

-FADEMUR-

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

“Cuidándonos para un futuro mejor”

*Bienvenejeciendo,
envejecimiento activo y
saludable*

Síguenos en:

<http://envejeciendobien.org/>



Comunidad de Madrid

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

*Mujeres visibles
en el medio rural*

FADEMUR
www.fademur.es



*Mujeres visibles
en el medio rural*

FADEMUR
www.fademur.es

Cuidados del cuidador

¿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.**

Cambios que provoca el cuidar

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

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.**

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

• 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

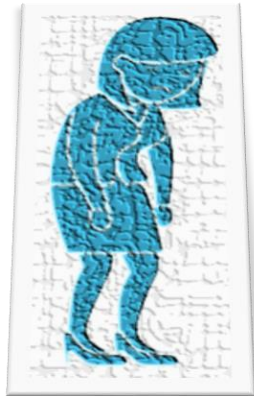
• Tratar a otras personas con menor consideración que habitualmente

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. 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



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.**

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



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

GATÓN
18

Pide ayuda y apoyo

Help!

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 (leer, 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 sólo tiene 24 horas
- Seleccionar las actividades más importantes y aprender a delegar en los demás



7. Solucionar problemas

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



8. Tomar decisiones

- Seguir un proceso lógico
- Plantear el problema, buscar posibles soluciones, analizar (pros y contras) de cada una de ellas y elegir las mejores
- No existe la solución perfecta
- Una vez decidido, 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 hipervalorar 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 mudanza."
- 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; afianzarse 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



15. Minimizar el problema

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



16. Olvidarse del "¿Qué dirán?"

- Actuar con naturalidad
- No preocuparse por lo que los demás puedan pensar de usted o de su problema



17. Aprender a decir no

- Darse permiso para decir no, cuando así lo merece
- Simple y claro 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



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



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 irracional le limite o le cree dificultades



20. Premiarse

- Reconocer sus avances, felicitarle por los progresos y premiarle cuando consiga ciertos objetivos
- Nunca menospreciar los logros, por pequeños que sean

- 1 • Aprender a relajarse
- 2 • Dormir lo necesario
- 3 • Evitar excitantes
- 4 • Buscar ambientes agradables
- 5 • Organizarse
- 6 • Priorizar
- 7 • Solucionar problemas
- 8 • Tomar decisiones
- 9 • No ser catastrofista
- 10 • No complicarse más la vida
- 11 • Hacer ejercicio
- 12 • Cuidar la alimentación
- 13 • Practicar el "ocio"
- 14 • Fomentar las relaciones sociales
- 15 • Minimizar el problema
- 16 • Olvidarse del "¿Qué dirán?"
- 17 • Aprender a decir no
- 18 • Dejarse ayudar
- 19 • Superar los miedos
- 20 • Premiarse



Proyecto Subvencionado con cargo al Q.7% del IRPF

Automasaje

Auto - masaje Cervical, de Cuello, Hombros y Trapecios

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



Dolor de cabeza tensional



FISIOTERAPIA A TU ALCANCE

<https://youtu.be/EwpgX9sQmK8>

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales



Meditación atención plena

40 meditaciones de
Compasión y Autocompasión

VisionClara

En memoria del Dr. Julio Laurindo

https://youtu.be/59gV_Szkm7w

FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales



Proyecto Subvencionado
con cargo al 0,7% del IRPF

<http://envejeciendobien.org/>

¡Muchas gracias por
participar!

¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!

FADEMUR

Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

C/ Agustín de Betancourt, 17

28003 Madrid- ESPAÑA

www.fademur.es - info@fademur.es

Tel. +34 91.5985698 / Fax 915542621



Comunidad de Madrid

Proyecto Subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF

Mujeres visibles en el medio rural

FADEMUR
www.fademur.es



FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Mujeres visibles en el medio rural

FADEMUR
www.fademur.es

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
- 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
- Cartel movilización <https://www.riojasalud.es/rrhh-files/rrhh/triptico-movilizacion-pacientes-3170.pdf>
- Manual de movilización de enfermos Mutua Balear. <https://www.mutuabalealear.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=PL83j0YsRf0JXmX5oA9f3HQHz1NPDrKqaz>