



SOBRECARGA DEL CUIDADOR: SEÑALES Y QUÉ HACER



Cuidar a otro también requiere cuidado.

Reconocer a tiempo la sobrecarga ayuda a mantener tu salud, brindar mejor cuidado y prevenir el agotamiento.

1. ¿QUÉ ES LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR?



Es el cansancio físico, emocional y mental que aparece cuando las demandas del cuidado son mayores a los recursos disponibles. No es falta de amor: es una respuesta natural al estrés prolongado.



2. SEÑALES DE SOBRECARGA



FÍSICAS

- Cansancio constante, falta de energía.
- Dolores de cabeza, espalda o cuello.
- Problemas para dormir o insomnio.
- Cambios en el apetito (comer de más o perder el hambre).
- Enfermedades frecuentes.



EMOCIONALES

- Sentirse triste, irritable o ansioso.
- Llanto fácil o sensación de vacío.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Sentirse desbordada, sin paciencia.
- Culpa por pensar en uno mismo.



MENTALES

- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Olvidos frecuentes.
- Pensamientos negativos: "no puedo más", "nada de lo que hago alcanza".
- Sensación de estar siempre en alerta.



3. ¿QUÉ PUEDES HACER DESDE HOY?



Toma pequeños descansos todos los días, aunque sean 10 minutos.



Realiza actividad física suave y sal a caminar.



Mantén una alimentación e hidratación adecuada.



Practica respiración profunda, mindfulness o algo que te relaje.



Haz actividades que te hagan bien y te den alegría.

Cuidarte: te da fuerzas para seguir cuidando.

4. PIDE Y ACEPTA AYUDA



No tienes que hacerlo todo solo/a. Pedir apoyo es un acto de amor.

¿QUIÉN PUEDE AYUDAR?



Familiares y amigos.



Vecinos o comunidad.



Servicios de apoyo y respiro para cuidadores.



Equipos de salud (médico, enfermera, trabajador/a social, psicólogo/a).

5. REPARTE TAREAS

Compartir responsabilidades evita el agotamiento.

- ✓ Elabora una lista de tareas diarias y semanales del cuidado.
- ✓ Identifica qué tareas puedes delegar.
- ✓ Asigna responsabilidades a cada persona.
- ✓ Comunica lo que necesitas de manera clara.
- ✓ Agradece la ayuda recibida.



6. ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL?

Consulta con un profesional si presentas:

- Tristeza profunda que no mejora.
- Ansiedad intensa o ataques de pánico.
- Insomnio persistente.
- Pensamientos de hacerte daño.
- Sensación de no poder seguir adelante.

Pedir ayuda a tiempo puede marcar la diferencia en tu bienestar.



RECUERDA

Cuidarte no es egoísta, es necesario.

Una persona cuidadora saludable brinda un mejor cuidado y tiene más calidad de vida.

