

## **7 consejos para evitar el agotamiento del cuidador**

1. Permitir a la familia dar una mano. Una reunión familiar puede ayudar a organizar los horarios de todas las personas para que el cuidador pueda tomarse descansos con regularidad.
2. Involucrar a los amigos. ¿Es decir todas esas personas que siempre dicen: "Dime si hay algo que pueda hacer para ayudarte"? Bien, pues hágales saber. Confeccione una lista de cosas que se deben hacer tales como comprar comestibles, lavar la ropa, limpiar el hogar o pasar tiempo con sus seres queridos, y colóquela en el refrigerador. Cuando le pregunten, señale la lista.
3. Tomar descansos con frecuencia. Aunque solo sean 15 o 20 minutos al día, asegúrese de hacer algo por usted.
4. Hacer ejercicios. Bien sea un paseo al aire libre de 20 minutos o tomar una clase de yoga, el ejercicio es una manera fantástica de disminuir el estrés y aumentar la energía.
5. Comer de manera saludable. Su salud y nutrición son tan importantes como las de su ser querido; tome el tiempo necesario para alimentarse bien.
6. Asistir a un grupo de apoyo para cuidadores.
7. Buscar ayuda profesional. Muchos cuidadores se sienten solos, ansiosos, culpables, furiosos, asustados, confundidos o cansados.

Recuperado de: <https://espanol.vitas.com/resources/caregiving/caring-for-the-caregiver>