



Reconocer, prevenir y aliviar el agotamiento de los socios en el cuidado

Ser un socio en el cuidado es una experiencia gratificante que a veces puede ser abrumadora, lo que puede provocar estrés y agotamiento. No está solo, estamos aquí para ayudarlo a protegerse contra el agotamiento a lo largo del tiempo.

¿Qué es el agotamiento?

El agotamiento es una forma de cansancio excesivo causado por la sensación de agobio. Ser un socio en el cuidado es una tarea cansadora, tanto emocional como físicamente. Es importante que se tome un tiempo para disfrutar de actividades divertidas y del cuidado personal.

Reconocer el agotamiento

Algunos signos del agotamiento incluyen:

- /// Fatiga
- /// Pérdida de interés en actividades que anteriormente disfrutaba
- /// Fatiga por compasión
- /// Cambio en los hábitos alimenticios

Cuidarse a uno mismo

Comprometerse con el autocuidado puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, disminuir la presión arterial, permitir un mejor sueño y reducir el estrés.

Prevenir el agotamiento

Es importante que los socios en el cuidado encuentren tiempo para sí mismos, para descansar y recargar energías. Estas sugerencias pueden ayudar a prevenir y a responder al agotamiento.

Programar el cuidado de relevo

El cuidado de relevo permite a las personas que realizan hemodiálisis en el hogar continuar con sus tratamientos recetados en el centro durante un período breve. Su enfermero de terapia en el hogar o asistente social pueden ayudar a determinar sus opciones.

Capacitar a un socio en el cuidado de relevo

Los socios en el cuidado de relevo pueden ayudar a compartir responsabilidades, permitir descansos cuando sea necesario y brindar apoyo emocional.

Construir una red de apoyo

Identifique e involucre amigos y familiares con los que se sienta cómodo al hablar y compartir o delegar responsabilidades cuando se sienta abrumado.

Unirse a un grupo de apoyo

Muchos socios en el cuidado consideran que los grupos de apoyo para diálisis son una fuente vital de apoyo, comprensión e información. Puede encontrar muchos grupos en línea con miembros de todo el país y grupos más locales a través de agencias gubernamentales estatales y locales.

Explorar la meditación

Meditar de manera constante, incluso durante períodos breves, puede ayudar a estimular el estado de ánimo y disminuir los síntomas de ansiedad. Existen varias aplicaciones de meditación gratuitas que proporcionan meditaciones guiadas.

Establecer objetivos

Comience con objetivos pequeños y diarios, cree una rutina y celebre los éxitos.

Consejos sobre atención plena y bienestar

¿Sabía que...?

Se ha demostrado que la musicoterapia reduce la ansiedad en las personas que realizan diálisis, proporciona una distracción mental y reduce la tensión muscular.¹ Los beneficios son universales, así que pruébelo usted mismo.

La risa alivia su carga mental y provoca cambios físicos positivos en su cuerpo.

Relajar su mente a través de la meditación puede ayudarlo a enfocarse más, estresarse menos y aumentar la autocompasión.

Realizar pequeños actos de amabilidad lleva a un aumento de la energía, la felicidad, los niveles de serotonina y la expectativa de vida, al mismo tiempo que disminuye el dolor, el estrés, la ansiedad y la presión arterial.

1. Kolpekwar J, Birewar S, Shanks M, Garcia S, Weber S. Effect of music therapy on dialysis patients: A Quality Improvement Project. 2022 National Kidney Foundation Spring Clinical Meeting.



OBTENGA EL APOYO QUE NECESITA

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su equipo de cuidado que está aquí para usted.