

# Preocúpese por el cuidador de ancianos



Cuando los miembros de la familia envejecen, su salud puede deteriorarse y volverlos más dependientes de otros, generalmente de sus hijos u otros familiares. Para muchos de nosotros, cuidar de un ser querido anciano es una realidad cada vez mayor. ¿Este es su caso? Si es así, aquí le brindamos algunas ideas sobre tres etapas del cuidado.

## Etapa inicial: ¿Qué sucede?

Usted se inicia en el papel de cuidador de un familiar mayor. Esto suele suceder luego de una crisis, como una caída o pérdida de la memoria creciente o problemas de comportamiento. Las formas normales en las que funcionaba su familia quizá ya no surtan efecto.

*Durante la etapa inicial de cuidador, usted y su ser querido pueden experimentar una variedad de emociones, incluidos sorpresa, miedo, negación, confusión y tristeza.*

## Etapa intermedia: ¿Qué cambia?

En este momento, es posible que su ser querido acepte más la ayuda, y se crearán nuevas rutinas familiares para las tareas del cuidado. Quizá esté sacrificando el tiempo que pasaba con amigos y su familia, así como también el tiempo que le dedicaba a sus pasatiempos, actividades recreativas y demás. *Las emociones que puede sentir durante esta etapa incluyen frustración, culpa, resentimiento y ansiedad por las exigencias en conflicto.*

## Etapa final: ¿Cómo respeto las necesidades de mi ser querido?

En las etapas finales de la vida, su ser querido entra en decadencia. Las preguntas de calidad de vida en comparación con la longevidad deben tratarse con delicadeza. Si la familia planificó con antelación, los documentos legales, tales como testamento en vida, poder notarial y poder para la atención médica, pueden estar listos para respaldar decisiones difíciles. La atención de hospicio puede ayudar a proporcionar un entorno de cariño para el final de la vida. *Las emociones que ocurren durante la etapa final incluyen tristeza, culpa, renuncia, arrepentimiento, alivio y cierre.*



**BlueCross BlueShield of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Prevenga el agotamiento del cuidador



## Comience con una reunión familiar

Intente establecer las expectativas de su familia. Esto lo ayudará a facilitar los problemas en los próximos meses. Reúna a toda la familia antes de que llegue el momento de tomar decisiones de alto impacto. Incluya a los padres de edad madura, hermanos y otros miembros de la familia.

## No haga promesas que no pueda cumplir

Si no está seguro sobre el nivel de cuidado que puede brindar, no haga compromisos que quizá no pueda cumplir. Por ejemplo, no le diga a su madre que nunca terminará en un hogar de ancianos. Si usted trabaja tiempo completo y la salud de su madre se deteriora, un centro de enfermería especializada puede ser la mejor opción para garantizar que reciba el cuidado que necesita. Además, las situaciones familiares pueden cambiar y hacer que sea imposible que usted proporcione el cuidado que espera dar en el futuro.

## Averigüe qué servicios sociales se ofrecen

Algunas familias pueden pagar los servicios de un trabajador social o enfermero. Si no puede afrontar este gasto, las agencias gubernamentales y sin fines de lucro ofrecen muchos servicios más económicos para los ancianos.

## Recurra a su grupo religioso

Una comunidad religiosa puede ser una fuente tremenda de talento voluntario. Esas personas pueden estar dispuestas a ofrecer su tiempo realizando visitas, preparando comidas, limpiando, haciendo reparaciones en el hogar y proporcionando transporte hasta tiendas y citas médicas. Utilice estos recursos para que no tenga que afrontar toda la carga usted solo.

## Aproveche el poder de un grupo de autoayuda

Todos los familiares y amigos pueden brindar consejos y apoyo emocional. Sin embargo, algunas veces un grupo de autoayuda puede ser incluso más beneficioso, especialmente si las relaciones familiares forman parte del problema. Un grupo de autoayuda puede conectarlo con otras personas que están pasando por experiencias similares, y también puede ofrecer una perspectiva nueva.

## Esté atento a quién podría ser el cuidador principal

No importa cuántos niños adultos hay en una familia, un niño adulto generalmente surge como el cuidador principal. Si otro miembro de la familia se está haciendo cargo de la mayoría de las responsabilidades, haga todo lo que pueda para darle una mano y ayudar.