

# -FADEMUR-

## Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

*“Cuidándonos para un futuro mejor”*

*Bienvenejeciendo,  
envejecimiento activo y  
saludable*

*Síguenos en:*

*<http://envejeciendobien.org/>*



**FADEMUR**  
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

*Mujeres visibles  
en el medio rural*

**FADEMUR**  
www.fademur.es



*Mujeres visibles  
en el medio rural*

**FADEMUR**  
www.fademur.es

# Cuidados del cuidador

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](http://www.envejeciendobien.org)

# ¿Qué nos supone el cuidar?

- El cuidado es una tarea que a veces puede resultar difícil.
- Reorganizar nuestra vida.
- El cuidado repercute en nosotras y en nuestro entorno.
- Provoca cambios importantes en diferentes ámbitos.

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



Comunidad de Madrid



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](http://www.envejeciendobien.org)

# Cambios que provoca el cuidar

- Relaciones familiares
- Trabajo y economía
- Ocio
- Salud
- Estado de ánimo
- El lugar desde el que se cuida

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



Comunidad  
de Madrid



**BIEN ENVEJECIENDO**

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural

[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

# Equilibrio entre cuidar y cuidarse

## ¿Qué pasa si no te cuidas?

- Estado de alerta continua
- Dolor de articulaciones
- Insomnio
- Irritabilidad
- Problemas en el sistema digestivo
- Funcionamiento incorrecto de la glándula suprarrenal
- Estados agudos de ansiedad
- Estados depresivos
- Desconexión con el resto del mundo
- Procrastinación de los propios problemas de salud.....
- **Incapacidad para ejercer el cuidado de forma adecuada.**

**BIEN ENVEJECIENDO**

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural

[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

SUBVENCIÓN 0,2% IRPF



Comunidad de Madrid



**FADEMUR**

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

# Señales de alarma

Cuando nos exigimos demasiado y nos olvidamos de nuestras necesidades personales, el organismo tiene

**“mecanismos de alarma”**

que nos indican que estamos demasiado cansadas o superadas por alguna situación.

Tu cuerpo, no puede más.

**Es el momento de empezar a cuidarse mejor**

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](http://www.envejeciendobien.org)

## • SEÑALES DE ALARMA

1 • Problemas con el sueño

2 • Cansancio continuado

3 • Aislamiento

4 • Enfadarse fácilmente

5 • Consumo excesivo de medicamentos, bebidas con cafeína, alcohol o tabaco.

6 • Problemas físicos: dolores de espalda o de cabeza, palpitaciones, temblores, molestias digestivas

7 • Problemas de memoria y dificultad para concentrarse

8 • Desinterés por las cosas

9 • Aumento o disminución del apetito

10 • Actos rutinarios repetitivos, como limpiar continuamente

11 • Dar demasiada importancia a pequeñas cosas

12 • Cambios frecuentes de humor o de estado de ánimo

13 • Propensión a sufrir accidentes

14 • Dificultad para superar sentimientos de depresión o nerviosismo

15 • No admitir la existencia de síntomas físicos o psicológicos que se justifican mediante otras causa ajenas al cuidado.

16 • Tratar a otras personas con menor consideración que habitualmente

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



Comunidad de Madrid



**FADEMUR**  
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

**BIENENVEJECIENDO**

Cuidándonos para un futuro mejor

Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural

[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

# Autocuidados:

## Síndrome de cuidador/a quemado/a

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.

### lo padecen un 85% de los cuidadores/as

- ❑ **Problemas de salud** que antes no sufría o empeoramiento de antiguas dolencias.
- ❑ Los siguientes **síntomas son fruto de la carga que sufre el cuidador**
- ❑ 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.
- ❑ 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.



### 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. Dedicarte 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

# AUTOCAUIDADO

Lleva una vida sana

Controla la activación, respiración

Planifica las tareas

Decir NO, de forma adecuada

Pide ayuda y apoyo

Realiza actividades que te agraden

Controla los sentimientos negativos

No te aisles

# Lleva una vida sana

- Mantén una alimentación equilibrada, variada y saludable.
- Haz ejercicio físico diario.
- Vigila tu descanso e intenta dormir entre 7-8 horas diarias.
- Evita automedicarte y el consumo de alcohol, tabaco, café o té.



