



Estrés del cuidador

Un cuidador es alguien que brinda atención a otra persona, como un niño, un padre de crianza, un esposo o esposa, pariente, amigo o vecino. La atención que dan puede ser gratificante, pero también puede ser un reto. El estrés del cuidador es frecuente. Las mujeres en especial corren el riesgo de los efectos nocivos del estrés del cuidador.

P: ¿Qué es estrés del cuidador?

R: El estrés del cuidador se debe a la carga emocional y física que conlleva el cuidado o la atención a otros. Los cuidadores presentan niveles de estrés más altos que las personas que no lo son. Muchos cuidadores proveen ayuda o están disponibles durante casi todo el día. Algunos cuidadores pueden sentirse abrumados por la cantidad de cuidado que necesita su familiar anciano, enfermo o discapacitado.

P: ¿Cuáles son las señales y síntomas del estrés del cuidador?

R: El estrés del cuidador puede manifestarse de muchas formas. Por ejemplo, puede sentirse frustrada y enojada un minuto e indefensa al siguiente. Puede cometer errores al dar los medicamentos. O usted puede incurrir en conductas poco saludables como fumar o beber demasiado alcohol.

Otras señales y síntomas incluyen:

- Sentirse abrumada
- Sentirse sola, aislada o abandonada por otros
- Dormir mucho o muy poco
- Aumentar o bajar mucho de peso
- Sentirse cansada la mayor parte del tiempo
- Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar
- Enojarse o encolerizarse fácilmente
- Sentirse preocupada o triste con frecuencia
- Tener dolores de cabeza o de cuerpo con frecuencia

P: ¿Cómo afecta mi salud el estrés del cuidador?

R: Algunas de las formas que el estrés afecta a los cuidadores incluyen:

- **Depresión y ansiedad.** Las mujeres que son cuidadoras tienen más probabilidades que los hombres de desarrollar síntomas de ansiedad y depresión.
- **Sistema inmunológico débil.** Los cuidadores estresados pueden tener el sistema inmune más débiles que los que no se dedican a esto y pasar más días enfermos con gripe o resfriado. Un sistema inmunológico débil puede hacer que las vacunas, como la de la gripe, sean menos eficaces. También, puede tardar más en recuperarse de una cirugía.
- **Obesidad.** El estrés causa aumento de peso en más mujeres que hombres. La obesidad aumenta el riesgo de otros problemas de salud, incluyendo enfermedades cardíacas, derrame cerebral y diabetes.
- **Mayor riesgo de enfermedades crónicas.** Altos niveles de estrés pueden aumentar el riesgo de problemas de salud como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes o artritis.
- **Problemas de memoria a corto plazo o de atención.** Los cuidadores de esposos con Alzheimer están en mayor riesgo de tener problemas con la memoria a corto plazo y el enfoque.

P: ¿Qué puedo hacer para prevenir o aliviar el estrés del cuidador?

R: Estos son algunos consejos que le ayudarán a prevenir o manejar el estrés del cuidador:

- Aprenda formas de ayudar mejor a su ser querido. Para encontrar estas clases, pregúntele a su médico o llame a su Agencia sobre el Envejecimiento en su área local.

- Encuentre los recursos disponibles para los prestadores de cuidados en su comunidad. Su comunidad puede tener servicios de cuidado de adultos diurno o servicios de relevo.
- Pida y acepte ayuda. Haga una lista de las maneras que otros le pueden ayudar. Deje que los ayudantes elijan lo que les gustaría hacer como ir al supermercado o sentarse con la persona que cuida mientras usted hace un encargo.
- Haga listas de tareas y establezca una rutina diaria.
- Manténgase en contacto con familiares y amigos y haga cosas que disfrute con sus seres queridos.
- Cuide su salud. Consulte a su médico para realizarse chequeos regularmente, encuentre tiempo para estar físicamente activa la mayoría de los días de la semana, elija alimentos saludables y duerma lo suficiente.

Para más información...

Para obtener más información sobre el estrés del cuidador, llame a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o contacta a las siguientes organizaciones:

Centers for Medicare and Medicaid Services (CMS), HHS (en inglés)

800-633-4227 • www.cms.hhs.gov

Eldercare Locator, Administration on Aging, HHS (en inglés)

800-677-1116 • www.eldercare.gov

National Institute on Aging (NIA), NIH, HHS

800-222-2225 • www.nia.nih.gov/espanol

Caregiver Action Network (CAN) (en inglés)

202-454-3970 • www.caregiveraction.org

Family Caregiver Alliance

800-445-8106 • www.caregiver.org/spanish

National Alliance for Caregiving (en inglés)

301-718-8444 • www.caregiving.org

Esta hoja de datos fue revisada por:

Greg Link, M.A., Aging Services Program Specialist and Federal Program Officer for the National Family Caregiver Support Program and Lifespan Respite Care Program, Office of Community-Based Services, Administration on Aging, U.S. Department of Health and Human Services

Kenneth Hepburn, Ph.D., Professor, Nell Hodgson Woodruff School of Nursing, Emory University, Education Core Director, Alzheimer's Disease Research Center

Todo el material de esta página está libre de restricciones de derechos de autor y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin permiso de la Oficina para la Salud de la Mujer (OWH) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Se agradecerá citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el 17 de agosto de 2015.

El contenido se revisó por última vez el 25 de enero de 2015.

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

www.womenshealth.gov/espanol | 800-994-9662

