HUS
HOSPITAL UNIVERSITARIO DE LA SAMARITANA
Empresa Social del Estado

RED DEPARTAMENTAL DE SERVICIOS DE SALUD

APOYANDO AL CUIDADOR

PROGRAMA DE HUMANIZACIÓN

Cartilla guía de autocuidado para cuidadores

SAM
Humanizando la salud transformamos vidas

Cartilla guía de autocuidado para cuidadores
© E.S.E Hospital Universitario de La Samaritana
© Carlos Andrés Ariza Taba

Derechos reservados ©2023

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Ayuda a una persona que necesita asistencia

¿Quién es un Cuidador?

Persona que asume la responsabilidad en la atención, el apoyo y cuidados diarios a otra persona enferma y/o discapacidad.

Cuidar...

Es un grupo de actividades, habilidades, conocimientos que se entregan a una persona en condición de enfermedad y/o discapacidad para mejorar o mantener su bienestar, al cuidado del paciente, brindar asistencia, tareas de apoyo, soporte físico y emocional.

Identifícate...

¿Qué es ser cuidador para mi?

¿Cómo me siento al ser cuidador?

Síndrome del Cuidador

Se caracteriza por el compromiso en la parte física y psicológica, incrementando factores de riesgo, como depresión, ansiedad y deterioro funcional.

"Como cuidador te puedes sentir así por que has llevado tu cuerpo al límite llegando a un profundo desgaste emocional y físico, este síndrome tiene varios síntomas"

Me evalúo como cuidador...

Marca con una X, cuál de las siguientes situaciones has presentado.

Siento que no me alcanza el tiempo para mis actividades libres, compromisos y tareas personales. ☐

Me siento Irritable, ansioso, con perdida de energía, cansado. ☐

Siento que he perdido el control de mi vida, desde que soy cuidador. ☐

Resentimiento y emociones negativas hacia la persona que cuida. ☐

Mi salud se ha deteriorado (física y psicológicamente) desde que soy cuidador. ☐

Nota: Si marcaste 2 o más ¡Alerta!, puedes estar en riesgo de síndrome del cuidador.

Tip del día

Tómate un respiro

1. Toma una postura comoda.
2. Pon una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho.
3. Dirige tu atención a tu respiración.
4. Toma aire, lento y profundo, hazlo llegar al abdomen.
5. Sonríe un poco, expulsa el aire por la boca suavemente.

Realizar ejercicios como sopas de letras, zudokus, etc, agilizan el cerebro, te ayudarán a disminuir la ansiedad y el estrés.

N	R	U	R	K	Y	F	D	E	L	N	H	R	C
I	A	U	T	O	C	O	M	P	A	S	I	Ó	N
C	V	Q	A	M	O	R	Z	A	J	K	H	B	C
H	G	B	T	G	V	O	X	L	I	U	T	H	W
E	X	W	Y	I	C	A	M	B	I	O	C	M	T
F	W	P	A	C	I	E	N	C	I	A	J	O	V
V	S	O	U	P	W	Q	K	E	Y	G	Z	W	K
A	X	Q	H	O	I	Y	A	W	O	W	P	O	A
E	R	Q	M	I	Y	D	E	S	C	A	N	S	O
F	K	A	C	E	P	T	A	C	I	Ó	N	A	T
N	Q	B	R	E	S	I	L	I	E	N	C	I	A
B	A	U	T	O	C	U	I	D	A	D	O	C	L
H	K	E	S	P	E	R	A	N	Z	A	F	M	V
C	W	U	E	S	F	U	E	R	Z	O	Y	K	Q

- Aceptación
- Amor
- Autocompasión
- Autocuidado
- Cambio
- Descanso
- Esfuerzo
- Esperanza
- Paciencia
- Resiliencia

Mis Emociones

Son un mecanismo para responder de una manera efectiva y rápida a diversas situaciones.

