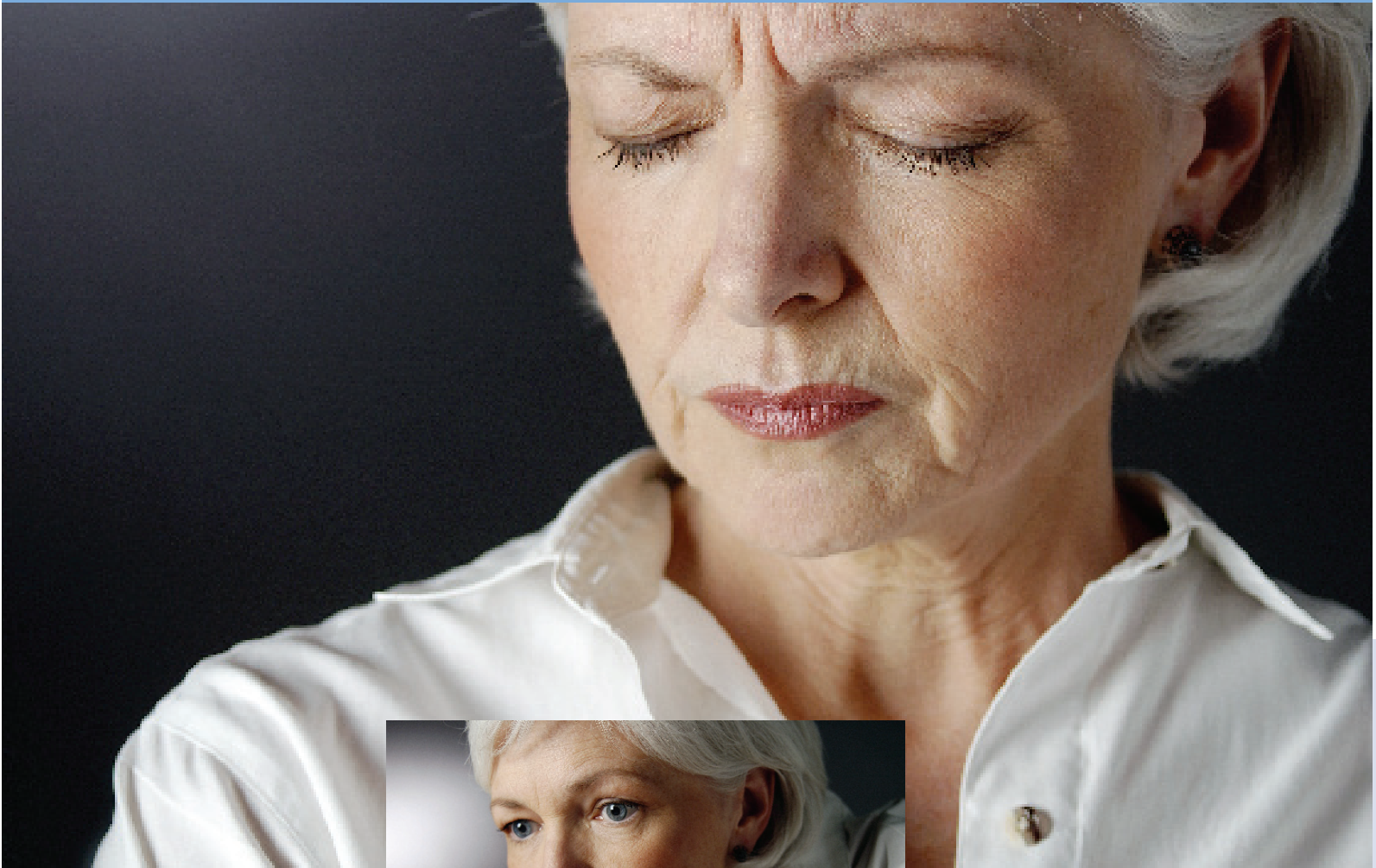
