidador no es una tarea fácil, su salud puede estar expuesta. Como cuidador puede sentirse estresado o abrumado. Tal vez note que la mayor parte de su tiempo se lo dedica al cuidado de otras personas, pero descuida su propia salud. Algunas de las tareas que realiza como cuidador, por ejemplo levantar o bañar a un ser querido, pueden significar un esfuerzo extra para su cuerpo. Además, el hecho de convertirse en cuidador puede causar estrés financiero, y quizá usted evite ir al médico así no tiene que pagar las visitas o los tratamientos. Todas estas cosas pueden afectar su salud emocional, mental y física.

Los estudios muestran que los cuidadores tienen un mayor riesgo de desarrollar las siguientes adicciones y enfermedades:

- Alcoholismo, tabaquismo y consumo de drogas
- Trastornos de ansiedad
- Cáncer
- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Acidez estomacal
- Infección
- Obesidad
- Dolor, como dolor muscular o articular y dolores de cabeza
- Estrés y depresión



PREVENCIÓN

Como cuidador, ¿qué puedo hacer para cuidar mi salud?

Haga de su bienestar una prioridad. Quizá usted sienta que “tiene que hacerlo todo”, a pesar de las consecuencias que esto pueda traerle. Sin embargo, no puede cuidar a otras personas si no se cuida a usted mismo. Tómese un momento de su día para:

- Comer una dieta equilibrada
- Descansar lo suficiente
- Hacer ejercicio
- Controlar el estrés
- Evitar el alcohol, el tabaco y otras drogas

Busque un tratamiento. Si usted piensa que puede tener un problema físico o emocional, asegúrese de consultarle a su médico de cabecera lo antes posible. Su salud y bienestar son importantes. Aunque considere que no está enfermo, es importante que visite a su médico para realizar los chequeos de rutina. Su médico puede ayudarlo a mantenerse sano brindándole servicios preventivos, incluidos exámenes médicos y pruebas de detección, vacunas y consejos sobre la salud.

Tómese un descanso de su tarea de cuidador. Acepte que existe un límite con respecto a lo que puede hacer como cuidador. Reconozca cuando se sienta abrumado o no esté en condiciones físicas para completar una tarea, y pida ayuda cuando tenga que cuidar a un ser querido. Planifique los momentos en los que necesitará ayuda y haga una lista de las personas que están dispuestas a darle una mano. O, busque entre los servicios comunitarios como atención médica domiciliaria, centro de día para adultos, atención de relevo y servicios de transporte o entrega de comidas.

EQUILIBRAR EL TRABAJO Y EL CUIDADO DE PERSONAS

Según la Administración sobre el Envejecimiento, aproximadamente las dos terceras partes de todos los cuidadores familiares también trabajan fuera de sus hogares. Si usted actualmente cuida a un ser querido, es probable que a menudo se sienta abrumado por la dificultad de equilibrar sus responsabilidades en relación con sus seres queridos, su hogar y su trabajo. No está solo.

Investigue las políticas y los programas del empleador

Muchas compañías están comenzando a reconocer las necesidades singulares de los cuidadores. Hable con el Departamento de Recursos Humanos y consulte el manual del empleado, a fin de determinar si su compañía tiene políticas vigentes o beneficios disponibles para ayudarlo a manejar sus funciones. Entre los ejemplos se incluyen los siguientes:

- La Ley de Licencia por Razones Médicas y Familiares autoriza a los empleados elegibles a tomarse 12 semanas por año de licencia sin goce de sueldo para cuidar a un miembro de la familia. Esta licencia no afectará su cobertura del seguro de salud ni su estabilidad laboral.
- Los programas de asistencia al empleado ayudan a los empleados a enfrentar los problemas que podrían afectar su trabajo. Por lo general, estos programas incluyen asesoría a corto plazo y remisión a servicios comunitarios.

- El horario flexible es un cronograma de trabajo flexible. Probablemente usted esté familiarizado con la jornada laboral estándar de 9:00 a. m. a 5:00 p. m. Si su compañía le permite tener un horario laboral flexible, su manual del empleado definirá, por lo general, un período de tiempo central durante el cual usted debe permanecer en el trabajo (p. ej. de 10:00 a. m. a 3:00 p. m.).
- El trabajo a distancia le permite trabajar desde otro lugar, como su casa, durante una determinada cantidad de horas o días cada semana.
- El trabajo compartido se da cuando dos personas son contratadas a tiempo parcial o con horario reducido para completar un trabajo que normalmente haría una persona.

PROGRAME SUS TAREAS

Realice un cronograma con sus familiares. Esto los ayudará a todos a mantenerse organizados y lo ayudará a usted a manejar los requerimientos de su tiempo. Incluya todas las actividades, citas y tareas habituales, como el pago de las cuentas. Además, no se olvide de incluir en el cronograma las cosas que disfruta, como visitar a sus amigos, salir a cenar o ir al cine.



REFERENCIAS

Toda la información proviene de FamilyDoctor.org, un recurso administrado por la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP)