

Autocuidados

Que es el síndrome del cuidador quemado y consejos para evitarlo

El síndrome del cuidador quemado, 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, experimentando un profundo sentimiento de frustración y pudiendo desembocar en una grave depresión.

Este síndrome, que pudiera parecer poco común, **lo padecen un 85% de los cuidadores.**

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:

- Ansiedad y **depresión.**
- Sensación de cansancio y **agotamiento.**
- Falta de sueño y pesadillas.
- **Dolores de cabeza** o nuca.
- Reacción exagerada ante pequeñas molestias.
- **Problemas de salud** que antes no sufría o empeoramiento de antiguas dolencias.
- Problemas de concentración.
- **Resentimiento** hacia los que le rodean.
- Disminución de sus actividades de ocio.
- Abandono de sus relaciones sociales.
- **Tristeza**, frecuentes ganas de llorar o de huir.
- Fatiga, **pérdida de energía.**
- Pérdida del apetito o bulimia.
- Tendencia a consumir drogas o alcohol.
- Falta de interés por las cosas.
- **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.
- Problemas para relajarse.
- **Impaciencia** e irritabilidad.
- Sensación de **impotencia** y falta de esperanza.

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

Automasaje

<https://youtu.be/H7JIAeTc744>

Dolor de cabeza tensional

<https://youtu.be/EwpgX9sQmK8>

- Cefalea tensional, qué es y porqué se produce:
- La cefalea tensional es un tipo de cefalea continua, no pulsátil, 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.




CEFALEA TENSIONAL

AMASAMIENTO: 2 a 3 minutos.
 PRESIÓN DESLIZANTE: Mínimo 10 presiones.
 COMPRESIÓN ISQUÉMICA: 45 segundos 2 o 3 veces.

AMASAMIENTO

TRAPECIO SUPERIOR

O: Línea nual superior, protuberancia occipital externa, ligamento nual.
 I: Tercio más lateral de la clavícula.

PATRÓN DE DOLOR





PRESIÓN DESLIZANTE

Aplica crema para no enrojecer la piel



COMPRESIÓN ISQUÉMICA



Meditación atención plena

https://youtu.be/59gV_Szkm7w