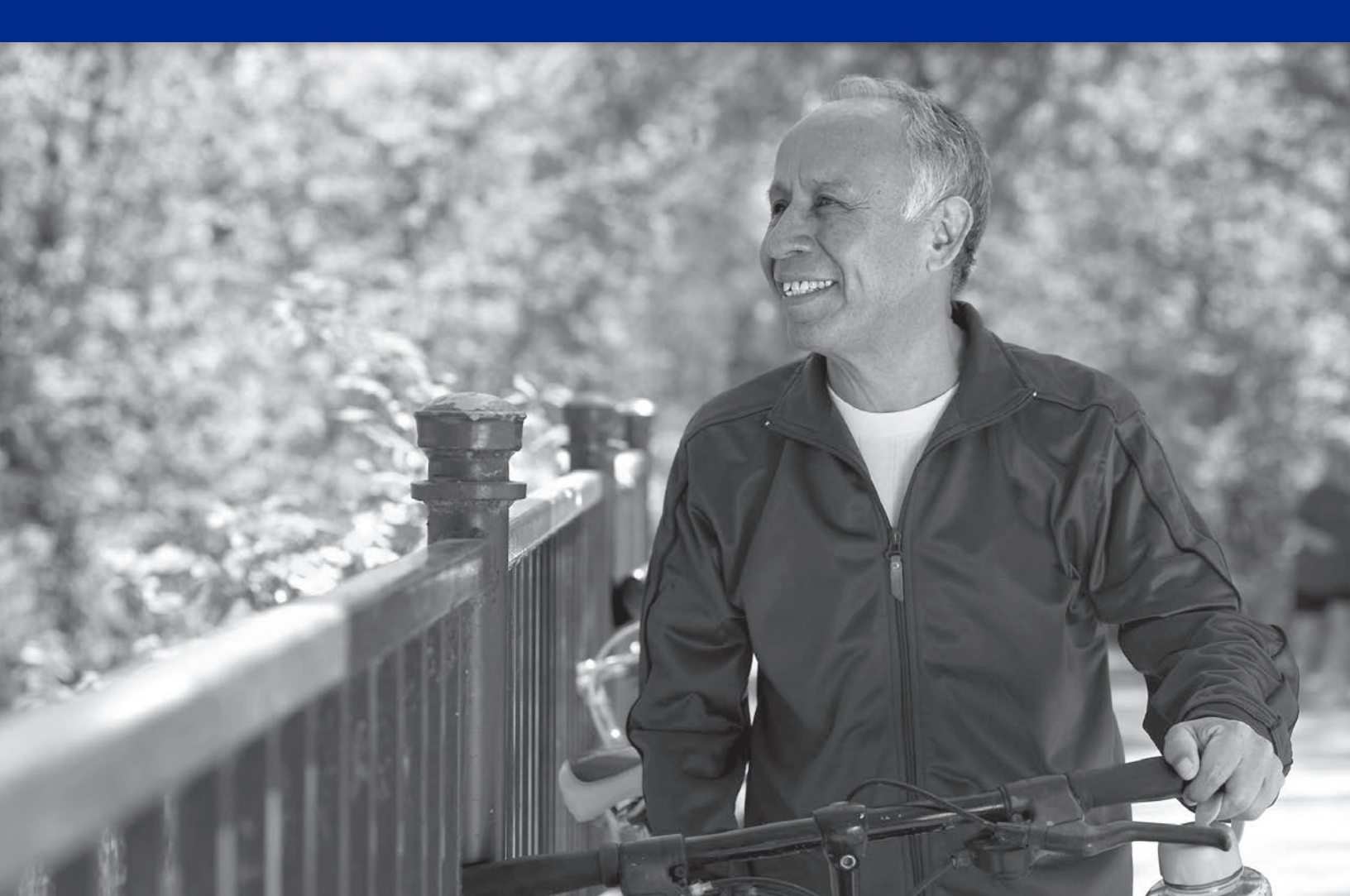


