

AUTOCUIDADOS

SÍNDROME DEL CUIDADOR/A QUEMADO/A

CONSEJOS PARA EVITARLO

BIENENVEJECIENDO

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural

www.envejeciendobien.org



Información y contacto:

<http://envejeciendobien.org/>

Tel.: 915985698

info@envejeciendobien.org

mjlunar@fademur.es

C/Agustin De Betancourt, 17. 6º Madrid, 28003



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



Comunidad de Madrid

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales



SÍNDROME DEL CUIDADOR/A QUEMADO/A

El síndrome del cuidador/a quemado/a, conocido también como síndrome del cuidador agotado, es el estado de agotamiento físico y mental que sufren las personas que cuidan, de forma continuada y durante largos plazos de tiempo.

Esta situación de estrés prolongado resulta ser muy dañina para el cuidador/a, experimentando un profundo sentimiento de frustración y pudiendo desembocar en una grave depresión.

Éste síndrome, que pudiera parecer poco común, lo padecen un 85% de los cuidadores/as.

SÍNDROME DEL CUIDADOR/A QUEMADO/A

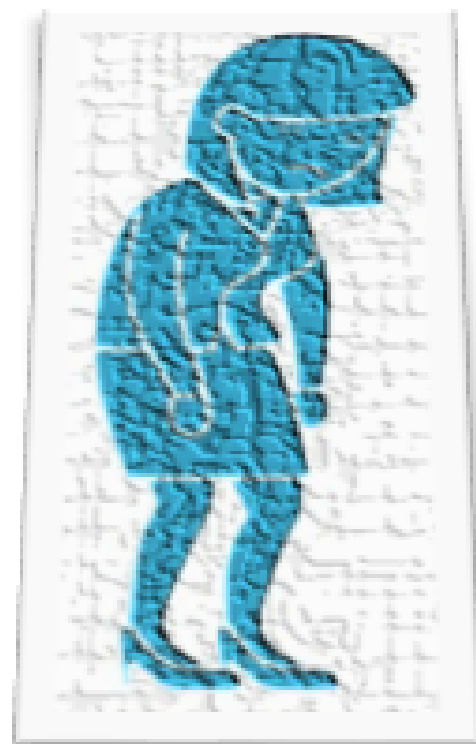
Los siguientes **síntomas** son fruto de la carga que sufre el cuidador al sentir que la persona que está a su cargo depende de él o ella e intentar lidiar este sentimiento con responsabilidades laborales e inclusive familiares.

- Problemas de salud que antes no sufría o empeoramiento de antiguas dolencias.
- Reacción exagerada ante pequeñas molestias.
- Sensación de cansancio y agotamiento.
- Ansiedad y depresión.
- Falta de sueño y pesadillas.
- Dolores de cabeza o nuca.
- Problemas de concentración.
- Resentimiento hacia los que le rodean.
- Disminución de sus actividades de ocio.
- Abandono de sus relaciones sociales.



SÍNDROME DEL CUIDADOR/A QUEMADO/A

- Fatiga, pérdida de energía.
- Pérdida del apetito o bulimia.
- Falta de interés por las cosas.
- Problemas para relajarse.
- Impaciencia e irritabilidad.
- Tendencia a consumir drogas o alcohol.
- Tristeza, frecuentes ganas de llorar o de huir.
- Sensación de impotencia y falta de esperanza.
- Descuido de sus propias necesidades y del cuidado de su aspecto personal.
- Tendencia a centrar toda su vida en torno a la persona que cuida.





