

Importancia de la y el cuidador primario y su salud mental



La cuidadora o el cuidador primario, es aquella persona que atiende en primera instancia las necesidades físicas y emocionales de una persona que por sí misma no puede, papel que por lo general, es asumido por la esposa, esposo, hija, hijo, un familiar o alguien cercano a la o el paciente.

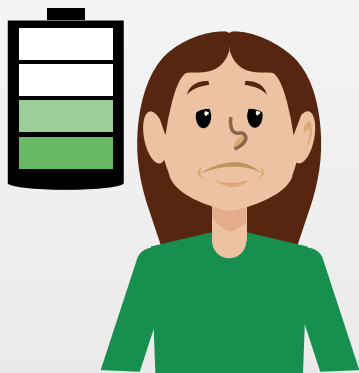
El cuidado diario y a largo plazo aunque sea de manera voluntaria y con cariño, conlleva a riesgos para la salud de quienes lo realizan, principalmente recae sobre una sola persona.

Desgaste de la o el cuidador primario

La importante función que desempeña la o el cuidador principal, puede ocasionarle una amplia variedad de problemas de orden físico, psíquico y socio-familiar.

Pérdida de energía:

Constantemente se encuentra a la disposición de la persona bajo su cuidado, tanto mental como físicamente, alterando sus horas de sueño.



Irritabilidad hacia las personas más cercanas del cuidador

Desánimo para realizar sus actividades cotidianas:

La o el cuidador siente que no cuenta con el tiempo suficiente para realizar sus actividades personales, ya que su tiempo está alrededor de la persona bajo su cuidado.



Desesperación incontrolable

Altos niveles de ansiedad:

Continuamente piensan en el estado que se encuentra la persona, se sienten impotentes por no poder sanarlo de forma correcta, por descuidar su vida personal sintiendo ansiedad por no poder controlar la situación.



Estrategias para la o el cuidador primario

1. Dividan los cuidados y actividades entre todos los miembros de la familia. Si cuentan con los recursos económicos, pueden contratar a una especialista en salud para su cuidado.
2. Organiza tus horarios y actividades para no descuidar tus áreas personales. Lo puedes realizar a través de una agenda o alertas en el celular con alarmas o avisos programados.
3. Realiza actividades que te distraigan de la situación actual, las cuales pueden ser, sacar a pasear a tu perro, medita (puedes buscar videos en YouTube), dibuja, juega con tus hijas o hijos, inscríbete a alguna actividad de tu agrado.
4. Evita tomar medicamentos no recetados por un médico.
5. Realiza alguna actividad física (30 minutos al día).
6. Acude con un profesional de la salud mental, ya que te puede ayudar a empoderarte frente a las circunstancias del día a día, a mejorar tu calidad de vida y estado emocional.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA