



DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

Boletín N°42

En Sanidad Militar cuidamos tu salud, para un futuro mejor.

Día Nacional del Cuidador (24 de julio)

La celebración del 'Día Nacional del Cuidador o Asistente Personal' tiene como propósito honrar a quienes se dedican a cuidar a personas que requieren asistencia.

El día 24 de julio tiene un sentido simbólico, en la medida que el cuidado o asistencia personal es una actividad que se ejerce veinticuatro (24) horas, los siete (7) días de la Semana (Ley 2297 del 28 de junio de 2023)



designed by freepik

Cuidar de alguien continuamente desafía incluso a los más fuertes emocionalmente. Si eres responsable del cuidado de alguien, asegúrate de mantener tu salud y bienestar.

Sandhya Pruthi, M.D.,





Sabías que...

¡Cuidar a otra persona no es una tarea sencilla!

Al referirnos a personas dependientes, frecuentemente nos enfocamos solo en ellas: en sus necesidades, en cómo deben ser atendidas y en todo lo relacionado con sus enfermedades. No obstante, es crucial recordar que detrás de una persona dependiente hay alguien muy importante: el cuidador o la cuidadora.

¿Qué es Síndrome del Cuidador Quemado?

Se define por ser una condición de agotamiento emocional, estrés y fatiga en las personas, debido a la falta de sueño, tiempo personal, libertad, el descuido de las relaciones sociales y familiares, lo que también genera conflictos con cónyuges, hijos y otros parientes cercanos.





Cuáles son los signos y síntomas del Síndrome del Cuidador

- Agotamiento físico y mental.
- Tristeza o irritabilidad.
- Depresión y ansiedad.
- Dolores o molestias sin motivo aparente.
- Problemas para dormir.
- Cansancio persistente.
- Abandono de las aficiones.
- Problemas de memoria o atención.
- Pérdida de interés y motivación.
- Aislamiento social.
- Sentimientos de culpa.
- Consumo de ansiolíticos y/o antidepresivos.





Recuerda que tu salud mental es fundamental para tu bienestar y el de tu familia, cuando te dedicas al cuidado diario de otra persona, es importante que constantemente te hagas las siguientes preguntas...

¿Tengo buena salud mental?	NO	SI
Puedo afrontar las dificultades normales de la vida.		
Puedo trabajar de forma productiva.		
Soy consciente de mis propias capacidades.		
Soy capaz de contribuir con la sociedad		

Si en alguna la respuesta es “no”, es necesario estar alerta con nuestra salud mental...

¡Aprende a identificar las señales de alarma!





Una de las labores más cruciales como cuidador es preocuparte por tu propio bienestar. Esto es fundamental para preservar tu salud y calidad de vida.

Tips para mantenerte saludable...

1. Busca apoyo (de familiares, amigos, profesionales, etc.).
2. Es esencial mantener tu bienestar: comer de forma nutritiva y practicar actividad física.
3. Dedica un momento cada día a una actividad que disfrutes, como leer, caminar, hacer manualidades, cocinar o escuchar música. Cualquier cosa que te haga sentir feliz y relajado puede ser terapéutica.
4. No te olvides del humor (reír es una terapia efectiva).
5. Tómate un respiro (Al menos una vez por semana, cambia tu rutina y dirígete a un sitio agradable, ya sea una cafetería, un evento religioso, la casa de un amigo o simplemente da un paseo por el centro comercial o un parque)
6. Haz todo lo que puedas para cuidar de tu salud, no faltes a tus citas médicas y dentales.
7. No te aísles, mantén la comunicación con tus familiares y amigos.
8. Reconoce tus limitaciones y acéptalas. Libérate de la culpa. Si te sientes culpable o enojado, tómate un descanso.

¡Si te encuentras bien, puedes atender mejor a tu ser querido!

