

Agotamiento del Buidador

Quiero tomarme un momento para reconocer a aquellas personas que no sólo se cuidan a sí mismas, sino que también cuidan a los demás. Ustedes son las personas en primera línea que tienen que desempeñar múltiples roles y es posible que hayan agregado algunos más a medida que se establece el aislamiento. Es posible que se sientan tan abrumados que no estén pensando en sí mismos. No estás siendo egoísta cuando intentas cuidar de ti mismo. Sin embargo, todas las exigencias que se imponen a los cuidadores pueden causar estrés. Un estudio de 2018 realizado por Genworth Insurance Company mostró que el 53 % de los cuidadores experimentaron estrés, mientras que el 41 % experimentó depresión, cambios de humor y resentimiento, ¡y eso sin la ansiedad adicional provocada por la pandemia de coronavirus!

¿Cómo saber si está experimentando estrés y agotamiento como cuidador?

Tengo síntomas combinados proporcionados por la Clínica Mayo y la Asociación de Alzheimer:

- Ira y/o frustración
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Negación
- Depresión/tristeza
- Agotamiento/sensación de cansancio
- Insomnio
- Sentirse abrumado
- Incapacidad para concentrarse
- Problemas de salud
- Ganar/perder peso
- Dolores de cabeza u otros problemas físicos.
- Abusar de alcohol o drogas
- Retiro social
- Perder interés en las actividades.

Algunos de estos pueden verse exacerbados en tiempos de distanciamiento social. Haga un buen balance de sus sentimientos. Si experimenta alguno de estos síntomas la mayor parte del tiempo, busque ayuda. Incluso si no tienes muchos de estos síntomas, tómate un tiempo para cuidarte. Aquí hay algunas cosas que puede hacer, incluso en términos de aislamiento:

Date un respiro.

Sí, ¡incluso en aislamiento es posible tomarse un descanso! Sal a caminar, mira una película o medita. Concéntrate en las cosas que puedes hacer.

Únase a un grupo de apoyo virtual.

Si tiene una cuenta de Facebook, hay varios grupos a los que puede unirse. Si no, existen otros grupos que te brindan la oportunidad de promover relaciones positivas o buscar apoyo social que no requiera que salgas de casa. Aquí hay algunas opciones:

- **Grupos de Facebook**

- Los Cuidadores se Conectan: <https://www.aplaceformom.com/blog/the-difference-online-caregiving-support-groups-can-make/>
- Cuidando a Padres Mayores: <https://www.facebook.com/groups/113354218750970/>
- Cuidando a un Cónyuge con Demencia: <https://www.facebook.com/groups/275900859414999/>
- Cuidando a un Familiar con Demencia: <https://www.facebook.com/groups/672984902717938>
- Memory People, para personas con demencia o para cuidar a personas con demencia: <https://www.facebook.com/groups/180666768616259>
- Sandwich Generation, para quienes cuidan a niños y padres ancianos: <https://www.facebook.com/groups/659519127405730/>
- Working Daughter, para mujeres trabajadoras que equilibran el cuidado de sus hijos: https://www.facebook.com/groups/working_Daughter/

- **Otros Grupos en Línea**

- Comunidad en Línea de AARP: <https://community.aarp.org/t5/Caregiving/bd-p/bf41?intcmp=AE-HF-IL-COMM-CG>
- CareGiving.com: <https://www.caregiving.com/activity/>
- Family Caregiving Alliance, un servidor de listas abierto a cualquier cuidador: <https://www.caregiver.org/support-groups>

Cuida tu propia salud.

He escuchado (y usado) el dicho: “cuando estás lleno de caimanes hasta el cuello, es difícil recordar que tu objetivo original era drenar el pantano. Lamentablemente, las estadísticas sobre los cuidadores no son buenas: no se ocupan de sus propias necesidades de salud. No seas una estadística, cuídate. Si está enfermo, consulte a un médico, ya sea en su consultorio o virtualmente.