

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO

PARA PERSONAS QUE CUIDAN

Las personas que cuidan también necesitan cuidarse. Encontrarse bien es básico para poder cuidar. Las siguientes recomendaciones pueden ser útiles para cuidar y cuidarse:

- ▶ **Organizar los cuidados** con familiares, amistades, profesionales sanitarios, recursos sociales y asociaciones desde el principio, evitando esperar a cuando «ya no puedo más». Todas las personas son capaces de cuidar. Tengo derecho a compartir los cuidados.
- ▶ **Tener información** sobre la enfermedad y los recursos disponibles. Tengo derecho a solicitar información sobre todo aquello que no comprenda.
- ▶ **Organizar la vida cotidiana** dejando espacios para mi mismo/a, para las relaciones familiares, sociales, tiempo de ocio y aficiones. Tengo derecho a dedicarme tiempo.
- ▶ **Cuidar la propia salud:** comer sano, dormir, hacer ejercicio de forma regular, evitar el tabaco y el alcohol y adoptar posturas correctas en las movilizaciones. Tengo derecho a cuidarme.
- ▶ **Identificar las situaciones** que causan estrés, analizarlas y buscar soluciones realistas. Aprender y aplicar técnicas de relajación pueden ser de ayuda. Tengo derecho a elegir mis propias soluciones y llevar una vida serena.
- ▶ **Identificar y afrontar las emociones y sentimientos** que se experimentan, a veces el cuidado produce sobrecarga emocional. Tengo derecho a vivir y expresar diferentes sentimientos.
- ▶ **Pensar en positivo:** «Soy capaz», «Lo hago bien», «Encontraré la solución», «Me premiaré por el esfuerzo» y descubrir nuevas cualidades personales fomenta la autoestima. Tengo derecho a sentirme una persona valiosa y con recursos.
- ▶ **Cuidar la relación y comunicación** con la persona que cuido. La paciencia, el respeto y el sentido del humor favorecen el buen trato. Tengo derecho a mantener buenas relaciones.
- ▶ **Poner límites al cuidado** y a las exigencias de la persona cuidada. Tengo derecho a “decir no”.
- ▶ **Conocer y reconocer en uno/a mismo/a** los síntomas que pueden significar el inicio del síndrome de sobrecarga: dolor de cabeza, malestar digestivo, insomnio, falta de interés por el autocuidado y las aficiones, aislamiento, abuso de alcohol, tabaco y medicamentos, ganas de llorar, irritabilidad, etc. Tengo derecho a encontrarme bien.