

# Guía



**de Cuidado y Autocuidado para Cuidadores  
y Cuidadoras Principales de Personas  
Mayores**

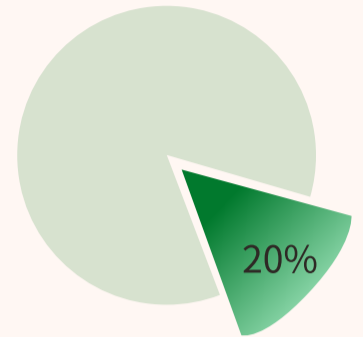
INTRODUCCIÓN



# **Situación Actual de los Cuidados a Personas Mayores en España y Andalucía**

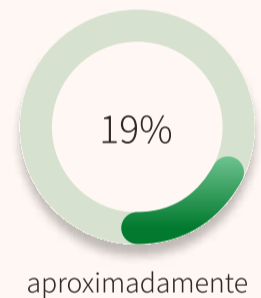
# Contexto General en España

El envejecimiento de la población es una tendencia significativa en España. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), el 20% de la población española tiene 65 años o más, y se prevé que esta cifra siga aumentando debido a la baja tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida. Este envejecimiento demográfico plantea retos importantes para el sistema de cuidados a personas mayores.

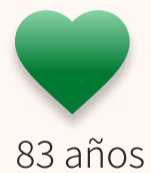


## Estadísticas Clave

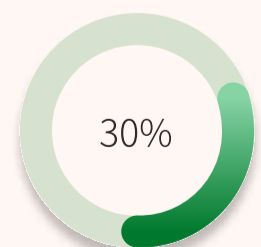
**Población Mayor:** Aproximadamente 9.3 millones de personas en España tienen 65 años o más.



**Esperanza de Vida:** La esperanza de vida al nacer en España es de alrededor de 83 años, una de las más altas del mundo.



**Dependencia:** Cerca del 30% de las personas mayores de 65 años presenta algún grado de dependencia, requiriendo ayuda para realizar actividades básicas de la vida diaria.



# Situación en Andalucía

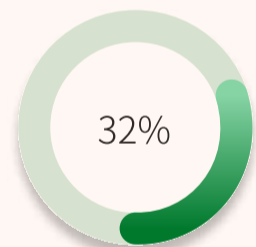
Andalucía, la comunidad autónoma más poblada de España, también refleja estas tendencias demográficas. Con una población envejecida y una creciente demanda de servicios de cuidado, la región enfrenta desafíos específicos en la provisión de cuidados adecuados para sus mayores.

## Estadísticas Clave

**Población Mayor:** En Andalucía, más de 1.7 millones de personas tienen 65 años o más, representando aproximadamente el 20.5% de la población total de la región.



**Dependencia:** Se estima que alrededor del 32% de las personas mayores en Andalucía presentan algún grado de dependencia.



**Servicios de Cuidado:** Andalucía cuenta con una red de servicios y un catálogo de prestaciones (teleasistencia, ayuda a domicilio...). Además, la mayoría de las personas mayores expresan su deseo de permanecer el máximo tiempo posible en su hogar, lo que puede ocasionar ciertos desafíos para la persona cuidadora.



# Evolución y Retos



La evolución de los cuidados a personas mayores en España y Andalucía ha sido marcada por una creciente profesionalización y diversificación de los servicios. Sin embargo, todavía existen importantes retos que abordar:

## Personas cuidadoras informales:



La mayoría de los cuidados a personas mayores en situación de dependencia son proporcionados por cuidadores y cuidadoras informales, generalmente familiares, que a menudo no cuentan con los recursos y herramientas necesarios.

## Impacto en las personas cuidadoras:



Las personas cuidadoras principales suelen experimentar un impacto significativo en varios aspectos de su vida, desde lo emocional y físico, hasta en lo económico y social, por ello la necesidad de ofrecer apoyos y pautas para ayudarles a facilitarles la tarea de cuidados.



# Conclusión



La situación de los cuidados a personas mayores en Andalucía refleja un cambio de paradigma de necesidades y desafíos, con importantes avances y desafíos para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y sus cuidadores. Con una pirámide poblacional invertida, donde la población mayor va en aumento y con el firme deseo de permanecer en sus domicilios el máximo tiempo posible, es crucial seguir fortaleciendo y expandiendo los servicios y apoyos disponibles para asegurar un cuidado adecuado para todas las personas mayores andaluzas.

# Índice

## **Cómo afrontar cambios conductuales en la persona mayor**

**1.**

- 1.1 Introducción a los cambios conductuales
- 1.2 Tipos de cambios conductuales
- 1.3 Estrategias de manejo
- 1.4 Recursos de apoyo

## **Cómo afrontar conflictos dentro del núcleo familiar**

**2.**

- 2.1 Identificación de conflictos comunes
- 2.2. Técnicas de resolución de conflictos
- 2.3. Estrategias para mejorar la colaboración
- 2.4. Recursos de apoyo

## **Identificación de las propias necesidades de la persona cuidadora**

**3.**

- 3.1. Necesidades físicas
- 3.2. Necesidades psicológicas
- 3.3. Necesidades laborales
- 3.4. Necesidades económicas
- 3.5. Herramientas de evaluación personal

## **Herramientas prácticas para cubrir las necesidades de la persona cuidadora (o prevenir el “síndrome de la persona cuidadora quemada”)**

**4.**

- 4.1. Técnicas de manejo del estrés
- 4.2. Apoyo emocional
- 4.3. Gestión del tiempo
- 4.4. Educación y formación continua
- 4.5. Recursos comunitarios y profesionales

# 1. Cómo afrontar cambios de conducta en la persona mayor

## 1.1. Introducción a los cambios conductuales

Cuando uno se convierte en el cuidador principal de una persona mayor, se encuentre o no en situación de dependencia, es común que ésta se enfrente a diversos cambios conductuales. Estos cambios pueden deberse a múltiples factores, como enfermedades neurodegenerativas (por ejemplo, el Alzheimer), efectos secundarios de medicamentos, cambios en el entorno o simplemente el proceso natural de envejecimiento.

Imaginemos a María, quien cuida de su madre Ana. Debido a distintos factores físicos y psicológicos relacionados con la edad Ana ha comenzado a cambiar su actitud y comportamientos. María, sintiéndose abrumada, no sabe cómo manejar estas situaciones. Este manual está diseñado para ayudar a personas que cuidan como María a entender y manejar estos cambios.