**BIENENVEJECIENDO**  
Cuidándonos para un futuro mejor  
Promoción del envejecimiento activo y saludable en  
el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

# CONTROL DE LA ACTIVACIÓN

## Respiración

Realiza actividades que habitualmente te ayudan a reducir la tensión y el nerviosismo.

Consigue una respiración profunda abdominal

Regula el ritmo de inspiración (toma de aire) / espiración (expulsión de aire).

Proporciona una respuesta contraria a la tensión.

Consigue una sensación subjetiva de relajación y bienestar.

# Planifica las tareas

- La mayor preocupación, fuente de tensión y estrés es la falta de tiempo.
- Si hay más de un cuidador/a coordínate para no sobrecargaros.
- Haz una lista, diaria o semanal, de todas las tareas que tengas que realizar.
- ✓ Regístralas una vez realizadas.
- No olvides la diferencia entre una tarea imprescindible y una que puede aplazarse.
- Enfócate en soluciones.
- Tienes que incluir como prioritarias tus propias necesidades personales de alimentación, sueño, tiempo para ti misma, etc.

SI NO LO HACES, ENFERMARÁS

SE REALISTA Y DELEGA TAREAS



**BIEN ENVEJECIENDO**  
Cuidándonos para un futuro mejor  
Promoción del envejecimiento activo y saludable en  
el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)



# No!!!

## Pon límites a la persona a la que cuidas, di

- Di no de forma adecuada, ni pasiva, ni agresiva.
  - Escucha lo que la persona quiere.
  - Expresa la negativa de forma CLARA, BREVE Y AMABLE.
  - Adecua el lenguaje no verbal, TRANQUILO, COHERENTE, FIRME, SERENO.
  - Expresa tus sentimientos para que la otra persona no se sienta herida.
  - Ponte en el lugar de la otra persona.
  - No caigas en manipulaciones.
  - Busca alternativas y compromiso.
  - Termina de forma positiva.
- Fomenta su autonomía. Hazle ver que es importante y relevante al igual que tu.
- Pídele cambios de comportamiento hacia ti.

# Aprende a controlar los sentimientos negativos

- Tener sentimientos negativos es normal.
- Resultan perjudiciales cuando son más intensos, más duraderos y más frecuentes de lo habitual.
- Identifica las situaciones, pensamientos y conductas que provocan tensión.
- Utiliza la técnica de entrenamiento en solución de problemas.
  - define y formula el problema .
  - genera soluciones alternativas. Pensamiento lateral en lugar de efecto túnel
  - toma decisiones ,elige, ponla en práctica y verifica la solución.
  - ENFOQUE EN SOLUCIONES.
- Evita /cambia las situaciones fuentes de tensión, si no puedes, tendrás que intentar verlas desde otra perspectiva.
- Culpabilidad, miedo al qué dirán, temor, etc...A LA BASURA



# SENTIMIENTOS QUE ACOMPAAÑAN AL CUIDADOR:

- . Soledad
- . Tristeza
- . Culpa
- . Miedo
- . Ira o enfado
- . Autocompasión



**BIENENVEJECIENDO**  
Cuidándonos para un futuro mejor  
Promoción del envejecimiento activo y saludable en  
el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

GATÓN  
18



**FADEMUR**  
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

# Pide ayuda y apoyo

Para prevenir y aliviar la  
**SOBRECARGA**, Síndrome del  
cuidador

El grupo  
familiar  
(reuniones) y  
amistades.

Los diferentes  
tipos de  
servicios  
públicos  
(sociales, de  
ayuda a  
domicilio, de  
salud).

Asociaciones  
de autoayuda.

Grupos de  
voluntariado.

Contratar a alguien  
unas horas, las  
noches, unos  
días...

# No te aísoles

- Sal de casa y desconecta.
- Relaciónate con los demás todo lo posible y comparte tus experiencias, sentimientos y emociones.
- Busca nuevas actividades para renovar amistades.

# Realiza actividades agradables

- Mejoran el estado de ánimo.
- Elabora una lista semanal.
- Realiza pequeñas actividades agradables cada día.
- No sólo importa la «cantidad», sino la «calidad» de las satisfacciones.
- No esperes resultados a corto plazo.
- Escoge tus propias actividades agradables.
- Se realista.
- Si actualmente ya las realizas, hazlo con más frecuencia.
- Que no te cuesten mucho esfuerzo y te sean altamente satisfactorias.