Atención para el Cuidador: CÓMO MANEJAR LA TENSIÓN





Contenido

Las señales de advertencia sobre la tensión	2
El primer paso: reconocer lo que puede o no puede cambiar.	2
Comó tomar medidas para disminuir la tensión	4
Comó practicar para tener una actitud positiva.	5
Recursos	7

Los miembros de familia que son cuidadores de pacientes con la enfermedad de Alzheimer enfrentan presiones insólitas y cargan con una enorme responsabilidad. El trabajo que realizan es extenuante tanto físico como emocionalmente. A medida que la enfermedad avanza, los cuidadores deben adaptarse a cambios constantes tanto del paciente como de las habilidades que se necesitan para manejar las crecientes responsabilidades que se requieren para el cuidado. Sumando a esto, también está la necesidad de vigilancia continua y cuidados durante las 24 horas del día, por lo que no es nada extraño que los familiares de pacientes que padecen de la enfermedad de Alzheimer sufran un alto nivel de tensión.

La tensión severa durante un largo periodo puede tener consecuencias graves en el bienestar del cuidador. Si no se toman medidas para aliviar periódicamente estas presiones, los cuidadores enfrentan un riesgo extremo de agotamiento y pueden sufrir una gran cantidad de problemas físicos y emocionales. Se sabe que la tensión prolongada contribuye a la depresión, sistema inmunológico debilitado, presión arterial alta, enfermedades cardíacas y otras manifestaciones negativas para la salud.

A continuación presentamos diez señales que le advierten si sus esfuerzos como cuidador están superando su capacidad para sobrellevar bien su tarea y le están causando una tensión excesiva.

Las señales de advertencia sobre la tensión son:

1. Rechazo: mantener la creencia de que el cuidado que recibe la enfermedad no es grave o incluso de que ni exista.
2. Ansiedad: preocupación excesiva por el futuro.
3. Depresión: sentirse sin esperanzas o impotente frente a la situación que se vive.
4. Irritabilidad: "estallar" por cosas pequeñas.
5. Enojo: en momentos inoportunos.
6. Tener dificultad para concentrarse.
7. Aislarse de las personas y dejar de realizar actividades que solíamos disfrutar.
8. Tener dificultad para dormir o dormir demasiado.
9. Sentirse crónicamente agotado.
10. Problemas de salud.

El primer paso: Reconocer lo que puede o no puede cambiar

La noticia de que un ser amado tiene la enfermedad de Alzheimer puede parecer abrumadora al comienzo. Sin embargo, la mayoría de los cuidadores consideran que mientras más aprenden sobre la enfermedad y los recursos que tienen a su disposición, pueden enfrentarla mejor. Una forma de controlar la tensión que involucra el cuidado diario, es aprender a reconocer las cosas que pueden cambiarse para mejorar, y aceptar las que no se pueden cambiar. Muchos expertos ofrecen los siguientes consejos:

Aprender todo lo que se pueda sobre la enfermedad de Alzheimer para que usted sepa qué esperar y no perder tiempo innecesario y energía preocupándose por cosas que no puede cambiar. Usted también puede mantenerse al día con las últimas investigaciones relacionadas con la prevención futura y opciones de tratamiento.

Aceptar lo inevitable y deje de lado las expectativas poco realistas. Lamentablemente, no debe esperar que su ser amado se mejore, usted está en mejor condición haciendo los arreglos para hacer frente a la pérdida progresiva de memoria y otras habilidades y que él o ella necesita de más ayuda. No espere que su ser amado aprenda de nuevo la información que se ha perdido.

Identificar las fuentes de ayuda. Una vez que has aprendido lo que puede esperar de la enfermedad, busque fuentes de ayuda, tales como los servicios del gobierno, centros de cuidado diurno para adultos, o los servicios de cuidado intermitente (ayuda con el cuidado domiciliario) para usted. Recorra a un grupo de apoyo, amigos y familiares para ayudarlo a controlar su tensión de ser cuidador. Haga una lista de estos recursos y guárdela en un lugar de fácil acceso. Consulte la lista de recursos al final de este folleto como punto de partida. Por favor recuerde que no será apropiado un solo servicio o plan a lo largo de todo el curso de la enfermedad.

Usar la validación en vez de confrontar a su ser amado cuando parezca estar fuera de la realidad. No discuta ni regañe, cuando alguien con la enfermedad de Alzheimer padezca con creencias fijas, falsas y experimente confusión sobre la noción del tiempo.

Hacer que su casa sea un ambiente seguro y tranquilo para usted y para su ser amado estableciendo una rutina simple y regular que se debe seguir a diario. Ubique las fuentes de productos especiales y consejos sobre cómo hacer que su casa sea segura y "a prueba de Alzheimer" (puede encontrar una lista de compañías que ofrecen tales productos en www.ahaf.org).