Imagina

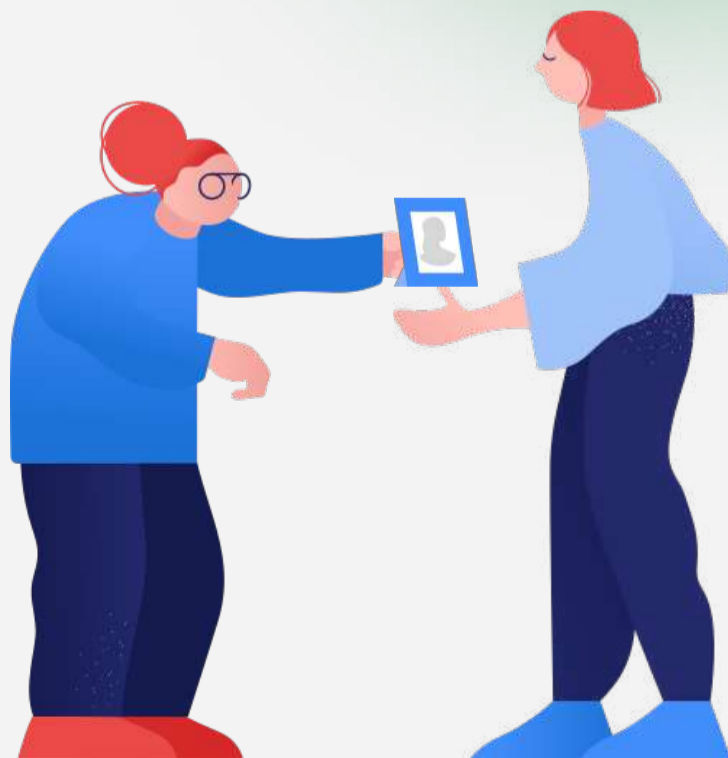
## 1.2. Tipos de cambios conductuales

### Cambios de humor y agresividad:

Los problemas físicos y las enfermedades neurodegenerativas pueden causar malestar e irritabilidad en la persona que los sufre.

Por ejemplo, los días que Ana se siente especialmente dolorida por su artrosis crónica se muestra muy irritable.

María ha aprendido a mantener la calma y evitar confrontaciones directas. Por ejemplo, cuando Ana presenta alguna conducta agresiva o alteración al no reconocer su entorno, María le habla con un tono suave y la tranquiliza mostrándole fotos familiares



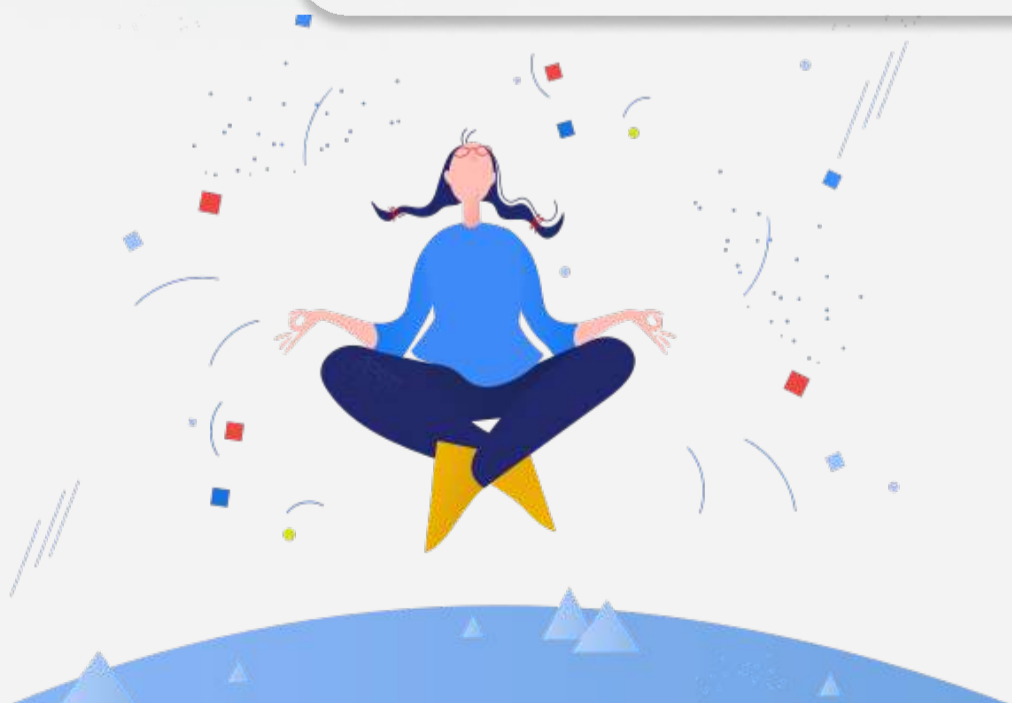
## 1.2. Tipos de cambios conductuales

### Ansiedad y depresión:

Determinadas consecuencias del envejecimiento natural pueden ser la pérdida de vitalidad, cambio en el ritmo de vida, reducción de capacidades. También existen otras pérdidas de personas importantes de su círculo (pareja, amistades de su misma edad...). Estas situaciones pueden influir en que la persona mayor presente ansiedad y/o depresión.

Debido a una mala experiencia previa en consulta médica en la que Ana consideró que "la trataron como si fuera una niña y no la escucharon".

Para manejar esto, María practica técnicas de respiración profunda con ella y planea actividades relajantes después de las citas. Además, han consultado a un psicólogo especializado para recibir orientación adicional.



## 1.2. Tipos de cambios conductuales

### Desorientación y confusión:

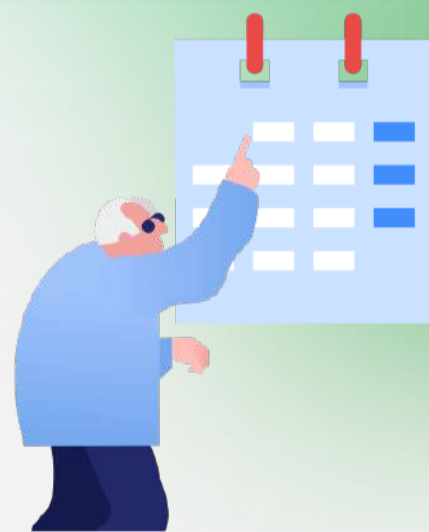
Las enfermedades neurodegenerativas pueden deteriorar la memoria a corto plazo, la capacidad para tomar decisiones o la orientación espacial. Pero también algunas medicaciones tienen una sintomatología secundaria que provoque dificultades a nivel de memoria, concentración o atención. Consultar siempre con profesionales de salud es necesario.