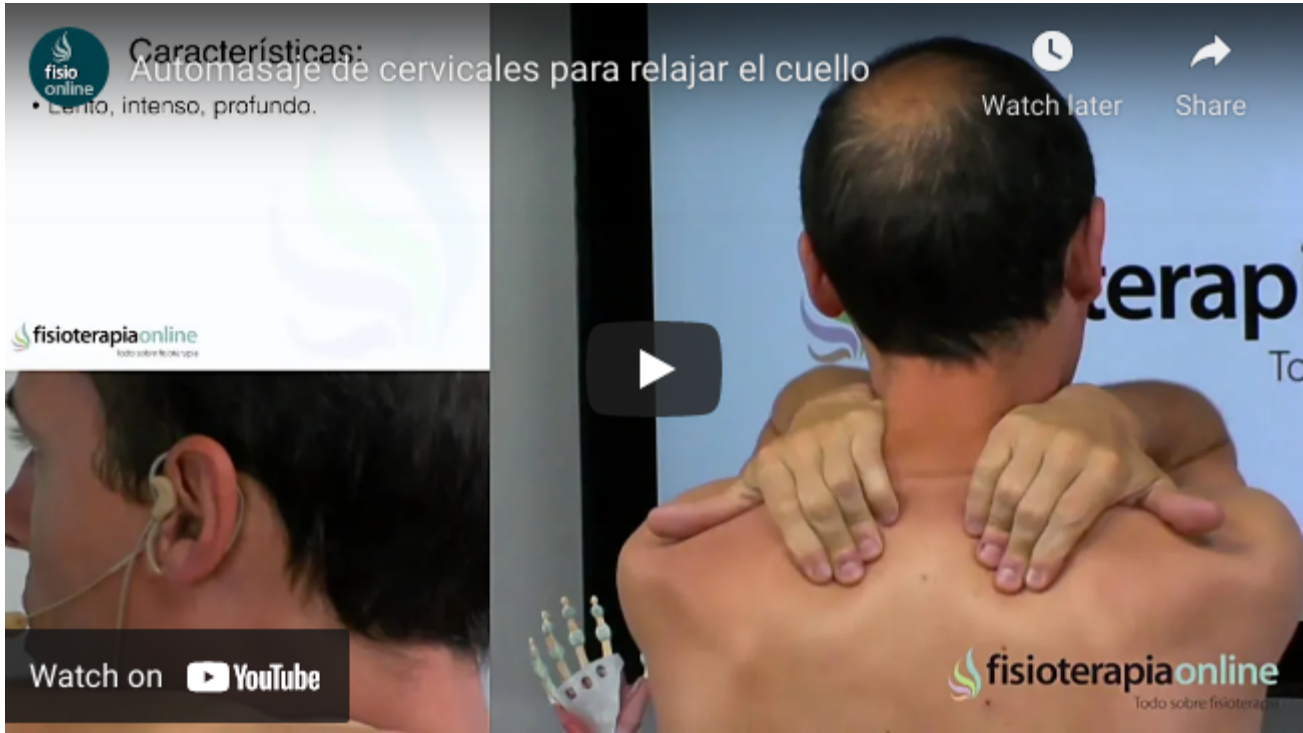
CONSEJOS PARA EVITARLO

10 Consejos básicos para prevenir el síndrome del cuidador quemado

- 1º. Para cuidar bien a los demás, primero debes cuidarte a ti mismo
- 2º. Pide ayuda y colaboración para cuidar al familiar enfermo. Aprende a delegar, dividir las tareas
- 3º. Fomenta la autonomía del dependiente
- 4º. Busca información de atención domiciliaria
- 5º. Dedícate diariamente algunas horas para ti
- 6º. Mantén activas tus relaciones personales y sociales
- 7º. No te auto-mediques
- 8º. Recurre a un servicio de ayuda
- 9º. Aprende a aceptar la situación del enfermo y tu propia situación
- 10º. Ten expectativas realistas sobre la enfermedad de tu ser querido

AUTOMASAJES

Automasaje de cervicales para relajar el cuello



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



Comunidad de Madrid



FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

BIEN ENVEJECIENDO

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo
y saludable en el medio rural

www.envejeciendobien.org

Automasaje del músculo trapecio para el dolor de cabeza tensional



La cefalea tensional es un tipo de cefalea continua, no púlsatil, en la que el paciente refiere habitualmente un dolor que le rodea la parte alta de la cabeza. La duración es variable, entre unos minutos y varios días y en general no se acompaña de otros síntomas clínicos.

Esta tensión normalmente es una respuesta del cuerpo al estrés, el cansancio, el insomnio, la depresión o la ansiedad

MEDITACIÓN DE ATENCIÓN PLENA GUIADA



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



Comunidad de Madrid



FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

BIEN ENVEJECIENDO

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo
y saludable en el medio rural

www.envejeciendobien.org