Establecer una rutina predecible y cumpirla diariamente.

Planificar el aspecto legal y financiero de manera anticipada de modo que estas decisiones estén tomadas y no agreguen más tensión; más tarde, cuando su ser amado este en necesidad de mayor atención o cuando se produzca una situación de crisis. Involucre a los miembros de la familia en estas discusiones. Este preparado para manejar los desacuerdos, los cuales pueden aumentar la tensión en los momentos cruciales en el camino de la enfermedad de Alzheimer.

Aceptar el hecho de que su relación con su ser amado cambiará continuamente a través del tiempo. Esto significa que algunas tareas establecidas durante mucho tiempo también cambiarán. Es posible que tenga que hacerse cargo de cosas que no solía realizar, tales como pagar las facturas, cuadrar las cuentas de la chequera, hacer las compras o cocinar. Es importante que reconozca cuando su ser amado ya no está en capacidad de hacer las cosas que solía realizar. Le corresponde a usted aprender nuevas habilidades y buscar ayuda.

Comprender, que a veces, su actitud es la única cosa que puede cambiar. Siempre que se sienta abrumado, practique reestructurar su visión de las cosas en una forma más positiva (consulte la sección sobre Practicar como tener una actitud positiva). Aprende a perdonar a todos, incluyéndose usted, a su ser amado, a otros miembros de la familia, amigos y médicos, por cometer errores y por decepcionarte.

Confíe en sus instintos. La mayoría de las veces, le llevará en la dirección correcta.

Cómo tomar medidas para disminuir la tensión

Existen algunas técnicas probadas y verdaderas, aunque no eliminarán totalmente la tensión, pueden ayudar a manejarla y reducirla. Estas técnicas envuelven suavizar el impacto de los agentes que ocasionan la tensión en su vida y desarrollar su capacidad de enfrentarlos. Si puede adoptar aunque sea dos o tres de las siguientes sugerencias, se sentirá con menos tensión y más en control de su vida.

Tómese unos minutos para meditar o reflexionar. Diez o veinte minutos dos veces al día para “despejar su mente” puede hacer maravillas cuando se sienta sobrecargado o abrumado. Algunos cuidadores aprenden técnicas de meditación a través de clases o libros sobre el tema, mientras que otros simplemente se toman tiempo para reflexionar tranquilamente. En ambos casos, es importante que tome las cosas con calma y concéntrese en alejar de su mente todos los pensamientos que puedan estar aumentando su ansiedad. Clases de yoga o tai chi son excelentes maneras de sanar la mente y el cuerpo.

Trate de hacer algo que le guste cada día. Cultivar un jardín, ver su programa favorito en la TV, leer un artículo que le interese o dedicarse a su pasatiempo favorito puede

ayudar a que centre su atención en usted mismo y recordar que aún tiene una vida además de dedicarse al cuidado. Construya un santuario convirtiendo una habitación o parte de la misma en su lugar acogedor que le recuerda relajarse y disfrutar. Debe tomar algún tiempo, aunque sean 10 o 15 minutos para cuidar de sí mismo.

Prepare una lista de las cosas que debe hacer. Tratar de mantener todas las tareas de proveer cuidado en cabeza aumenta la ansiedad. Preocuparse por lo que se le haya olvidado agrava el problema. El uso de calendarios y agendas pueden ayudarle a dar prioridad a sus responsabilidades.

Haga una cosa a la vez. Tratar de hacer malabares con las tareas como hablar por teléfono, abrir el correo y cocinar al mismo tiempo sólo aumenta el nivel de tensión. Haga una cosa a la vez. Cuando termine una tarea, continúe con la siguiente.

Establezca límites a lo que puede lograr, y aprenda a decir “no” más a menudo. Si usted se siente agotado, baje sus expectativas y reexamine sus prioridades. Usted no puede hacerlo todo. Nadie puede.

