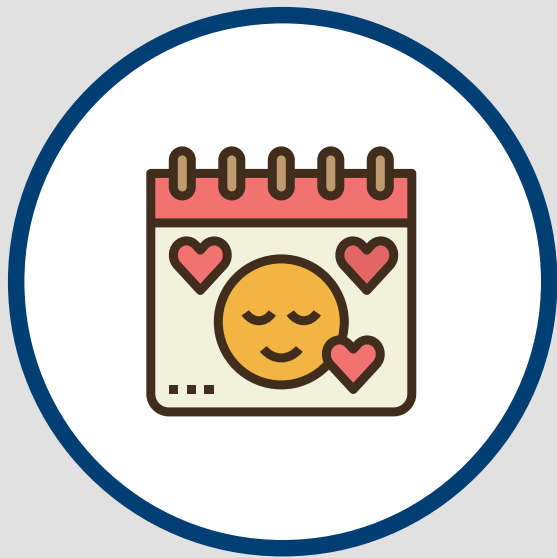


# Alzheimer's San Diego

## Cuidarse a sí mismo



### Está bien pedir ayuda.

Cuidarse a sí mismo es una de las cosas más importantes que puede hacer por la persona que está cuidando.

Como dice el refrán, “Cuídate tú primero para que puedas cuidar a los demás”. Esto significa cuidar de uno mismo primero o hallar maneras para preservar la energía antes de cuidar a otras personas

Muy frecuentemente, los cuidadores se encuentran en mal estado de salud, abrumados y agobiados física y emocionalmente. No hay mejor momento que ahora para comenzar a cuidar de sí mismo.

### Ideas para cuidar de sí mismo

- **Únase a un grupo de apoyo de Alzheimer's San Diego.** Estos grupos ofrecen una gran cantidad de información, apoyo y soluciones para ayudarlo en su viaje como cuidador.
- **Tome un descanso de cinco minutos cada día.** Refrescar la mente y liberar las emociones es importante para vivir el presente. Sea amable con usted mismo.
- **Conéctese con amigos.** Interactuar con otras personas, estimular el cerebro y tener un cable a tierra son maneras de reducir el estrés y mantener un estilo de vida saludable.
- **Dedique tiempo para sus pasatiempos y actividades de interés.** Hacer las cosas que ama aumentará sus niveles de energía y ayudará a aumentar la positividad y la paciencia.
- **Coma alimentos saludables.** Es fácil comer alimentos reconfortantes, pero aumentan la fatiga, la mala salud y otros problemas de salud. Mantenerse con energía y alerta ayudará al funcionamiento cognitivo y a un corazón más saludable. Recuerde que solo tiene un cuerpo. Asegúrese de cuidarlo.
- **Haga ejercicio.** Si no puede salir de la casa todos los días, busque formas de mantenerse activo en el hogar haciendo limpieza, jardinería o aspirado.
- **Vea a su médico regularmente.** Los chequeos regulares son una buena manera de monitorear su salud en general y alertarlo si es necesaria una intervención temprana.
- **Mantenga actualizada su información médica, legal y financiera.** Tener un plan en caso de que algo le suceda garantizará la seguridad de la persona que está cuidando y evitará el estrés innecesario para usted y otras personas importantes en su vida.

# Alzheimer's San Diego

## Cuidarse a sí mismo

### Su salud emocional

Es posible que esté atareado cuidando a la persona con demencia y no se tome el tiempo para pensar en su propia salud emocional. Cuidar a una persona con demencia requiere de mucho tiempo y esfuerzo. A veces, puede sentirse desanimado, culpable, triste, solo, frustrado, confundido o enojado. Estos sentimientos son normales. Las siguientes son algunas cosas que puede decirse a sí mismo que podrían ayudarlo a sentirse mejor:

- Estoy haciendo lo mejor que puedo.
- Es la enfermedad la que habla.
- Lo que estoy haciendo sería difícil para cualquiera.
- No soy perfecto, y eso es normal.
- No puedo controlar algunas cosas que suceden. Solo puedo controlar mi reacción.
- Disfrutaré de los momentos en que podamos estar juntos en paz.

### Maneras de pedir ayuda

Pedir ayuda puede ser difícil, especialmente si siempre ha hecho todo por su cuenta, no está seguro de en qué pueden ayudar los demás o siente que está imponiendo. Si tiene problemas para pedir ayuda, pruebe estos consejos:

- Pida a las personas que le ayuden de maneras específicas, como preparar una comida, recoger una receta, visitar o sacar por un rato a la persona que padece demencia.
- Recuerde que pedir no es lo mismo que exigir. Los demás le comunicarán si pueden ayudarlo o no con lo que necesita.
- Busque ayuda de servicios profesionales y comunitarios como atención en el hogar, opciones de relevo o programas diurnos para adultos cuando los necesite. **Para encontrar recursos en su zona, pida hablar con uno de nuestros asesores de atención clínica al 858.492.4400.**

### Videos útiles

- Teepa Snow, Autocuidado: <https://youtu.be/sUgPm8RMa48>
- Teepa Snow, La culpa del cuidador: <https://youtu.be/dmPQLf9IUNI>
- Teepa Snow, Incorporar a otra persona: <https://youtu.be/kX8cYNMfhkY>
- Teepa Snow, Ayudar a familiares lejanos a comprender la demencia se ha convertido en un problema: [https://youtu.be/v\\_ZW\\_G3mPsl](https://youtu.be/v_ZW_G3mPsl)