

CUIDAR DE QUIEN CUIDA TAMBIÉN ES CUIDAR

Ser cuidador o cuidadora de una persona con demencia es un acto de amor. Pero para acompañar mejor, también es importante que te cuides a ti mismo.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Cuidar a otra persona puede generar cansancio físico, estrés, tristeza y agotamiento emocional. Cuidarte no es egoísta, **es necesario para poder seguir acompañando.**

IDEAS PARA TU AUTOCUIDADO DIARIO



1. DATE PAUSAS

Aunque sean 10 minutos al día. Respira profundo, toma un té o escucha una canción que te guste.



2. MUEVE TU CUERPO

Caminar, estirarte o hacer ejercicio suave mejora tu ánimo y tu energía.



3. PIDE APOYO

No tienes que hacerlo todo solo/a. Pide ayuda a familiares, amigos o vecinos de confianza.



4. HAZ ALGO QUE TE GUSTE

Leer, pintar, tejer, escuchar música... Dedica tiempo a lo que te hace bien.



5. DESCANSA BIEN

Dormir lo suficiente es clave para tu salud física y emocional.

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

Es normal sentirse cansado/a, pero consulta si presentas:

- Tristeza constante o desesperanza
- Irritabilidad frecuente
- Problemas para dormir
- Ansiedad o sensación de agobio
- Pensamientos de hacerte daño

Pedir ayuda a tiempo te hace más fuerte, no más débil.



★ RECUERDA

No puedes dar lo que no tienes. Cuidarte es parte del cuidado.



RECURSOS ÚTILES



Habla con tu equipo de salud de confianza. Pueden orientarte y apoyarte.



Líneas de ayuda y orientación en salud mental:
Salud Responde 600 360 7777 opción 2
Fono Mayor 800 400 035



Busca grupos de apoyo para cuidadores/as en tu comunidad o en línea.



dementia.cl

Información y apoyo
para vivir mejor con demencia



TÚ TAMBIÉN IMPORTAS. CUIDARTE HOY, TE PERMITE ACOMPAÑAR MEJOR MAÑANA.

