



CUIDÁNDONOS PARA UN FUTURO MEJOR

SÍNDROME DEL CUIDADOR/A QUEMADO/A



Problemas de salud que antes no sufrías o empeoramiento de antiguas dolencias

Ansiedad y depresión

Abandono de las relaciones sociales

Sensación de cansancio y agotamiento

Descuido de tus propias necesidades y del cuidado de tu aspecto personal

Disminución de las actividades de ocio

Impaciencia e irritabilidad

Problemas de concentración

Centrar toda tu vida en torno a la persona que cuidas

Sensación de impotencia y falta de esperanza

CONSEJOS PARA PREVENIRLO



Para cuidar a los demás, primero debes cuidarte **a ti misma**

Pide ayuda y colaboración. Delega y divide las tareas

Fomenta la **autonomía** de la persona a la que cuidas

Busca recursos de atención domiciliaria en tu localidad

Dedícate diariamente algunas horas para hacer aquello que te guste

No te auto-mediques

Aprende a **aceptar la situación** de la persona a la que cuidas y tu propia situación

Ten **expectativas realistas** sobre la enfermedad de tu ser querido

Recurre a un **servicio de ayuda**

Mantén **activas tus relaciones personales y sociales**



CUIDÁNDONOS PARA UN FUTURO MEJOR

Rutinas de cuidados semanal



Alimentación equilibrada, variada y saludable.

Ejercicio físico diario.

Descanso de entre 7-8 horas diarias.

Realiza actividades que te gusten.

Mindfulness.

Meditación de atención plena.

Auto-masajes:

Auto-masaje facial desde abajo en sentido ascendente, y desde el centro del rostro hacia los laterales desde la barbilla hasta los pómulos, desde las fosas nasales hasta las sienes desde el centro de la frente hacia los lados

Auto-masaje de cabeza

Mueve tus dedos por el cuero cabelludo, trazando círculos que empezarán siendo pequeños pero que se irán haciendo más amplios de forma gradual. A la vez que avanzas en el masaje, ejerce algo de presión en cada movimiento. Cuando ya hayas masajeadó tu cabeza unos minutos, pasa a las sienes.

Auto-masaje de cuello

Masajea el cuello con movimientos circulares desde la nuca hasta abajo, y desde la parte central hasta el exterior. Cuando acabes, haz algunas rotaciones de hombros de pie, primero moviéndolos hacia delante y después hacia atrás.

Auto-masaje de piernas y glúteos

movimientos siempre desde abajo hasta arriba, para promover la circulación y notar ligereza.