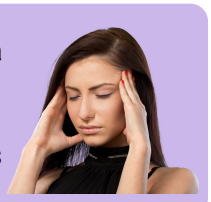
ALEGRIA	IRA	TRISTEZA	ASCO	SORPRESA	MIEDO
Genera Seguridad Bienestar Tranquilidad	Defendernos Adaptarnos al peligro Establecer límites	Reconocer nuestro dolor Permite elaborar la pérdida	Escapar de situaciones Evitar ingesta de alimentos en mal estado	Facilita la aparición emocional ante la novedad. Afrontar eventos inesperados	Reconocer el peligro Actuar ante situaciones adversas

Semáforo Emocional

Imagina una situación en la que te sientes por lo regular cargado emocionalmente, e intenta realizar el siguiente ejercicio :

1-¡ALTO!	2-¡BUSCA!	3-¡ACTUA!
piensa antes de actuar	posibles soluciones	pon en práctica

Taxonomía de las Emociones



Función Emociones

En este espacio podrás identificar situaciones que te generen emociones.
Para gestionarlas y conocer su intensidad, te recomendamos escribirlas siempre.

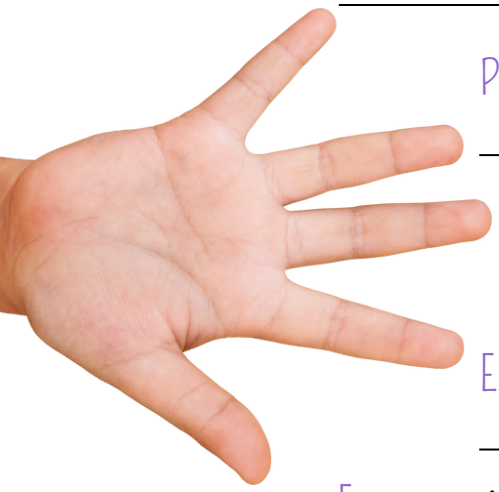
Pon en práctica el siguiente ejercicio.

SITUACIÓN (¿ Qué está pasando?)		EMOCIÓN (miedo, felicidad, etc)
PENSAMIENTOS (¿ Qué estoy pensando?)	SENSACIONES (¿Qué estoy sintiendo?)	CONDUCTA (¿Qué hice cuando experimenté esto?)
¿QUE PASÓ DESPUÉS?		Otros...

Proceso de la Emoción

Ejercicio de Expresión Emocional

Ahora, que ya conoces acerca de qué son las emociones, para qué sirven y cuál es su proceso; queremos compartir contigo una herramienta para tu expresión emocional...



Sensaciones ¿Qué siente mi cuerpo en relación a tu emoción?

_____

Pensamientos ¿ Qué imaginaste acerca de tu emoción?

_____

Tendencias ¿Qué quiero hacer con lo que siento?

_____

Expresión de rostro ¿Qué dice mi cara con relación a mi emoción?

_____

Emoción ¿ Cuál es la emoción qué estoy sintiendo, qué nombre le pondría?

_____

Conciencia sin Juzgar

La primera vez que realices este ejercicio, detente entre las secciones y nota lo que percibes.

1 Cierra los ojos y permanece en tu silla. Por un momento, dirige tu atención a ti mismo. Imagina la habitación, qué cosas hay, dónde están ubicados los muebles. Comienza a observar cómo se siente tu cuerpo, y cualquier sensación que tenga. permítete observar tus sensaciones físicas.

2 Lentamente, dirige tu atención a tu propia respiración. Céntrate en tu respiración y lo que ocurre ahora, en este momento, Céntrate en la sensación del aire que llena todo tu cuerpo y después sale de él.

3 Tal y como estás centrado en tu respiración, lleva tu atención al interior de tus propios pensamientos. Nota cómo tus pensamientos cambian constantemente. Utiliza tu respiración para anclarte al presente.

4 Empieza a explorar cómo te estás sintiendo. Algunas veces sientes amor y otras odio, algunas veces calma y otras tensión, alegría, tristeza, felicidad. Reconoce cómo te estás sintiendo ahora. Permítete observar tus emociones, sin juzgarlas.

CUIDA

"Es importante recordar que, para poder cuidar, primero debemos cuidarnos a nosotros mismos". Para esto, podemos recordar el acrónimo CUIDA:

C Cuida tu cuerpo, trata tus enfermedades físicas, cumple tu tratamiento, asiste al médico.

U Evita usar sustancias que alteren el estado de ánimo. Esto incluye alcohol y marihuana.