Ana frecuentemente se confunde sobre el lugar y la fecha.

Para ayudarla, María ha colocado un calendario grande en la cocina y un reloj digital en la sala. Esto ha mejorado significativamente la orientación temporal de Ana.

Juan ha comenzado a tener despistes y olvidos desde que le han cambiado una de sus medicaciones.

Mientras acude al médico para su revisión, su hija le apunta en un calendario las fechas importantes



## 1.2. Tipos de cambios conductuales

### **Aislamiento social:**

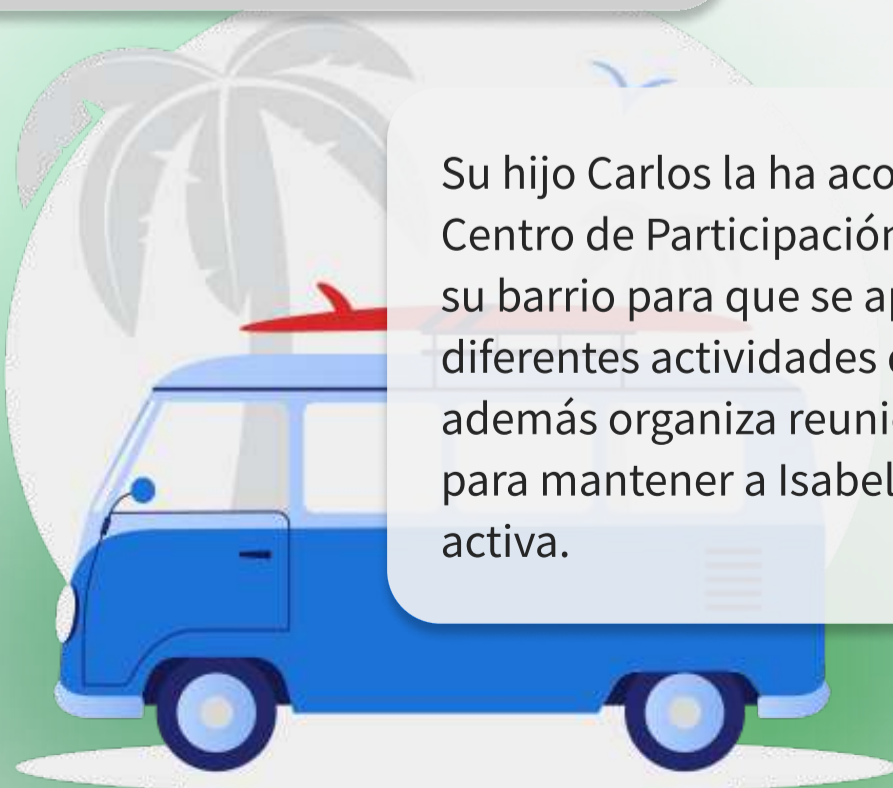
Diferentes factores sociales pueden hacer que la persona mayor viva una situación de soledad no deseada.

Ana, que solía ser muy sociable, ahora prefiere estar sola.

Para contrarrestar esto, María organiza reuniones familiares semanales y actividades grupales para mantener a Ana socialmente activa.

Isabel, que solía ser muy sociable, desde la pérdida de su marido y que una de sus amigas se ha ido a vivir con su hijo a otra ciudad, prefiere estar sola y no salir.

Su hijo Carlos la ha acompañado al Centro de Participación Activa (CPA) de su barrio para que se apunte a las diferentes actividades que se ofertan y además organiza reuniones familiares para mantener a Isabel socialmente activa.



## 1.3. Estrategias de manejo

### Comunicación efectiva y empática:

Aunque suele hacerse con buena intención, hablar a las personas mayores como si fueran menores de edad puede herir sus sentimientos y autoestima. La actitud paternalista, los diminutivos, el tono de voz infantilizado... es una práctica común pero inadecuada

Por ejemplo, cuando Ana está confundida, María le explica despacio y de manera sencilla lo que está ocurriendo, asegurándose de que Ana se sienta escuchada y comprendida.

María ha aprendido que hablar claramente y utilizar frases cortas y simples ayuda mucho. Mantener el contacto visual y mostrar empatía hacia los sentimientos de Ana también es crucial.

Manuel entiende que, aunque la edad está provocando cambios en el comportamiento de su padre y éste necesita de su apoyo, no significa que se haya convertido en una persona sin autonomía ni decisión.

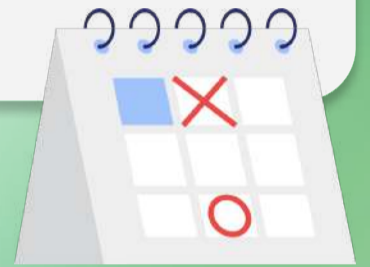


Le escucha con atención y entiende que puede seguir teniendo sus propias opiniones, deseos e inquietudes.

## 1.3. Estrategias de manejo

### Establecimiento de rutinas y ambiente seguro:

Para mantener una sensación de normalidad y seguridad, María ha establecido horarios rutinarios para las comidas, el baño y el sueño. También se asegura de que la casa sea segura, libre de peligros para prevenir accidentes, y bien iluminada para garantizar el bienestar de la persona mayor a su cargo.



### Nutrición y actividad física:

Los problemas físicos, el deterioro cognitivo o incluso ciertos medicamentos que pueden cambiar la percepción del sabor de los alimentos pueden hacer que la persona mayor tenga menos ganas de comer o menos ganas de realizar actividad física, lo que repercute negativamente en su estado de salud.

Desde que Miguel enviudó las comidas en casa solo le dan mucha pereza y tristeza.

Su hijo le ha animado a preparar juntos un menú variado y sabroso. E incluso, le anima a compartirlo con su mejor amigo, fomentando de esta forma una mayor interacción social, reduciendo su aislamiento y despertando su apetito.



