

Derecho consolidado

La presión del cuidado ilimitado



**Del Mar Caregiver
Resource Center**

Supporting Caregivers through their Journey

“Cuidados ilimitados” ¿qué le viene a la mente cuando lee esta declaración? Tómese un momento para reflexionar sobre su experiencia como cuidador. Escriba algunas cosas que le vengan a la mente.

1. _____
2. _____
3. _____

Para algunos, puede haber tiempo para planificar y prepararse para encargarse del cuidado de un ser querido. Pero para muchos, asumir el papel y los deberes de cuidar a un ser querido con una enfermedad grave e incapacitante es repentino y no deja tiempo para planificar o prepararse. Poco después de convertirse en cuidador, los deberes, responsabilidades y alcance del trabajo se hacen evidentes. A menos que alguien camine en su lugar, es posible que otros no comprendan el alcance total de lo que implica el cuidado.

“Cuidado sin límites” si tuviera que escribir una descripción de trabajo para usted como cuidador, ¿qué incluiría? Además de las tareas diarias, ¿qué conocimientos y habilidades especiales ha tenido que desarrollar? ¿Qué responsabilidades adicionales ha tenido que asumir?

Tómate un tiempo ahora mismo. Reflexione, luego escriba la descripción de su trabajo de cuidador. Siga la plantilla a continuación:

Descripción de mi trabajo de cuidador

¿Cuál es la enfermedad de la persona a quien cuida?
¿Cómo afecta la enfermedad de la persona a la que cuida su capacidad para cuidarse a sí misma?
¿Qué ha tenido que aprender sobre la enfermedad de la persona?
¿Qué habilidades has tenido que aprender?
¿Qué tareas realizas?

En algún momento de la jornada como cuidador, las responsabilidades y los deberes comienzan a parecer interminables ... "Sin límites".

Acto de equilibrio

Cuidar es un acto de equilibrio. Cuando nos encontramos en esa zona "ilimitada" se vuelve importante recuperar el equilibrio en la vida. ¿Qué sucede cuando una persona pierde el equilibrio físico? Cuando estamos fuera de balance, intentamos recuperar el equilibrio o caemos. El cuidado ilimitado sin control aumenta el riesgo de desarrollar angustia emocional y enfermedad física. Por esta razón, es importante hacer una pausa, como lo está haciendo ahora mientras lee este documento, para reflexionar y organizar sus pensamientos sobre su jornada de cuidado. Una vez que podamos ver y comprender claramente lo que tenemos frente a nosotros, seremos capaces de recuperar algo de equilibrio en la vida.

Establecer el equilibrio requiere esfuerzo y disciplina para actualizar lo que quieres que sea diferente. Para algunos, es posible que deseen sentirse más seguros en el cuidado de su ser querido. Para otros, es posible que deseen un descanso periódico de la prestación de cuidados. Cualquiera que sea la necesidad, importa y merece ser satisfecha.

- ¿Cómo está logrando el equilibrio en la vida?
- El equilibrio requiere cuidados personales, ¿cómo te va con el cuidado personal?
- ¿Qué significa el cuidado personal para ti?
- ¿Cuando logres el equilibrio, visualiza qué será diferente?

Si lograr el equilibrio en la vida implica el cuidado personal, el cuidado personal significa establecer límites para usted y / o los demás. "Es más fácil decirlo que hacerlo". Es cierto, pero ¿qué otra opción tenemos? La idea del cuidado personal puede verse de forma negativa. Hay muchos factores desencadenantes para sentirse de esta manera, como:

- "Esta es mi obligación y mi deber por encima de todo".
- "Otros miembros de la familia no tienen ni idea o no quieren participar".
- "No hay nadie más en quien pueda confiar".
- "Nadie puede hacer esto tan bien como yo".
- "El cuidado personal es egoísta".
- "Me sentiría como una mala persona si me tomara un tiempo para mí".
- "Es mejor aceptar las cosas como son y seguir adelante".

No es raro tener esos pensamientos de vez en cuando. Aunque puede haber algo de verdad en estas declaraciones, la realidad es que los cuidadores son humanos, imperfectos y tienen límites. Nadie debería luchar solo con las exigencias del cuidado.

Cuidados personal

El cuidado personal puede ser lo que sea significativo para usted. El cuidado personal es más que una acción o actividad. Puede ser simplemente un momento de meditación breve o de recitar afirmaciones. Deje que el cuidado personal sea lo que le ayude a recargar la batería. El cuidado personal consiste en estar sano y mentalmente alerta. Si la idea del cuidado personal le parece un poco indulgente, replantee ese pensamiento, el cuidado personal se trata de preservación.

En conclusión, una actividad más: ¿Qué hay de ti y de tu vida que vale la pena preservar? Reflexione, luego anótelo, así de simple, ha comenzado el proceso de reequilibrio de la vida.

Para obtener información sobre servicios y apoyo para cuidadores, llame al:

Del Mar Caregiver Resource Center | 1-800-624-8304

O visitar: www.delmarcaregiver.org

Este documento fue preparado por Sam Treviño, MSW, LCSW, Gerente de Servicios de Salud para el Centro de Proyectos de Salud (HPC). HPC es una organización sin fines de lucro que administra el Centro de Recursos para cuidadores de Del Mar.

Para obtener más información sobre HPC, visite www.hpcn.org

