

Cuidados para usted

Es posible que usted esté a cargo de asistir a una persona con Parkinson, así como también de realizar muchas tareas médicas y actividades de la vida cotidiana, tales como mantener un hogar; comprar y preparar la comida; organizar registros, documentos y citas; trasladar a su ser querido para las visitas médicas; mantenerse al día con las relaciones sociales y familiares, entre muchas otras actividades. Al mismo tiempo, puede estar trabajando, criando hijos o nietos, o afrontando sus propios problemas personales o de salud.

Una investigación de la National Alliance for Caregiving (Alianza Nacional de Cuidados Asistenciales) indica las cuatro preocupaciones principales de un cuidador:

- 1) Mantener la seguridad de su ser querido.
- 2) Manejar su propio estrés.
- 3) Encontrar actividades para hacer con su ser querido.
- 4) Tomarse tiempo para sí mismo.

La investigación también revela que cuando se les pregunta a los cuidadores qué quieren, la mayoría de ellos responden que quieren información sobre cómo lidiar con su función de cuidadores. Esta información abarca diversos aspectos, que incluyen los conocimientos sobre la enfermedad, la comodidad con la función de cuidador y el manejo del estrés. Los siguientes consejos pueden ayudarlo a sobrellevar la situación.

» **Perdónese por no ser perfecto.** Cuidar a alguien con una enfermedad crónica significa que su mundo se revolucionará por completo. Su rutina cotidiana cambiará definitivamente y es probable que tenga que hacer concesiones respecto de algunos de sus estándares personales relacionados con los quehaceres domésticos, la preparación de comidas y otras tareas. Acepte su propia humanidad. Dese una palmadita en la espalda por hacer las cosas lo mejor que puede.

VER EL VIDEO

Consejos de cuidadores para cuidadores

En línea, en [Parkinson.org/Videos](https://www.parkinson.org/Videos), en la lista de reproducción "CareMAP Caregiver Stories" (Historias de cuidadores de CareMAP).



- » **Reconozca su derecho a sentirse emocionalmente desestabilizado.** Reconozca el componente de pena oculto en su enojo, ansiedad, culpa y depresión. Espere adaptarse a su pena, pero no que se resuelva. Acéptelo y busque a alguien que lo comprenda.
- » **Determine sus límites.** ¿Cuál es su nivel de comodidad al brindar cuidados asistenciales? Algunas personas se sienten incómodas cuando la incontinencia se convierte en un problema. Otras consideran que pueden brindar atención en el hogar, siempre y cuando los demás familiares puedan tolerar los cambios. Todo el mundo tiene límites. ¿Cuáles son los suyos?
- » **Priorice tomar descansos del cuidado asistencial con regularidad.** No puede ser buen cuidador de otra persona si no se cuida a sí mismo. Su ser querido podrá sobrevivir unas horas y, de vez en cuando, algunos días sin usted.
- » **Sea amable con usted mismo.** Recuerde que está teniendo reacciones normales ante circunstancias anormales.
- » **Busque la alegría en su relación con la persona con Parkinson.** Las tareas prácticas, tales como bañar y vestir a su ser querido, pueden parecerle un trabajo, pero en realidad estas tareas los unen. Agregue un poco de diversión a los cuidados prácticos: cante canciones, cuente chistes, comparta objetivos y sueños.
- » **Promueva el hábito de participar en actividades conjuntas más allá de los cuidados.** El tiempo compartido como esposo-esposa, madre-hija, hermanos u otro tipo de relación, en lugar de cuidador-persona que requiere cuidados, o incluso como compañeros de cuidados, les permite disfrutar mutuamente y crear recuerdos felices.
- » **Trate de perdonar a su ser querido por las heridas del pasado.** El resentimiento con respecto a los errores y las injusticias del pasado dificultará su función actual en relación con el cuidado asistencial. Deje el pasado atrás y concéntrese en hábitos saludables y productivos.



Ser cuidador probablemente sea el trabajo más difícil que tenga que desempeñar en su vida. La única forma de hacerlo es cuidándose a sí mismo. No puede decir: "No tengo tiempo para mí". La persona a la que cuida quiere lo mejor para usted porque usted le está dando lo mejor. No se convierta en un mártir. Está bien cuidar de uno mismo.

– KAREN; CUIDABA A SU PADRE, JOSEPH