# 20 claves para VIVIR SIN ANSIEDAD

**1. Aprender a relajarse**

- Informarse de cómo hacerlo
- Practicar diariamente técnicas de respiración diafragmática, relajación muscular



**2. Dormir lo necesario**

- Intentar dormir unas 8 horas al día
- No acostarse tarde
- Realizar actividades relajantes antes de ir a dormir (escuchar música tranquila...)

**3. Evitar excitantes**

- No consumir drogas
- Evitar té y cualquier otra bebida excitante
- Moderar el consumo de tabaco y alcohol



**4. Buscar ambientes agradables**

- Huir de los ambientes estresantes
- Procurar que el entorno sea lo más relajante posible, sobre todo en el trabajo

**5. Organizarse**

- Planificar las actividades con antelación, dejando algunos huecos para imprevistos
- Así se ahorran preocupaciones, sobresaltos y olvidos



**6. Priorizar**

- No intentar llegar a todo
- Si el día solo tiene 24 horas
- Seleccionar las actividades más importantes y aprender a delegar en los demás

**7. Solucionar problemas**

- Afrontar los problemas, no esconderlos
- Cuando sea que se capaz de solucionarlos, se sentirá mucho mejor

**8. Tomar decisiones**

- Seguir un proceso lógico
  - Plantear el problema, buscar posibles soluciones, analizar (pros y contras) día a día una de ellas y elegir la mejor
  - No existe la solución perfecta
  - Una vez decidida, no volver a dudar; esto crea más ansiedad
- 



**9. No ser catastrofista**

- La ansiedad que nos produce una situación depende de las consecuencias que prevemos
- No hipersensibilizar la posibilidad de que todo salga mal
- No empezar a sufrir por un problema que aún no existe



**10. No complicarse más la vida**

- "En época de tormentas, no hacer mudanzas"
- No añadir nuevas dificultades a la vida
- Ahora no es buen momento para dejar de fumar, hacer mudanza o cambiar de trabajo

**11. Hacer ejercicio**

- Practicar algún deporte de forma moderada, pero regular
- Andar 30 minutos al día puede ser suficiente, ayuda a relajarse
- Evitar la actividad física extenuante

**12. Cuidar la alimentación**

- Comer sano; afincarse a la dieta Mediterránea
- Aprovechar el momento de la comida para desconectar y olvidarse de las preocupaciones

**13. Practicar el "ocio"**

- Dedicar los fines de semana y las vacaciones a descansar y cultivar aficiones
- Dejar el trabajo en la oficina



**14. Fomentar las relaciones sociales**

- Cuidar a las personas de su entorno más próximo y dejar que le cuiden
- No es momento de sacar a flote problemas del pasado
- Evite los conflictos y las confrontaciones

**15. Minimizar el problema**

- Nunca está libre de problemas emocionales
- No dejar que la ansiedad domine su existencia
- Ni está perfectamente enfermo, ni se está volviendo loco
- Dentro de poco lo controlará perfectamente



**17. Aprender a decir que no**

- Dejan permiso para decir no, cuando así lo desee
- Sincero y diga algo amable a su interlocutor, pero diga que no directamente y sin justificaciones
- Si quiere ayudarle, hágalo de una forma que sea aceptable para usted



**18. Dejarse ayudar**

- Hay mucha gente dispuesta a echarle una mano (amigos, familiares, médicos...)
- Aprender a buscarlos y pedirles ayuda



**19. Superar los miedos**

- Hacer una lista de las cosas que le producen temor y afrontarlas
- Empezar por las más fáciles
- No dejar que un miedo emocional le limite o le cree dificultades

**20. Premiarse**

- Reconocer sus avances, felicitarse por los progresos y premiarse cuando consigue ciertos objetivos
- Nunca menospreciar los logros, por pequeños que sean

**BIENVEJECIENDO**  
 Cuidándonos para un futuro mejor  
 Promoción del envejecimiento activo y saludable en el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)



**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](http://www.envejeciendobien.org)

# Automasaje

## Auto - masaje Cervical, de Cuello, Hombros y Trapecios

- Duración entre 5 y 10 minutos.
- Cada 4-5 días.