I Intenta ejercitarte, trata de hacer 20 minutos de ejercicio diario. Cualquier actividad que te lleve a mover tu cuerpo puede ser importante.

D Duerme de forma equilibrada. Si necesitas ayuda para regular tu sueño, te invitamos a ver el ejercicio de higiene del sueño.

A Alimentación- come de manera equilibrada: ni mucho, ni muy poco. Intenta comer de manera variada y evitar alimentos como el azúcar y la cafeína."

¿ Cómo práctico mi autocuidado?

Actividades positivas

Me Programo

En el presente formato, te invitamos a plantear actividades que generen emociones positivas a corto plazo. Recuerda que la meta es realizar acciones valiosas, que aporten a tu bienestar y que puedas realizar todos los días.

1. Lluvia de ideas: identifica la mayor cantidad de actividades pequeñas que puedas realizar todos los días que te generen bienestar y/o emociones positivas. 2. Escoge una actividad por cada día de esta semana y planea un momento para hacerla.				Ánimo	
	Actividad	¿Cuándo la realizarás? (día y hora)	¿La realizaste? (Sí/No)	Antes (0-100)	Después (0-100)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

Estimulo mi mente

Identifica la mayor cantidad de palabras, escríbelas abajo.

S	F	A	M	I	L	I	A	D	V	G	O	D	N
H	T	X	D	O	R	M	I	R	L	M	J	T	M
E	Y	X	M	H	T	C	I	N	E	W	B	K	A
Z	R	P	E	L	I	C	U	L	A	S	S	Q	B
J	V	Z	E	S	C	R	I	B	I	R	C	V	R
M	U	S	I	C	A	P	I	N	T	A	R	C	A
X	L	L	O	F	T	L	A	M	I	G	O	S	Z
B	V	M	G	C	U	I	D	A	R	M	E	A	A
Z	P	D	E	S	C	A	N	S	A	R	U	J	R
C	L	R	E	S	P	I	R	A	R	Z	X	E	V
A	E	J	E	R	C	I	C	I	O	F	Q	J	G
J	G	H	D	I	B	U	J	A	R	G	A	S	Y
T	I	W	C	O	M	E	R	U	W	I	V	X	A
Q	Y	C	A	M	I	N	A	R	O	W	F	D	I

¿Qué es el Estrés?

Ejercicio para el Estrés

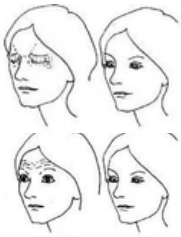
Te invitamos a que tomes una postura cómoda para que realices el siguiente ejercicio, como manejo del estrés...
adopte una postura comoda en una silla con espaldar.

El Estrés lo identificamos como una respuesta que nos permite enfrentarnos a las situaciones de la vida, lo cual en ocasiones tiene efectos nocivos para la salud, ya que el estrés puede afectar tus órganos: corazón, pulmones, estómago, cerebro, músculos.

Síntomas:

dolor de cabeza y muscular, sensación de cansancio, alteración en el sueño, ausencia o aumento del apetito, irritabilidad, diarrea o estreñimiento.

Rostro



1. Arruga la frente relájate, frunce el ceño y observa la atención.
2. Aprieta fuerte la mandíbula y relájala hasta que los labios queden un poco separados.
3. Levanta los hombros tanto como puedas, mete los hombros entre la cabeza; déjalos caer y siente la relajación.

Brazos

4.Aprieta el puño derecho tan fuerte como puedas sentir la tensión del puño en el antebrazo, luego relaja la mano, repite una vez más y pasa a la mano izquierda.
5.Dobla el codo y tensiona el bíceps, después relaja , repita dos veces en cada brazo.

Espalda

6. Aspira y llena completamente los pulmones, sostén la respiración, nota la tensión, libera el aire dejando tu pecho suelto.

Abdomen

7. Aprieta el estómago y mantenerlo así, nota la tensión, después relájate.
8. Coloca la mano sobre el estómago, toma aire lentamente, siente la relajación.

Piernas

9. Aprieta los glúteos y los muslos presionando los talones hacia dentro, sosten y relájate.
10. Levanta la pierna derecha hacia adelante, ténsala, sostén y relájala y repite dos veces más, luego repite con la pierna izquierda.

