

**“Cuidar de nosotros
mismos
es cuidar mejor
de nuestro ser querido”**

***Cuidado
al Cuidador***



Clínica CES
Un compromiso con la excelencia

En algún momento de la vida todos necesitamos de alguien que nos cuide y nos acompañe y aun más en las situaciones difíciles.

Cuidar una persona cercana o un ser querido es una labor que exige tiempo, disposición y empatía. Puede ser un proceso agotador, pero a su vez, se convierte en una experiencia reconfortante que contribuye a fortalecer los vínculos familiares y sociales.

Como cuidador eres muy importante, pues ayudas a:

- La higiene diaria del paciente, respetando sus gustos y preferencias.
- Administrar la alimentación según las indicaciones del médico y nutricionista en los tiempos establecidos.
- Aceptar los síntomas progresivos de la enfermedad.
- Mantener la habitación limpia y ordenada, para brindarle al paciente un ambiente tranquilo y cómodo.
- Respetar la autonomía del paciente, para que lleve una mejor calidad de vida.
- Acompañar, escuchar y compartir historias.

El rol de la familia en el proceso de recuperación y cuidado del paciente ayuda a:



- Conservar relaciones adecuadas con el equipo de salud.
 - Redistribuir las funciones que el paciente tenía en la familia.
 - Aceptar que pueden necesitar en algún momento la ayuda de una persona diferente a la familia, para el cuidado del paciente.
- Ser comprensivo y tener paciencia con el cuidado del paciente.

La Clínica CES le ofrece al cuidador pautas para:



- El fortalecimiento de la salud mental, pautas de autocuidado, expresión emocional y estrategias de cuidado a los cuidadores.
 - Talleres, charlas, grupos de apoyo y capacitaciones brindadas por un grupo interdisciplinario.
 - Herramientas para que los cuidadores descubran y analicen en su experiencia de cuidador sus fortalezas y limitaciones, para que identifiquen sus logros en el proceso de ser cuidador y se empoderen desde el rol que desempeñan.
- Descubrir un proceso más humanizado, para ejercer el papel de cuidador y reconocer que tanto el paciente como su cuidador deben permanecer en un ambiente de tranquilidad y confianza.

Como cuidador debo estar sano:



Si tienes a tu cargo a una persona en situación de dependencia es importante que comprendas que como cuidador debes estar sano **física y emocionalmente**. No solo porque es tu derecho, sino porque si enfermas o sufres problemas emocionales no podrás ayudar a los demás.

Consejos para el cuidador:



Debes ser consciente de la responsabilidad.



Delegar responsabilidades para tener momentos de esparcimiento y descanso.



Contar con apoyo profesional que te sustituya durante algunas horas.



Actitud positiva.



Evitar situaciones de estrés.



Planificar el día a día.



Asistir a sesiones de relajación.



Mantener hábitos de vida saludable.

Como cuidador debes evitar:

- Asumir una carga de tareas excesiva.
- Tomar decisiones que puedan tener consecuencias para tu salud y bienestar.
- Restar tiempo de descanso por atender las necesidades del paciente.
- No realizar ejercicio.
- Descuidar la alimentación.
- Descuidar los temas de salud que puedas tener.



El autocuidado:



- Cuidar de nosotros mismos es cuidar mejor del paciente.
- El mayor **valor y apoyo** que tiene nuestro paciente es su cuidador.
- Nadie mejor que tú sabe cómo te sientes y lo que te sucede, por eso eres el agente principal de tu cuidado.
- Delegar tareas y responsabilidades en los cuidados del paciente permite que otros familiares y amigos se sientan protagonistas del cuidado de un ser querido.
- Si cuidamos a nuestro paciente porque le queremos, cuida de ti mismo, quiérete.
- Reconoce tus limitaciones, asumirlas te evitará malos momentos y frustraciones.
- A veces hay que poner límites a los cuidados que prestamos.
- La prevención de enfermedades y la promoción de tu salud son herramientas muy importantes que tienes en las manos.

El autocuidado te permitirá:

- Estar en mejor disposición física y mental para realizar las tareas del cuidador.
- Tener fortaleza y capacidad para afrontar los desafíos que tiene cuidar a un paciente.
- Tener sensación de control de tu vida y realidad cotidiana.
- Mantener un estado de serenidad y bienestar en todo momento.

Evita pensamientos egoístas como:

- No puedo cuidar de mí, entonces cómo cuido al otro.
- Yo puedo con todo, no necesito ayuda.
- Yo soy el único responsable.
- Si yo no lo hago, nadie más lo hará.
- Nadie cuida de él como yo.



¡Cuidador, Cuídate!



Aprende a respirar
y a relajarte.



Lleva una alimentación
equilibrada.



Reconoce
tus límites.



Dedica un tiempo
del día para hacer
lo que te gusta.



Valora todo
lo que haces.



Busca ayuda
y apóyate.



Calle 58 N° 50C - 2 Prado Centro, Medellín

Citas: (4) 322 93 03

Conmutador: (4) 576 72 72 / 576 73 73

www.clinicaces.edu.co

*Cuidado
al Cuidador*



Clínica CES

Un compromiso con la excelencia