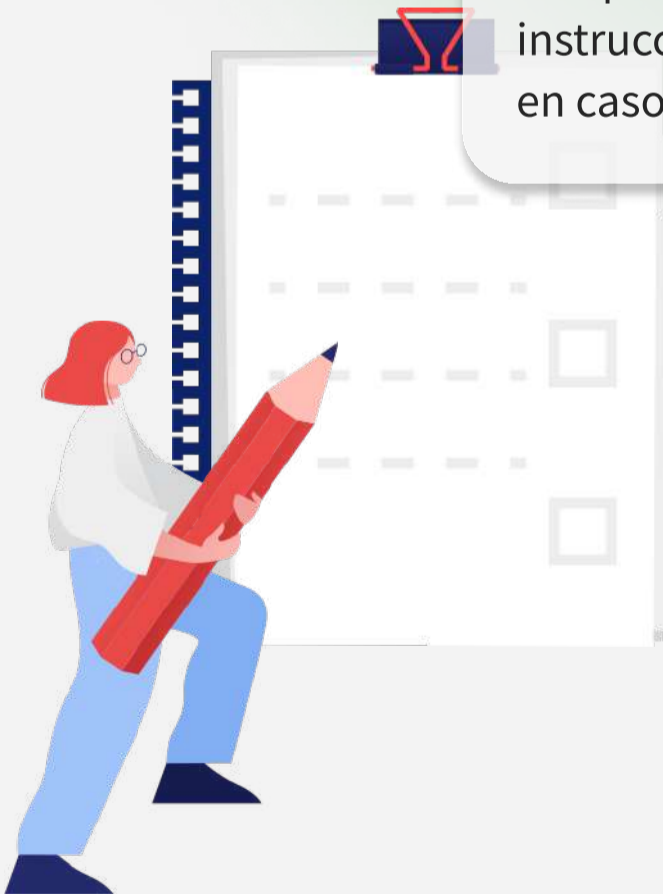
## 1.3. Estrategias de manejo

### Manejo de situaciones de crisis:

María ha desarrollado un plan de acción para emergencias, incluyendo números de contacto y pasos a seguir. Mantener la calma y proporcionar un entorno tranquilo durante las crisis ha demostrado ser muy útil.

Clara es la sobrina de Felisa y su único familiar directo. Por trabajo pasa algunos días fuera de la ciudad donde viven ambas. Felisa a veces tiene problemas con su tensión.

Para quedarse las dos más tranquilas han preparado una lista de teléfonos e instrucciones por si Felisa lo necesitara en caso de urgencia.



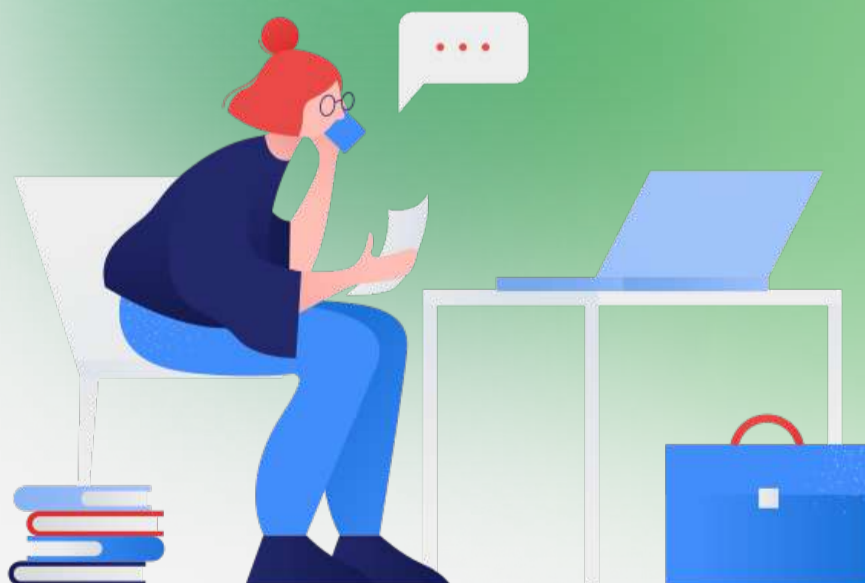
## 1.4. Recursos de apoyo

### Consulta con profesionales de la salud mental:

El deterioro cognitivo o problemas psicológicos, como ansiedad o depresión, hacen necesaria la atención de profesionales.

Ángel tiene inicio de alzheimer y emocionalmente le está afectando mucho.

María busca la ayuda de un psicólogo especializado en la materia. Este apoyo profesional ha sido vital para entender mejor las necesidades de Ángel y ayudarlo a aceptar el proceso.



## 1.4. Recursos de apoyo

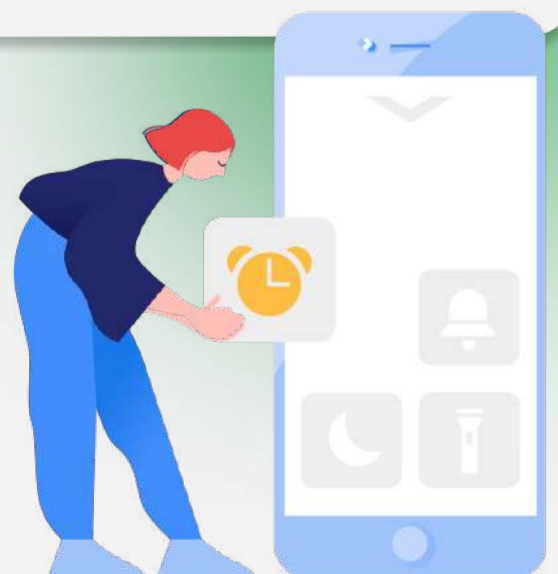
### **Grupos de apoyo para personas cuidadoras:**

María se ha unido a un grupo de apoyo para personas cuidadoras donde puede compartir sus experiencias y obtener consejos útiles de otros en situaciones similares. Este espacio le ha proporcionado un gran alivio emocional y práctico.



### **Herramientas y tecnologías de asistencia:**

Utilizando dispositivos como pulseras de identificación y aplicaciones móviles para organizar medicamentos y citas, María ha logrado gestionar mejor el cuidado de Ana y mantener su seguridad.



## 2. Cómo afrontar conflictos dentro del núcleo familiar

### 2.1 Identificación de conflictos comunes

Cuidar a una persona mayor puede ocasionar tensiones y conflictos dentro del núcleo familiar. Para evitar que estos problemas se agraven, es importante reconocerlos desde el principio.

#### **Conflictos relacionados con la distribución de responsabilidades:**

Asumir la mayor parte de los cuidados dentro de la familia, puede generar sentimientos de injusticia. Los conflictos acerca de la distribución de responsabilidades suelen surgir cuando las expectativas, roles y tareas asignadas no están claras, equilibradas o no han sido aceptadas por todas las partes involucradas.

