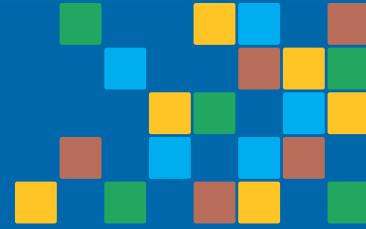


# Cuídense mientras cuida de otros

## Considerar · Preguntar · Hacer



Cuidar de una persona que está en la fase terminal puede ser una experiencia estresante y satisfactoria, pero también puede ser un momento difícil como para pensar en las necesidades de uno mismo. Sin embargo, cuidar de usted mismo es importante para ofrecer un mejor cuidado a los demás.



### Considerar:

- **Su función.** Decida qué tanto cuidado puede prestar a otra persona al tiempo que continúa con su propia vida. Esto es el primer paso para definir y manejar su función.
- **Sus recursos.** Cuidar de una persona puede requerir de más tiempo, dinero y esfuerzo que lo esperado. Decida con cuáles de estos requerimientos y en qué cantidades puede usted contribuir.
- **Su red de apoyo.** Reconozca que quizás usted no pueda hacerlo todo solo. Contar con la familia, amigos, voluntarios y apoyo profesional hará su trabajo más fácil.
- **Sus relaciones.** Tenga en cuenta cómo su compromiso prestando cuidados a otra persona puede afectar a otros que también hacen parte de su vida.



### Preguntar:

- ¿Qué tanto tiempo pienso que tomará prestar cuidado a otra persona, y sí puedo dedicar ese tiempo?
- ¿Qué me puede ayudar a manejar el estrés?
- ¿Cuáles profesionales pueden ayudarme a tomar decisiones fundamentadas?
- ¿Me siento cómodo solicitando y recibiendo ayuda?
- ¿Con quién debo hablar acerca de las opciones disponibles tales como vivienda asistida o atención de enfermería?
- ¿Cómo esta función va a afectar mi trabajo, y sí cuento con la flexibilidad necesaria para hacerlo?
- ¿Cómo puedo preparar a las personas que hacen parte de mi vida para mi trabajo cuidando a otra persona?



### Hacer:

- **Obtenga ayuda.** Decida qué no puede hacer usted solo, y solicite ayuda. Cunte con un profesional que lo ayude algunas horas o pida a sus amigos que lo ayuden haciendo vueltas.
- **Planee tomar descansos.** Programe tiempo para distraerse de la tarea de cuidar de otra persona y realice actividades como caminar, leer, meditar o algo más que usted disfrute haciendo.
- **Cuide de su salud física y mental.** Si le es posible continúe con su propia rutina. Intente dormir lo suficiente, alimentarse bien, hacer ejercicio, y estar en contacto con los demás.
- **Establezca expectativas realistas.** Sea honesto con usted mismo, con su familia y con su empleador respecto al apoyo que necesita.