Si a usted o a un ser querido le diagnosticaron Alzheimer o algún tipo de demencia, no está solo. La Asociación Alzheimer es un recurso confiable que brinda información, educación, derivaciones y apoyo a cuidadores de personas afectadas por esta enfermedad.

Llame a nuestra Línea de Ayuda 24/7:

787-727-4151 / 787-268-6818

Esta publicación se hacen gracias a Fondos Unidos.

i

ASOCIACION DE ALZHEIMER INFORMA

BOLETIN EDUCATIVO

Asociación de Alzheimer de Puerto Rico

El estrés en los cuidadores

Tel: 787-727-4151 / 787-268-6818

Email. ; asociacionalzheimerpr@gmail.com

Web: alzheimerpr.com

El estrés en los cuidadores

Los cuidadores de personas con Alzheimer con frecuencia afirman tener niveles elevados de estrés. Puede ser abrumador cuidar a un ser querido con Alzheimer u otro tipo de demencia, pero mucho estrés puede ser dañino para ambos.

Los cuidadores

1. **La negación** de la enfermedad y su efecto sobre la persona que fue diagnosticada. “Sé que mamá va a mejorar”.

2. **El enojo** hacia la persona con Alzheimer o la frustración porque él o ella no puede hacer cosas que antes podía. “Sabe vestirse, pero no quiere hacer caso”.

3. **Alejamiento social** de amigos y actividades que solían hacerlo sentir bien. “Ya no me interesa visitar a los vecinos”.

4. **Ansiedad** acerca del futuro y de hacer frente a un nuevo día. “¿Qué pasará cuando necesite más de lo que puedo darle?”

5. **Depresión** que quebranta su espíritu y afecta su capacidad de sobrellevar la situación. “Ya no me importa”.

6. **Agotamiento** que hace que resulte prácticamente imposible completar las tareas diarias necesarias. “Estoy demasiado cansado para esto”.

7. **Insomnio** causado por una lista interminable de preocupaciones. “¿Qué pasa si sale de la casa o se cae o se lastima?”

8. **Irritabilidad** que lleva al mal humor y dispara respuestas y acciones negativas. “¡Déjenme en paz!”

9. **Falta de concentración** que dificulta la realización de tareas familiares. “Estaba demasiado ocupado, me olvidé de la cita”.

Problemas de salud que comienzan a tener un costo mental y físico. “No recuerdo la última vez que me sentí bien”.

Si experimenta alguno de estos síntomas de estrés de forma regular, encuentre el momento para hablar con su médico.

Ignorar estos síntomas puede deteriorar su salud física y mental.

Consejos para manejar el estrés

- **Conozca los recursos comunitarios disponibles**

- Los programas de día para adultos, la asistencia en el hogar, las visitas de enfermeros y la entrega de comidas a domicilio son solo algunos de los servicios que pueden ayudarlo a administrar las tareas diarias.

- **Obtenga ayuda y encuentre apoyo.**

Nuestra Línea de Ayuda 24/7
787-727-4151 / 787-268-6818

Los grupos de apoyo locales son buenos recursos para encontrar bienestar y seguridad.

Si el estrés se vuelve abrumador, busque ayuda profesional.