#### **Ejemplo:**

En la familia de Juan, él cuida a su padre, pero siente que sus hermanos no comparten equitativamente las tareas. Esto provoca frustración. Juan decide organizar una reunión familiar para definir tareas concretas para cada uno, como las visitas al médico o la compra de alimentos.

#### **¿Qué ocurre si Juan no actúa?**

Si Juan no aborda este problema, puede aumentar su agotamiento físico y emocional, afectando su capacidad para cuidar a su padre y dañando las relaciones familiares.

### Nuestros consejos:

- Propón crear un calendario semanal o mensual con las responsabilidades de cada familiar. Es posible que algunos no pueden participar físicamente, pero deben plantearse otras opciones de colaboración, como apoyo económico o en la gestión de las citas médicas.
- Si después de intentar comunicarte sientes que no hay colaboración, busca mediadores externos o grupos de apoyo que puedan ayudar a aliviar tu carga.



## 2.1 Identificación de conflictos comunes

### Desacuerdos sobre las decisiones de cuidado:

Las familias pueden tener diferentes ideas sobre el tipo de cuidado adecuado, lo que genera tensiones si no se manejan bien.

#### Ejemplo:

Ana y sus hermanos dialogan sobre si su madre debería ir a un centro especializado o quedarse en casa. Ana propone hacer una lista de pros y contras de ambas opciones y acudir a un asesor de cuidados (profesional del Trabajo Social del centro de salud o de servicios sociales) para tomar una decisión informada.

#### ¿Qué puede ocurrir?

Si la familia no llega a un acuerdo, podrían tomar decisiones que afecten negativamente la salud o bienestar de su madre y crear resentimientos familiares.

#### Nuestros consejos:

- Tener en cuenta los deseos de la persona mayor y, si es posible, que pueda participar en la toma de decisión.
- Visitar un centro especializado para ver los servicios que ofrece.
- Realiza reuniones periódicas con toda la familia para evaluar las opciones. Considera las necesidades de la persona mayor y las de los cuidadores y cuidadoras.
- Si no hay consenso, puedes recurrir a profesionales para tener una segunda opinión. Esto evita que las emociones tomen el control.



## 2.1 Identificación de conflictos comunes

### Tensiones económicas:

El cuidado de una persona mayor puede conllevar gastos importantes, lo que puede generar fricciones familiares.

#### Ejemplo:

María cubre los gastos adicionales del cuidado de su madre y sus hermanos no contribuyen. Después de varios intentos de conversación, acude a un mediador familiar que ayuda a aclarar cómo se pueden dividir los costos equitativamente.

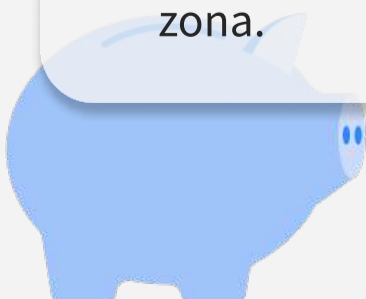


#### ¿Qué ocurre si no se actúa?

Si las tensiones económicas no se abordan, pueden generarte estrés y desgaste emocional.

#### Nuestros consejos:

- Crea un presupuesto mensual que detalle los gastos y habla con la familia para dividir responsabilidades según las posibilidades de cada uno.
- Por pequeña que sea, toda ayuda es buena. Recalca este mensaje para intentar lograr el consenso.
- Si la familia no puede contribuir económicamente, infórmate de posibles recursos en el Teléfono de Atención a Personas Mayores de la Junta de Andalucía (900858381) o en servicios sociales de su zona.



## 2.1 Identificación de conflictos comunes

### Diferencias generacionales y de perspectiva:

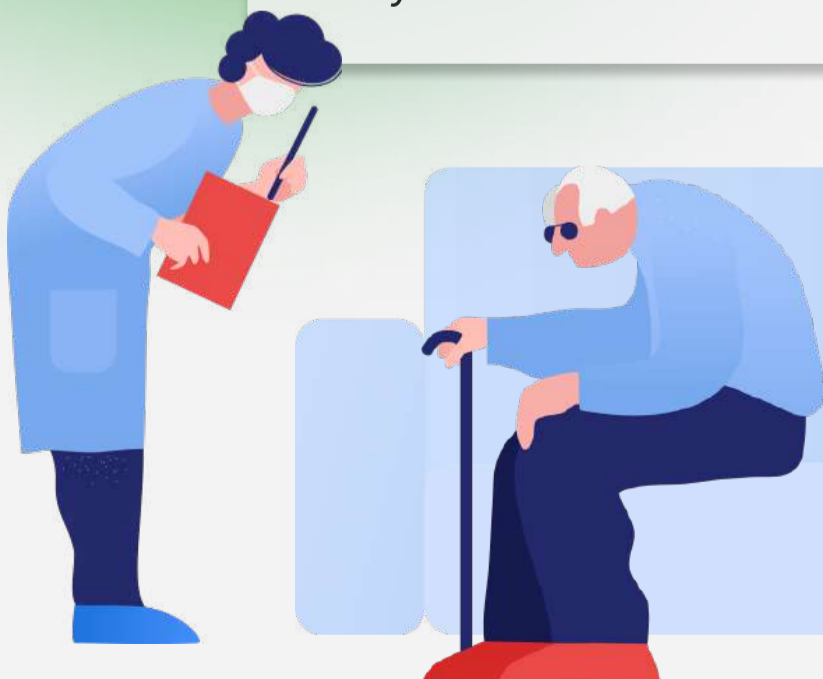
Diferentes opiniones sobre cómo se debe cuidar a la persona mayor pueden causar tensiones.

#### Ejemplo:

Los hijos de Carmen quieren contratar a alguien externo para cuidar a su abuelo, mientras que ella prefiere que el cuidado siga siendo familiar. Deciden acordar una solución intermedia: contratar ayuda unas horas al día para ayudar en el cuidado de Carmen, mientras que ella sigue participando activamente.

#### Nuestros consejos:

- Tener en cuenta los deseos de la persona mayor y, si es posible, que pueda participar en la toma de decisión.
- Las conversaciones y debates abiertos, donde se escuchen todas las perspectivas, suelen ayudar a encontrar soluciones de compromiso.
- Si las diferencias son profundas, considerar una consulta externa con un o una profesional (del Trabajo Social, Psicología, Mediación) que pueda ayudar a mediar.



## 2.2. Técnicas de resolución de conflictos

Cuando los conflictos surgen, es esencial tener herramientas para resolverlos de manera constructiva, pero ¿cómo puedes llevar esto a la práctica?