Dormir Bien

Ser cuidador puede afectar el proceso del sueño, identifica algunos de sus síntomas:

- Dificultad para quedarse dormido en la mayoría de las noches.
- Sentirse cansado o quedarse dormido durante el día.
- No sentirse renovado al despertar.
- Despertar varias veces durante el sueño.

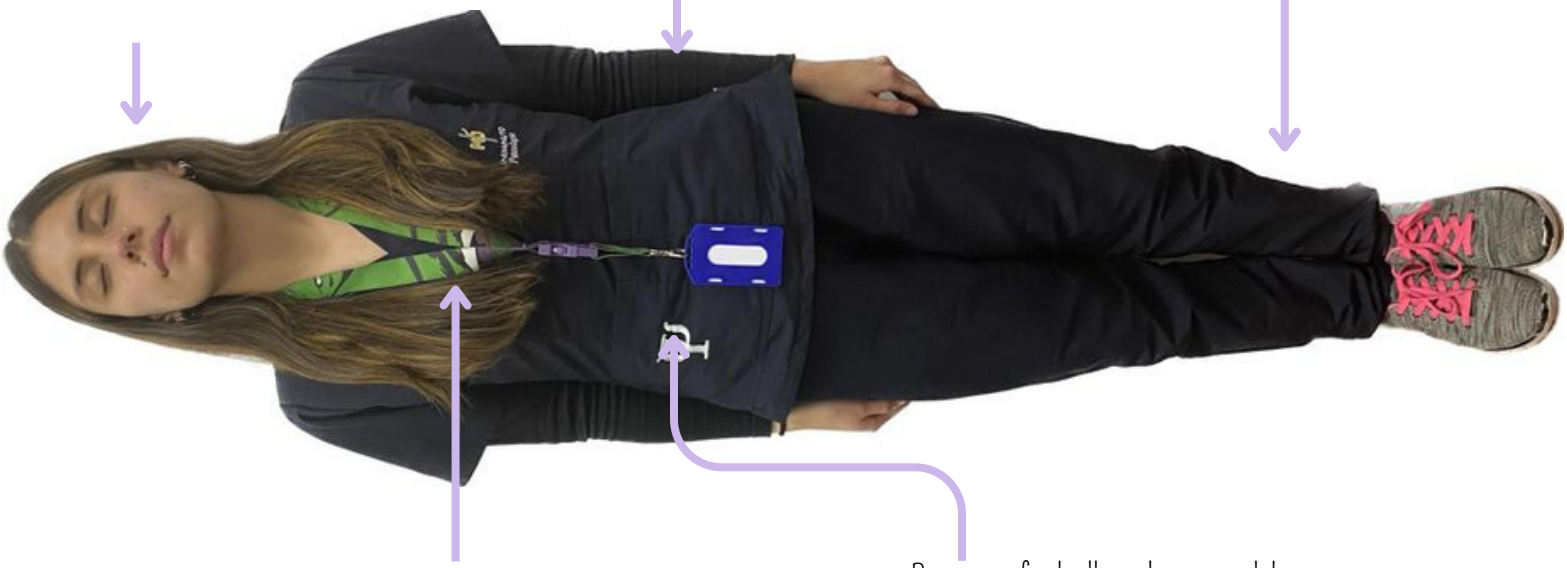
¿Qué hacer?

A continuación, tendrás un ejercicio el cual consta de 6 pasos con los cuales podrás conciliar de una mejor manera tu sueño. Al acostarse, toma una postura cómoda y cierra los ojos

1 Concéntrate en tu respiración, lenta y suave, "mi respiración es tranquila" déjate llevar por tu respiración como su flotaras en aguas tranquilas.

2 Concéntrate en tus brazos y repite mentalmente "mis brazos están pesados y calientes"

3 Concéntrate en tus piernas y repite mentalmente "mis piernas están pesadas y calientes"



4 Concéntrate en tu corazón, siente tus latidos. Repite mentalmente "mi corazón late tranquilamente"

5 Respira profundo, lleva el aire a tu abdomen, siente como se llena de aire. Repite mentalmente "mi abdomen se llena de energía esta tibio"

Actívate

Este ejercicio activara tu sistema cardiovascular y respiratorio, así mismo , ayudarán a combatir el estrés emocional del cuidador.

