¿CÓMO PREVENIR EL SINDROME DEL CUIDADOR?

El "síndrome del cuidador" es un trastorno que experimenta la persona que está a cargo de otra, debido a un agotamiento físico y mental que le incapacita para seguir ejerciendo su labor.

PARA PREVENIRLO

1. **Acéptate como eres.**
   No compitas por ser el cuidador perfecto: no existe. No te compares con otros. Lo importante es sentirte a gusto contigo mismo.

2. **Identifica tus puntos fuertes y reconócetelos.**
   Todos tenemos capacidades únicas.

3. **Busca algo con lo que premiarte.**
   (Un regalo, una comida especial, un paseo, ir al cine...) ¡Porque tú lo vales!

4. **Practica ténicas de relajación.**
   Así podrás enfrentarte con éxito al estrés.

5. **Ejercita el pensamiento positivo.**
   Si solo ves los aspectos negativos, te será mucho más difícil afrontar el cuidado de tu familiar.

6. **Cuida tu alimentación.**
   Comer bien es un placer que hace más agradable la vida, y además es una magnífica manera de prevenir enfermedades.

7. **Presta atención a tu salud.**
   El cuerpo es sabio y muchas veces nos envía "alertas", no las ignores.

8. **Desconecta de vez en cuando.**
   Es muy importante tener tu espacio para disfrutar de actividades de ocio.

9. **Descansa.**
   Tu cuerpo es una maquina, no la quemes.

10. **No te aísles.**
    Busca la compañia de aquellas personas con las que te sientas bien.

SaludMadrid

Hospital Universitario La Paz

Hospital Carlos III
Hospital Cantoblanco