### Comunicación asertiva:

La comunicación asertiva es esencial para expresar tus preocupaciones y hacer que el resto puedan entenderlas.

### Ejemplo:

En lugar de decir "Nunca me ayudas", Juan podría decir "Me siento abrumado porque tengo demasiadas responsabilidades".

### Nuestros consejos:

- Practica frases que comiencen con "Yo siento..."
- Sé claro o clara en el mensaje, sin ocultar tus emociones, es importante que los demás sepan cómo te sientes de forma transparente.
- Antes de una conversación difícil, escribe tus ideas para trasladarlas de la forma más directa y concreta posible.



## 2.2. Técnicas de resolución de conflictos

### Escucha activa:

La escucha activa es crucial para entender realmente las preocupaciones de los demás.

### Ejemplo:

Durante una reunión familiar, todos acuerdan dejar que cada persona hable sin interrupciones.

### Nuestros consejos:

- Durante las conversaciones familiares, haz preguntas aclaratorias como: "¿Cómo sientes respecto a esto?" o "¿Qué podemos hacer para mejorar esta situación?".
- Tómate pausas durante las discusiones para reflexionar sobre lo que se ha dicho.
- Pide al resto de familiares que hagan también este ejercicio de reflexión, estos familiares segundos pueden aliviar la tensión que pueda haber.



## 2.2. Técnicas de resolución de conflictos

### **Búsqueda de soluciones colaborativas:**

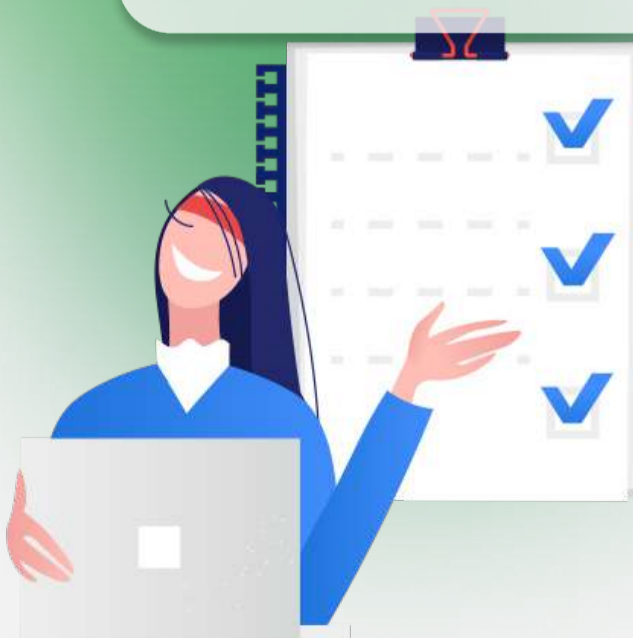
La búsqueda de soluciones colaborativas implica trabajar juntos como familia para encontrar soluciones que sean aceptables para todas las personas involucradas, incluida la propia persona mayor. Involucrar a todos los miembros de la familia en la toma de decisiones puede generar soluciones más equitativas.

#### **Ejemplo:**

La familia de Ana se reúne para revisar el plan de cuidado de su madre y asegurar que todos estén conformes con sus responsabilidades.

#### **Nuestros consejos:**

- Tener en cuenta los deseos de la persona mayor y, si es posible, que pueda participar en la toma de decisión.
- Propón que cada familiar exponga al menos una idea para mejorar el cuidado.
- Una vez expuestas, cada miembro puede comprometerse con una de esas ideas, considerando siempre las limitaciones de cada persona y la búsqueda del equilibrio.



## 2.2. Técnicas de resolución de conflictos

### Mediación familiar:

Cuando los conflictos son crónicos, acudir a personal de la mediación puede ser la mejor opción.

#### Ejemplo:

La familia de María recurre a una mediadora para resolver las disputas sobre los gastos del cuidado de su madre.

#### Nuestros consejos:

- Si consideras que la situación no puede ser resuelta de forma interna, acude al Registro de Mediación Familiar de la Junta de Andalucía.



## 2.3. Estrategias para mejorar la colaboración

### Clarificación de roles y responsabilidades:

Tener claro quién hace qué puede evitar muchos malentendidos.

#### Ejemplo:

La familia de Juan crea un calendario donde cada miembro tiene asignadas tareas específicas.

#### Nuestros consejos:

- Usa aplicaciones móviles como Google Calendar o cualquier app de organización para asignar responsabilidades y recordar a los miembros de la familia sus tareas.



## 2.3. Estrategias para mejorar la colaboración

### Fomento de la participación equitativa:

No todas las personas pueden aportar de la misma manera, pero todas pueden contribuir

#### Ejemplo:

En la familia de Ana, quienes viven más lejos contribuyen económicamente o se encargan de las gestiones, mientras que los que están más cerca asumen más tareas físicas.

#### Nuestros consejos:

- Puedes organizar videollamadas semanales o mensuales para que toda la familia pueda participar y ajustar sus contribuciones según la situación actual.