Practique ejercicios de manera regular, y tome cuidado de su salud. El ejercicio es una de las técnicas más conocidas para reducir la tensión, ya que revitaliza la energía y conserva la salud. Una caminata a paso ligero varias veces cada semana le ofrece beneficios significativos para la salud. es todo lo que se requiere para obtener enormes beneficios en la salud a través de los ejercicios.

Tenga cuidado de su cuerpo teniendo constantemente sus chequeos médicos. Tome sus medicamentos, y consuma alimentos saludables. Cuidar de su cuerpo mejora su perspectiva emocional y le da sensación de bienestar.

No trate de hacer todo sin ayuda. Mantenga los lazos de amistad y las relaciones familiares incluso si solo tiene tiempo para una llamada telefónica semanal. Únase a un grupo de apoyo donde pueda compartir experiencias o hablar con un consejero si lo necesita. No piense que puede “encargarse de todo sin ayuda” en su tarea de cuidador. Algunas veces, el solo hecho de hablar de sus preocupaciones puede ayudar a liberarse de ellas.

Use la computadora para conectarse con amigos y el mundo exterior. Si usted no tiene una en casa, echa un vistazo en su biblioteca pública para el acceso a computadoras e internet. Si no está familiarizado con el uso de una computadora, pregunte al personal de la biblioteca para solicitar ayuda.

Lleve un diario sobre lo que piensa y siente. Muchos cuidadores encuentran que escribir lo que piensan les proporciona un escape emocional y los ayuda a encontrar claridad en medio de la confusión.

Conserve su sentido del humor. A veces no nos queda nada más que reírnos y la risa es excelente para la salud física y emocional. Busque libros y películas que sean alegres y humorísticos. Incluso en

los peores días suceden cosas graciosas. Debería hacer lo posible por apreciarlas.

No estropee los buenos momentos. Aprecie los momentos en los que todavía puede disfrutar ciertas cosas con o sin su ser amado, tales como caminar en el parque o jugar con los nietos o mascotas. Una vida sin placeres sólo lo debilita más y lo hace más vulnerable a la tensión. Esto es un círculo vicioso que puede evitar.

Reconozca sus méritos. Como cuidador de una persona con la enfermedad de Alzheimer, es probable que usted está haciendo lo mejor que puede. Es importante que usted reconozca por sí mismo todas las cosas difíciles que hace y permítete sentir una sensación de logro y satisfacción.

Pregúntese a sí mismo, “¿Qué estoy aprendiendo de esto?” Las posibilidades son que en la tarea en la que se ha embarcado como cuidador, ha cambiado y desarrollado habilidades. Usted ha superado obstáculos que nunca pensó superar. Dese un aplauso por ese crecimiento.

Como practicar para tener una actitud positiva

Es claramente difícil cuidar a alguien que padece la enfermedad de Alzheimer. Un enfoque importante para hacerle frente y permanecer en un camino constructivo para desempeñar su papel es mantener practicando una actitud positiva. Del

mismo modo que es vital ejercitar su cuerpo, es esencial tomar medidas para crear un estado de ánimo positivo.

Para desarrollar una actitud más positiva frente a problemas, practique lo que ha aprendido hasta que se sea más natural.

En primer lugar, identifique sus pensamientos negativos. "Yo siempre termino siendo el cuidador" y "Nunca aprecian lo que hago" son pensamientos inherentemente negativos que pueden conllevar a emociones negativas.

Reemplace los pensamientos negativos con mensajes positivos, como "Estoy haciendo lo mejor que puedo" o "algunas cosas están fuera de mi control" o "a veces, sólo tengo que hacer lo que funciona en este momento."

Los siguientes son ejemplos de los mensajes negativos que podría decir a usted mismo y algunas declaraciones reflexivas, realistas y positivas que puede utilizar para cuestionar estos pensamientos negativos.

Apreciación personal negativa: "No importa cuánto me esfuerce, siempre fracaso; simplemente no puedo hacer este trabajo".

Pensamiento positivo: "No se puede esperar que una persona haga todo perfecto en mi situación. En realidad, he hecho muchas cosas bien tales como..."

Apreciación personal negativa: "Estos problemas nunca terminarán".

Pensamiento positivo: "Nada dura para siempre, ni siquiera la enfermedad de Alzheimer. Es posible que estemos pasando por una situación particular muy difícil, pero esta etapa de la enfermedad definitivamente pasará".