 **fisioterapiaonline**  
Todo sobre fisioterapia

 **fisioterapiaonline**  
Todo sobre fisioterapia

<https://youtu.be/H7JIAeTc744>



**BIEN ENVEJECIENDO**  
Cuidándonos para un futuro mejor  
Promoción del envejecimiento activo y saludable en  
el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

# Dolor de cabeza tensional



**FISIOTERAPIA A TU ALCANCE**

<https://youtu.be/EwpgX9sQmK8>



**BIENENVEJECIENDO**  
Cuidándonos para un futuro mejor  
Promoción del envejecimiento activo y  
saludable en el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

# Meditación atención plena



[https://youtu.be/59gV\\_Szkm7w](https://youtu.be/59gV_Szkm7w)



**BIENENVEJECIENDO**  
Cuidándonos para un futuro mejor  
Promoción del envejecimiento activo y  
saludable en el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

# Bibliografía consultada

- Portal BIENENVEJECIENDO Envejecimiento activo y saludable, FADEMUR-Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales.  
<http://envejeciendobien.org/>
- Guía de autocuidado y cuidado para personas cuidadoras familiares de personas mayores en situación de dependencia  
<http://www.acpgerontologia.com/documentacion/guiaautocuidadoycuidadoserviciosintegrados.pdf>
- Guía de orientación en la práctica profesional de la valoración reglamentaria de la situación de dependencia: Productos de apoyo para la Autonomía personal recogidos por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:  
<http://www.ceapat.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/guadeproductosdeapoyo.pdf>
- Guía para la prevención de accidentes en las personas mayores  
[http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Df238\(1\).pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352883653020&ssbinary=true](http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3Df238(1).pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352883653020&ssbinary=true)
- Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas del IMSERSO (CEAPAT)  
[https://ceapat.imserso.es/ceapat\\_01/index.htm](https://ceapat.imserso.es/ceapat_01/index.htm)
- Portal Ser Cuidador/a Guía Básica de Productos de Apoyo de Cruz Roja Española <http://www.sercuidador.org/>
- Portal Divulgación dinámica. <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/adaptaciones-vivienda-personas-dependientes/>
- Protocolo de cambios posturales y técnicas de movilización y traslado del paciente del hospital Universitario Central de Asturias.  
[http://www.hca.es/huca/web/enfermeria/html/f\\_archivos/CAMBIOS%20POSTURALES%20Y%20TECNICAS%20DE%20MOVILIZACION%20Y%20TRASLADO%20DEL%20PACIENTE.pdf](http://www.hca.es/huca/web/enfermeria/html/f_archivos/CAMBIOS%20POSTURALES%20Y%20TECNICAS%20DE%20MOVILIZACION%20Y%20TRASLADO%20DEL%20PACIENTE.pdf)
- Cartel movilización <https://www.riojasalud.es/rrhh-files/rrhh/triptico-movilizacion-pacientes-3170.pdf>
- Manual de movilización de enfermos Mutua Balear. <https://www.mutuabalear.es/verFichero.php?id=276>
- Guía para la cuidadora/o de personas en situación de discapacidad severa. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Departamento de Ocupación Humana. <http://www.bdigital.unal.edu.co/2055/1/guiaparalacuidadoradepersonas.pdf>
- Guía de Cuidados Paliativos. Sociedad de cuidados paliativos, SECPAL <http://www.secpal.com//Documentos/Paginas/guiacp.pdf>
- Portal SlideShare <https://es.slideshare.net/GerardoViau/sindrome-del-cuidador>
- Portal Gobierno de Aragón. Guía audiovisual para cuidadores no profesionales.  
<https://youtu.be/YP2dSXpoYuo?list=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDkKqaz>



**BIENENVEJECIENDO**  
Cuidándonos para un futuro mejor  
Promoción del envejecimiento activo y  
saludable en el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)

<http://envejeciendobien.org/>

¡Muchas gracias por  
participar!

**FADEMUR**

**Federación de Asociaciones de Mujeres  
Rurales**

C/ Agustín de Betancourt, 17  
28003 Madrid- ESPAÑA

[www.fademur.es](http://www.fademur.es) - [info@fademur.es](mailto:info@fademur.es)

Tel. +34 91.5985698 / Fax 915542621



**BIENENVEJECIENDO**

**Cuidándonos para un futuro mejor  
Promoción del envejecimiento activo y  
saludable en el medio rural  
[www.envejeciendobien.org](http://www.envejeciendobien.org)**