## 2.3. Estrategias para mejorar la colaboración

### Creación de un espacio de diálogo continuo:

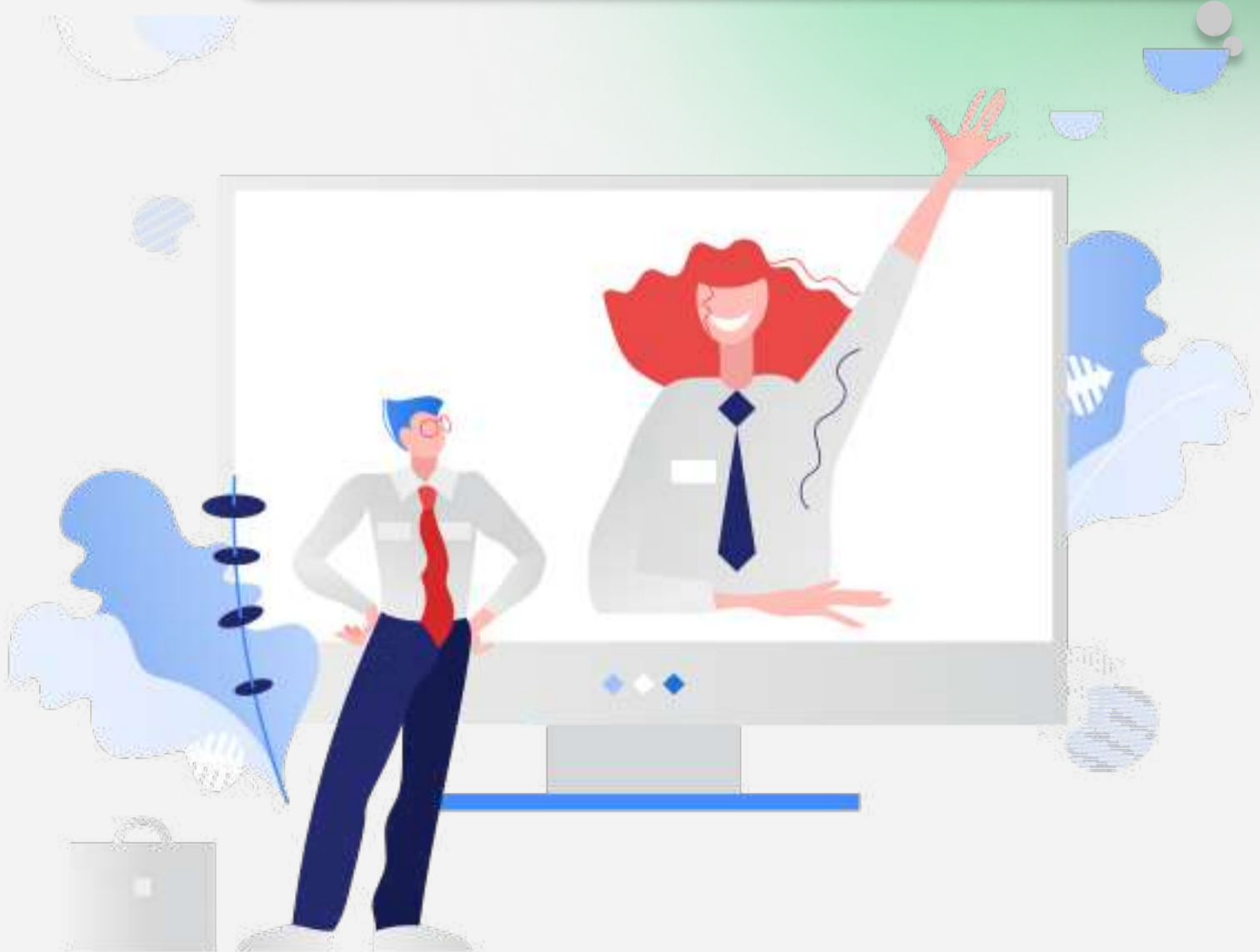
La comunicación regular es clave para evitar malentendidos.

#### Ejemplo:

La familia de María organiza una videollamada semanal para revisar cómo va el cuidado de su madre y ajustar responsabilidades.

#### Nuestros consejos:

- Establece un momento regular (puede ser semanal o mensual) para discutir cualquier cambio en la dinámica de cuidado.



## 2.3. Estrategias para mejorar la colaboración

### Reparto del cuidado emocional:

Reconocer y agradecer el esfuerzo de cada familiar ayuda a mantener una atmósfera positiva.

#### Ejemplo:

Juan y sus hermanos se turnan para pasar tiempo con su padre, brindando apoyo emocional tanto a su padre como entre ellos.

#### Nuestros consejos:

- Programa "descansos emocionales" en los que cada persona cuidadora pueda desconectar y recibir apoyo de los y las demás.



## 2.4. Recursos de apoyo

### Servicios de mediación familiar:

Si las tensiones persisten, la mediación profesional puede ser una solución eficaz.

#### Nuestros consejos:

- Infórmate sobre mediadores familiares a través del Registro de Mediación Familiar de la Junta de Andalucía o centros comunitarios.



### Grupos de apoyo para personas cuidadoras

Unirse a un grupo de apoyo puede ser muy beneficioso para compartir experiencias y recibir consejos prácticos.

#### Nuestros consejos:

- Busca grupos en línea o en tu comunidad. Si no puedes asistir a reuniones presenciales, muchos grupos ofrecen apoyo virtual.



## 2.4. Recursos de apoyo

### Recursos educativos y formativos:

El conocimiento continuo puede mejorar tus habilidades de cuidado.

#### Nuestros consejos:

- Inscríbete en talleres o seminarios sobre el cuidado de personas mayores para aprender nuevas técnicas y estrategias.



### Asesoramiento jurídico y financiero

El apoyo legal y financiero es esencial para tomar decisiones informadas.

#### Nuestros consejos:

- Consulta con una asesoría especializada en temas legales o financieros relacionados con el cuidado para asegurar que todas las decisiones sean justas y claras para toda la familia.



# 3. Identificación de tus propias necesidades como cuidador/a

---

## 3.1. Necesidades físicas

Cuidar a una persona mayor puede llegar a ser físicamente agotador. Si no cuidas de tu cuerpo, te arriesgas a sufrir lesiones que pueden dificultar tu capacidad para seguir adelante con esta responsabilidad tan importante. A continuación, vemos cómo proteger tu bienestar físico y qué medidas puedes tomar para cuidar tu salud.

### **Impacto del esfuerzo físico:**

Movilizar a la persona mayor, ayudarla a levantarse o a vestirse puede dañar tu espalda y tus articulaciones si no lo haces correctamente. Por eso es esencial aprender la técnica adecuada para evitar lesiones. ¿Has pensado en usar ayudas técnicas como grúas o cinturones de transferencia? Estos equipos te facilitan el trabajo y previenen daños a largo plazo.

### **Ejemplo:**

Antonio, que cuida de su madre con movilidad reducida, empezó a sufrir dolores de espalda por levantarla sin la técnica adecuada. Aprendió a utilizar un cinturón de transferencia, y desde entonces, ha reducido significativamente el dolor y ha protegido su espalda.

**Para evitar lesiones físicas al mover a la persona mayor:**

- Aprende técnicas de movilización adecuadas. Puedes informarte sobre "movilización segura de pacientes" en tu centro de salud o centro comunitario.
- Utiliza dispositivos de apoyo o ayudas técnicas (grúas, lavacabezas, sillas de ruedas, andadores o cinturones de transferencia).
- Si es posible, pide ayuda a otra persona para levantar o movilizar a quien cuidas.