1 Rotación de hombros

Se trata de mover los brazos extendidos, rotando los hombros. 10 veces hacia delante y 10 veces hacía atrás.

2 Elevación de brazos al frente

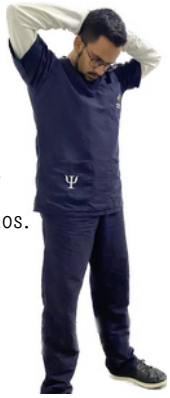
De pie, moviendo los brazos extendidos hacía arriba y hacía abajo. Primero levanta un brazo, luego el otro y se van alternando hasta contemplar 20 repeticiones.

3 Estiramiento del cuello

Inclina la cabeza con la ayuda de la mano del lado hacía hacia que va dirigido el ejercicio. Mantener la posición 8 segundos, notando una ligera tensión realiza el ejercicio hacía el otro lado.

4 Estiramiento de espalda

Coloca las manos atrás en la nuca y empuja ligeramente hacía abajo, estirando la espalda durante 8 a 10 segundos.



5 Estiramiento de dedos

Estira los brazos hacía arriba con los dedos de las manos entrelazado. realiza este movimiento tres veces y diez repeticiones cada una.

6 Dedos y dorsal ancho

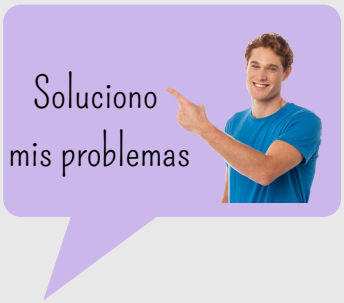
Parecido al ejercicio 5, pero con inclinación lateral, para estirar el dorsal ancho.

7 Movilización de cadera

Estos giros te servirán para calentar bien la cintura pélvica y la cintura escapular, siempre con rodillas flexionadas para no cargar la espalda.

8 Movilizaciones de rodillas

Realizar de 10 a 15 veces flexión y extensión de rodillas para calentar esta zona tan importante antes de comer.



¿Cómo Soluciono?

"Ahora, vamos a pasar la acción. Una vez hemos verificado los hechos y nos damos cuenta de que esto no reduce el malestar, podemos pasar a solucionar los problemas.

¿Cómo solucionas los problemas en tu cotidianidad?

_____

_____

_____

_____

Ahora, 5 pasos que puedes poner en marcha cuando tengas dificultades....

Paso 1: Escribe cuál es la situación que te genera más angustia en este momento

Paso 2: Identifica qué vas a ganar si solucionas el problema, (Vamos a tratar que sea una meta alcanzable y pequeña).

Paso 3: Escribe dos posibles soluciones para tu problema. (Todas son válidas).

Paso 4: Escoge la solución que es más probable que funcione y que se ajuste a la meta.

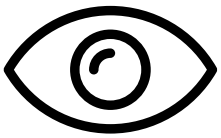
Paso 5: Aplica la solución y evalúa su efectividad.

Muchas veces nos enfrentamos a situaciones y emociones dolorosas sobre las cuales no tenemos control, por ende, tenemos la opción de : luchar contra la situación o aceptarla reconociendo los hechos y dejando de luchar contra la realidad.

Mi Cambio

Ahora, te invitamos a que pongas en práctica estos 6 pasos que favorecen la aceptación al cambio:

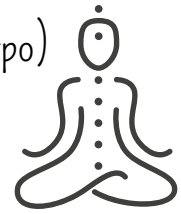
1. Observa lo que está sucediendo.



2. Recuerda que la realidad es únicamente una.

3. Considera que causas han llevado a que esta situación sea como es.

4. Practicar aceptar la situación con todo (mente y cuerpo) practícalo las veces necesarias.



5. Anticípate a los problemas que vendrán, imaginándote afrontándolos de una manera efectiva.

6. Permite un espacio para que las emociones dolorosas surjan, siente tus sensaciones corporales.

10

Decálogo del Cuidador

Si cuidas sin cuidarte durante mucho tiempo, tendrá serias repercusiones que afectarán a tu propio bienestar y el de la persona cuidada. Algunas recomendaciones para el autocuidado:

1 **Controlar emociones**

Tienes derecho a sentir cualquier emoción ya sea positiva o negativa Identifica que te genera tensión o estrés.