Apreciación personal negativa: "Nadie me aprecia, ni siquiera la persona que estoy cuidando.

Pensamiento positivo: "Sé que estoy haciendo algo bueno, aunque nadie me lo diga. Y, por lo menos tengo a la persona que quiero conmigo, así que puedo estar asegurarme de que está recibiendo el mejor cuidado posible.

Apreciación personal negativa: "Es imposible tratar con esta persona enferma que nadie podría controlar".

Pensamiento positivo: "No soy la primera persona que trata con un familiar difícil con la enfermedad de Alzheimer. Tiene que haber alguna manera de aprender de otras personas que han superado esto. Trataré de encontrar un buen libro sobre el tema y también buscaré un grupo de apoyo al que pueda integrarme".

Apreciación personal negativa: "Mi esposo ha pagado siempre las facturas y se ha hecho cargo de los impuestos. No puedo hacer estas cosas, estoy muy mayor para aprender. ¿Qué voy a hacer?"

Pensamiento positivo: "Millones de personas han aprendido a hacerse cargo de sus asuntos financieros después de que sus cónyuges han muerto o perdido sus

facultades. Si me lo propongo, también aprenderé a hacerlo". Amigos y familiares me pueden ayudar.

Tome en cuenta que este enfoque o modelo no niega o pretende que todas las cosas son de la manera que usted quiere que sean. Por el contrario, le ayuda a darse cuenta de que las cosas no son tan malas como sus pensamientos más pesimistas quieren hacerle creer.

Recuerde que es muy difícil encontrar una situación de la vida que no se pueda mejorar, aunque sea un poquito, si despejamos nuestra mente y nos enfocamos en buscar soluciones concretas. Incluso soluciones temporales o para un caso en particular son valiosas si ayudan a pasar el día.

Si puede tratar de ser una persona más calmada, con una actitud mental más positiva, tendrá mejores recursos para manejar los desafíos que se presenten en el camino.

Recursos

Investigación Sobre La Enfermedad de Alzheimer (Alzheimer's Disease Research)
Es un programa de la Fundación Americana de Asistencia para la Salud. Proporciona información y publicaciones a los cuidadores de pacientes con la enfermedad de Alzheimer. El sitio web de la fundación tiene también abundantes recursos, incluyendo cómo obtener

catálogos especiales de productos diseñados para el paciente con la enfermedad de Alzheimer.

1-800-437-2423

www.ahaf.org/alzheimers/

Lea Nota: Las siguientes organizaciones no están afiliadas a la Fundación Americana de Asistencia para la Salud (American Health Assistance Foundation - AHAF), y AHAF no respalda los programas o productos ofrecidos por estas organizaciones. Algunas de las organizaciones pueden cobrar honorarios por sus servicios y asesoramiento.

Alzheimer's Association CareFinder™
(La Asociación de Alzheimer para la Búsqueda de Cuidado)

Fundación privada que ayuda a localizar lugares buenos de cuidado en su área, abordando asuntos como la planificación a futuro, opciones de cuidado, y la coordinación de atención médica. También ofrece una línea de ayuda, disponible las 24 horas todos los días para las emergencias relacionadas con el Alzheimer.

tel: 1-800-272-3900

TDD: 1-866-403-3073

<http://www.alz.org/carefinder>

Alzheimer's Disease Education and Referral Center (Centro de Educación y Referencia sobre la Enfermedad de Alzheimer)

Es un servicio del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, que forma parte de los Institutos Nacionales de Salud del gobierno federal de los Estados Unidos.

