

Guía para cuidadores acerca del síndrome de desgaste

Cuidar a las personas es una experiencia gratificante, pero también conlleva estrés. Aunque las responsabilidades resultan a veces agobiantes, conociendo el síndrome de desgaste del cuidador se pueden tomar medidas para cuidarnos a nosotros mismos al tiempo que cuidamos de nuestro ser querido.



¿Qué es el síndrome de desgaste del cuidador?

El síndrome de desgaste del cuidador es un estado de agotamiento físico, emocional y mental provocado por el estrés continuo que supone cuidar de alguien que padece una enfermedad crónica, como por ejemplo la enfermedad renal crónica (ERC).

Algunos indicios del síndrome de desgaste son:

- Un cansancio constante
- Alteraciones del sueño (por ejemplo, dormir en exceso o demasiado poco)
- Alteraciones de la abundancia o la frecuencia de las comidas
- Aumento de la ansiedad, la irritabilidad o la tristeza
- Pérdida del interés en las cosas que le gustaban a la persona, como los *hobbies* o la convivencia con amigos/as
- Enfermarse con más frecuencia
- Sentirse abrumado/a

¿Por qué sucede?

Cuidar de una persona es gratificante, pero también es una labor exigente que ocupa mucho tiempo. Entre los principales factores que contribuyen a la aparición del síndrome de desgaste están:

- El intento de buscar el equilibrio entre los cuidados por un lado y el trabajo, la familia y las demás responsabilidades por el otro lado
- La disponibilidad escasa o nula de tiempo para descansar o cuidarse uno/a mismo/a
- La factura emocional que pasa el hecho de ver que nuestro ser querido tiene ERC
- Las dificultades económicas derivadas de los costos de los cuidados o de faltar al trabajo
- Sentir que no se recibe apoyo suficiente



Tener el síndrome de desgaste **no** significa que uno/a esté fracasando. Lo que significa es que también necesita apoyo.

Cuidarse como cuidador

Cuidarse no es egoísmo, sino algo necesario. Hacer pequeñas actividades de autocuidado a diario puede ser clave para sentirse bien. Le presentamos algunos consejos prácticos de cómo cuidarse a sí mismo/a:

1

HAGA DESCANSOS (AUNQUE SEAN BREVES)

Hacer un descanso no tiene por qué implicar tomarse el día de asueto. A veces cuesta trabajo apartarse de las responsabilidades de cuidado, pero incluso un breve receso planificado puede ser útil. Procure reservarse 15 minutos ininterrumpidos a la misma hora todos los días. Por ejemplo, después del almuerzo puede salir a pasear, hacer estiramientos o nomás estar sentado/a en silencio.

Si comparte las labores de cuidado con alguien más, dígame a qué hora le gustaría hacer ese receso y así se podrán poner de acuerdo. Si usted es el/la único/a cuidador/a, vea cómo encajar pequeños descansos en las actividades habituales; por ejemplo, escuchar música mientras hace tareas domésticas, hacer respiraciones profundas antes de acostarse o pedirle a un/a amigo/a que lo/a llame de vez en cuando para parar un momento y recargar las pilas.

2

PIDA AYUDA

A veces resulta incómodo pedir ayuda. Sea concreto/a sobre el apoyo que necesita. Así a los demás les será más sencillo brindarle ese apoyo. Este sería un ejemplo de una petición concreta:

- “¿Podrías de favor ir por el mandado el martes para que yo pueda descansar?”
- “¿Te molestaría quedarte una hora con [nombre de quien recibe los cuidados] para que pueda ir a mi cita?”
- “¿Puedes buscarme servicios que haya por aquí y ofrezcan ayudas puntuales para cuidadores? Estoy planeando unas vacaciones y me gustaría saber qué opciones tengo.”

3

PRESTE ATENCIÓN A SU PROPIA SALUD

Es fácil dejar a un lado nuestra propia salud cuando estamos centrados en cuidar a otra persona. Se pueden hacer pequeñas cosas a diario para cuidar la salud física; por ejemplo:

- **Manténgase hidratado/a:** Cargue siempre una botella de agua rellenable. Por la mañana, póngala junto a la taza del café para acordarse de llenarla y así ir tomando agua a lo largo del día.
- **Muévase cuando pueda:** Procure pasear 10 minutos o hacer estiramientos suaves mientras se cocina lo que esté preparando de cena.
- **Intente comer fruta y verdura en todas las comidas:** Ponga fruta sobre la mesa de la cocina para que se le facilite agarrar una pieza de algo al salir, o tenga siempre en el refrigerador verduras cortadas que le sirvan de bocadillo rápido.
- **Intente dormir bien toda la noche:** Si dormir la noche entera se complica, incluso breves siestas durante el día pueden ser de ayuda.
- **Programe con antelación comidas y bocadillos sencillos,** como el yogurt, los frutos secos o la fruta, para que le resulte más fácil llevar una dieta saludable.

También es importante acudir a sus propias consultas médicas. Quizá le sea útil programar sus citas a aproximadamente la misma hora que las de la persona a la que cuida. Anotarlas en una agenda física o electrónica podrá ayudarlo/a a tener controladas todas las citas.

4

MANTÉNGASE EN CONTACTO

A veces nos sentimos aislados cuando cuidamos a alguien, sobre todo si pasamos la mayor parte del día en la casa o a solas con la persona a la que cuidamos. Busque maneras de mantener activas sus relaciones sociales:

- Cuando tenga un ratito tranquilo, envíele un mensaje a un/a amigo/a.
- Programe una teleconferencia o videoconferencia semanal para ponerse al día con amigos o familiares.
- Súmese a un grupo de internet para cuidadores de modo que los integrantes comprendan su situación.

El financiamiento de este material procede de nuestro programa de causas desconocidas de la enfermedad renal (*Unknown Causes of Kidney Disease Program*) con el apoyo de nuestros patrocinadores específicos:

La lista completa de nuestros patrocinadores se puede consultar en KidneyFund.org/UCKD



5

PRACTIQUE TÉCNICAS ANTIESTRÉS QUE LE FUNCIONEN

Hay numerosas técnicas antiestrés. Encuentre la que mejor le funcione e incorpórela a sus actividades cotidianas. Entre estas técnicas están las siguientes:

- Llevar un diario, que puede ser tan sencillo como escribir apenas una o dos ideas en un cuaderno antes de acostarse y así despejar la mente.
- Escuchar su música o podcast preferidos mientras cocina o maneja.
- Hacer un breve ejercicio respiratorio mientras espera en el consultorio del médico.
- Salir un rato afuera a respirar aire fresco si se siente agobiado/a.

Cuándo pedir ayuda

Si se siente agobiado/a, dígaselo al equipo de atención médica. Están para apoyarlos a usted y a la persona a la que cuida y es probable que conozcan recursos existentes en su comunidad.

Recursos para cuidadores

Usted no está solo/a en su experiencia como cuidador/a. Dispone de apoyo:

- Grupos de apoyo locales o de internet para cuidadores
- Orientación o terapia como apoyo emocional
- [National Alliance for Caregiving](http://NationalAllianceforCaregiving.org)
- [Family Caregiver Alliance](http://FamilyCaregiverAlliance.org)



RECUERDE:

Cuidar de sí mismo/a es una parte más del cuidado que le brinda a su ser querido. Preocuparse por usted es preocuparse por esa persona.