2 **Evitar el aislamiento**

Mantente en contacto con familia y amigos. Relacíonate con los demás y comparte experiencias. Busca nuevas actividades para renovar amistades.

3 **Realizar actividades agradables**

Una forma para mejorar el estado de ánimo es realizar actividades agradables. Escribe varias actividades agradables y órganizalas en la semana, respeta este espacio.

4 **Poner límites**

Fomenta la autonomía del paciente, hay cosas que él puede hacer.
Di "NO" a las demandas excesivas de tu paciente o que no puedas realizar, No eres mejor cuidador si haces todo lo que tu paciente quiere.

5 **Ver las cosas desde un punto de vista positivo**

Si no puedes evitar, ni cambiar las situaciones, intenta verlas desde otra perspectiva.
Identifica tus pensamientos, no seas catastrófico y no minimices el problema.

10 Decálogo del Cuidador

6 Alimentarse

Mantener una alimentación tener en cuenta frutas, proteínas, carbohidratos y los horarios, respeta los momentos de alimentación.

7 Dormir

Dormir bien ayuda a mantener un buen estado de ánimo y de salud. - Dedica algunos momentos del día para descansar. Acuéstate solo cuando tengas sueño, no permanezcas en la cama.

8 Pidir y aceptar ayuda.

Compartir cuidados es la mejor forma de aliviar la sobrecarga. Hay varias alternativas: la familia, amigos, vecinos, contratar a alguien por horas.

9 Planificar

Un día tiene 24 horas. Realiza una lista de actividades díarias, incluye tus propias necesidades (comer, dormir, tiempo libre etc.), organiza las actividades según el nivel de importancia.

10 Ejercicio

El ejercicio ayuda a disminuir el estrés, sube el ánimo, y previene lesiones físicas. - programa una hora específica cada día para ejercitarse - elije un ejercicio que disfrutes.

Me Comprometo

¿Qué aprendí de este documento?

¿Cómo me comprometo a cuidar mi cuerpo?

¿Cómo me comprometo a cuidar mi mente?

LO MEJOR PARA EL AUTOCUIDADO ES EL TÉ.

ÁMA-TE
CUÍDA-TE
EDÚCA-TE
QUIÉRE-TE
SUPÉRA-TE
VALÓRA-TE
REGÁLA-TE
PERDÓNA-TE
CONSIÉNTE-TE

Referencias

- Barrio, J.A., & García, M.R., & Ruiz, I., & Arce, A. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA.International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1),37-48.[fecha de Consulta 12 de Abril de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en:https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832311003.
- Ilios Kotsouv, 2011. Cuaderno de ejercicios de inteligencia emocional; Disponible en: https://www.lantegibatuak.eus/wp-content/uploads/2020/05/Cuaderno-de-ejercicios-deinteligencia-emocional.pdf
- Martínez Pizarro, Sandra. (2020). Síndrome del cuidador quemado. Revista Clínica de Medicina de Familia, 13(1), 97-100. Epub 20 de abril de 2020. Recuperado en 19 de mayo de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2020000100013&lng=es&tlng=es.
- Ramos, E. C., & Castillo, V. A. M. (2017). Prevalencia del síndrome de sobrecarga y sintomatología ansiosa depresiva en el cuidador del adulto mayor. Psicología y salud, 27(1), 53-59.
- Rivas Herrera, José Cruz & Ostiguín Meléndez, Rosa Ma. (2011). Cuidador: ¨concepto operativo o preludio teórico?. Enfermería Universitaria, 8 (1),49-54.[fecha de Consulta 18 de Mayo de 2022]. ISSN: 1665-7063. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741838007.
- Sanitas ,2022. Recuperado de: https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia-psiquiatria/estres-ansiedad/sintomas-del-estres.html

Créditos

E.S.E Hospital Universitario de La Samaritana

Elaboró:
Carlos Andrés Ariza Taba – Psicólogo

Contacto:
Servicio de Salud Mental de la Institución
Tel: 4077075 Ext: 10283
E-mail: psicologia.clinica@hus.org.co