1-800-438-4380

www.nia.nih.gov/Alzheimers

AARP (Asociación Americana de Personas Jubiladas)
Una organización sin fines de lucro que ayuda a las personas mayores de 50 años a mejorar la calidad de sus vidas, ofreciendo servicios como el Centro de Recursos para el Cuidado y artículos útiles e interesantes.
1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)
www.aarp.org/caregiving

BenefitsCheckUp (Evaluación de Beneficios)
Un servicio del Consejo Nacional sobre el Envejecimiento (NCOA) que ayuda a las personas a comprender los beneficios disponibles del gobierno federal, estatal y programas locales.
(202) 479-1200
www.benefitscheckup.org

Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS) (Centros para Servicios de Cuidado y Auxilio Médico)
Ofrece en su sitio de internet una manera de comparar los hospitales, hogares de ancianos, y servicios de atención domiciliaria.
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
www.medicare.gov/caregivers

Eldercare Locator (Localizador de Centros de Cuidado para Ancianos)
Servicio de la administración de los Estados Unidos sobre el envejecimiento.
1-800-677-1116
www.eldercare.gov

Joint Commission (Comisión Conjunta)
Ofrece el motor de búsqueda "Quality Check™", donde puedes encontrar organizaciones de cuidado de salud.
(630) 792-5000
www.qualitycheck.org

Medicaid (Auxilio Médico)
Es un programa administrado por el estado para las personas con bajos ingresos. El departamento de salud de cada gobierno estatal establece sus propias normas respecto a la elegibilidad y los servicios.
www.cms.gov/home/medicaid.asp

Medicare (Cuidado Médico)
Es un programa de seguro médico del gobierno federal que paga algunos costos de atención de salud para las personas mayores de 65 años.
1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
www.medicare.gov

National Academy of Elder Law Attorneys, Inc. (Academia Nacional de Abogados sobre leyes de la tercera edad, Inc.)
Ayuda a las personas a localizar un abogado que se ocupa de los muchos temas especializados en conexión a los servicios jurídicos para las personas mayores y discapacitadas.
www.naela.org

National Adult Day Services Association (Asociación Nacional de Servicios Diurnos para el Adulto)
Proporciona ayuda para ubicar servicios de cuidado diurno para el adulto de acuerdo al estado donde reside.
1-877-745-1440
www.nadsa.org

National Association of Professional Geriatric Care Managers (Asociación Nacional de administradores de Atención Geriátrica Profesional)
Provee listados de especialistas en servicios humanos y salud que ayudan a las familias a cuidar a sus parientes mayores. Los administradores de atención geriátrica están entrenados y experimentados en alguno de los diversos campos relacionados con la gestión de la atención de salud, incluyendo la enfermería, gerontología, trabajo social y psicología.
(520) 881-8008
www.caremanager.org

National Center for Assisted Living (Centro Nacional para la Vida Asistida)
Atiende las necesidades de la comunidad de vida asistida a través de la promoción y apoyo nacional, la educación, la creación de redes sociales, desarrollo profesional, y las iniciativas de calidad.
(202) 842-4444
www.ahcancal.org/ncal

National Institute on Aging (NIA) Information Center (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento)
Juntamente con la biblioteca nacional de medicina, ofrece un sitio en internet llamado NIHSeniorHealth, especialmente diseñado para las personas mayores.
(301) 496-1752
www.nia.nih.gov
www.nihseniorhealth.gov

National Resource Center on Supportive Housing and Home Modifications (Centro Nacional de Recursos de Apoyo y Modificación de Viviendas Construcción)
Este centro sin fines de lucro opera en conjunto con una universidad.
(213) 740-1364
www.homemods.org

National Respite Locator Service (Servicio Nacional de Búsqueda de Relevo Temporal)
Ofrece ayuda a los cuidadores y demás profesionales a localizar servicios de ayuda o relevo temporal en sus comunidades.
www.respitelocator.org

Program of All-Inclusive Care for the Elderly (PACE) (Programa de Cuidado Integral para Ancianos)
Combina los beneficios de Medicare y Medicaid.
www.cms.hhs.gov/pace

State Health Insurance Assistance Program (SHIP) (Programa Estatal de Asistencia de Seguro de Salud)
Un programa nacional ofrecido en cada estado, el cual identifica ayuda local para las personas con Medicare.
www.shiptalk.org

U.S. Department of Veterans Affairs (VA) (Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos)
Proporciona información a los veteranos sobre los beneficios y servicios
1-800-827-1000
www.va.gov



Para más información sobre
precios y pedidos, escriba a:

22512 Gateway Center Drive
Clarksburg, MD 20871
(301) 948-3244
1-800-437-2423
info@ahaf.org
www.ahaf.org/espanol

Conectese y Comparta:



www.ahaf.org/connect