## 3.1. Necesidades físicas

### Necesidad de descanso adecuado:

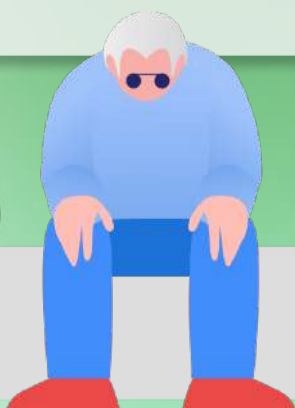
El descanso es fundamental para reponer fuerzas. Si no duermes bien, puedes sentirte irritable y con menos energía para cuidar. Considera pedir ayuda nocturna de otros familiares o incluso de servicios externos si es posible. A veces, establecer una rutina nocturna para la persona que cuidas puede mejorar el descanso de ambas partes.

#### Ejemplo:

Juan, quien cuida de su padre con problemas neurodegenerativos, tenía un sueño interrumpido. Buscó ayuda nocturna de un familiar algunos días a la semana y estableció una rutina calmada antes de acostarse para su padre. Ambos ahora descansan mejor.

#### Para descansar mejor:

- Crea una rutina nocturna calmada para la persona que cuidas, como apagar luces brillantes y evitar ruidos fuertes.
- Habla con familiares u otras personas cuidadoras para que se turnen en el cuidado nocturno, si la persona mayor requiere atención durante la noche.
- Si el sueño sigue siendo un problema, evalúa la posibilidad de pedir ayuda profesional para asegurar tu descanso.



## 3.1. Necesidades físicas

### **Alimentación saludable y ejercicio:**

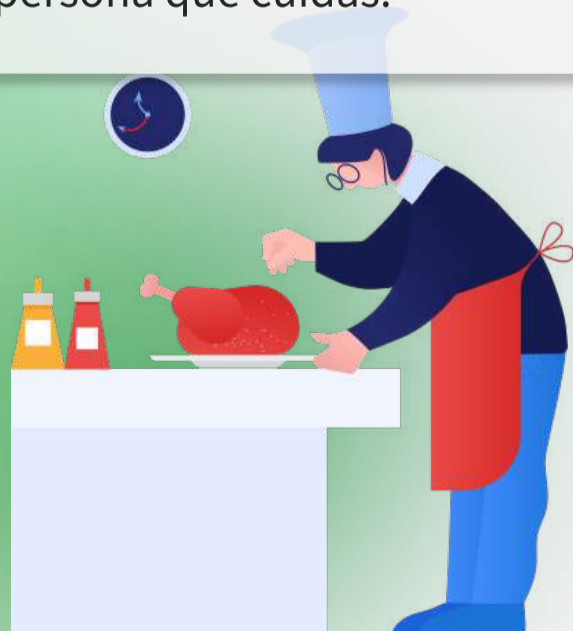
Es fácil caer en la tentación de comer comida rápida por falta de tiempo, pero mantener una dieta equilibrada te proporcionará la energía que necesitas. Planificar comidas sencillas pero saludables es una buena opción. Además, incorporar algo de ejercicio, como una caminata diaria, te ayudará a mantenerte en forma.

#### **Ejemplo:**

Ana solía recurrir a la comida rápida con poco valor nutricional por la falta de tiempo. Decidió preparar comidas rápidas pero saludables los fines de semana para toda la semana. Ahora tiene más energía y se siente mejor.

#### **Para cuidar tu alimentación y hacer ejercicio:**

- Planifica comidas sencillas y saludables con antelación para no recurrir a la comida “basura” . Usa recetas que puedas preparar en menos de 30 minutos.
- Haz ejercicios suaves durante el día, como estiramientos o caminatas cortas, incluso dentro de casa o cerca de la persona que cuidas.



## 3.2. Necesidades psicológicas

El cuidado no solo puede agotar físicamente, también puede tener un impacto emocional significativo. Es vital reconocer que tus emociones son importantes y que cuidar de tu salud mental no es un lujo, sino una necesidad.

### **Estrés y agotamiento emocional:**

El estrés y el agotamiento emocional son problemas comunes para quienes cuidan. Si te sientes abrumado/a, busca maneras de reducir tu carga emocional. A veces, simplemente compartir tus preocupaciones con alguien de confianza puede marcar una gran diferencia.

#### **Ejemplo:**

María, además de cuidar a su madre, no tiene tiempo para sí misma y eso la está afectando emocionalmente. Comenzó a organizar su semana para incluir tiempo libre y reducir el agotamiento emocional.

#### **Para reducir el estrés y el agotamiento emocional:**

- Establece un tiempo diario o semanal solo para ti. Aunque sea solo 15 minutos, desconecta de las tareas de cuidado durante ese tiempo.
- Aprende a decir “no” cuando sientas que tus responsabilidades te están abrumando, y pide ayuda si es necesario.
- Practica técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación guiada. Hay aplicaciones móviles que pueden ayudarte a empezar.



# Practica este ejercicio de respiración para relajarte

Una técnica sencilla y efectiva de respiración que puedes realizar en casa para reducir el estrés es la respiración diafragmática o también llamada respiración profunda. Esta técnica activa el sistema nervioso parasimpático, ayudando a calmar la mente y el cuerpo.

## 1. Encuentra un lugar tranquilo:

Siéntate o acuéstate en un lugar donde te sientas cómodo/a y no te molesten.


## 2. Coloca una mano en tu abdomen:

Coloca una mano en tu abdomen (justo debajo de las costillas) y la otra en tu pecho.

## 3. Inhala profundamente por la nariz:

Respira lentamente por la nariz durante 4 segundos. Asegúrate de que el aire llene tu abdomen, haciendo que se levante la mano que tienes en él, mientras que la del pecho debería permanecer casi inmóvil.





**4. Retén el aire durante 2 segundos:**

Mantén la respiración por un par de segundos, permitiendo que el aire fluya en tu cuerpo.

**5. Exhala lentamente por la boca:**

Exhala suavemente por la boca durante 6 segundos, sintiendo cómo tu abdomen se vacía lentamente. Intenta hacer que la exhalación sea más larga que la inhalación.

**6. Repite de 5 a 10 veces:**

Realiza esta secuencia entre 5 y 10 veces, o durante 5 minutos, varias veces al día para notar un cambio en tu estado emocional.

**Si tienes poco tiempo, incluso realizar esta respiración durante 1-2 minutos puede ayudar a reducir el estrés.**

## 3.2. Necesidades psicológicas

### Necesidad de apoyo emocional:

Contar con una red de apoyo te ayudará a sobrellevar el estrés. No dudes en hablar con amistades, familiares o asistir a grupos de apoyo. Compartir experiencias con personas que también cuidan puede ser liberador y te hará sentir comprendido/a.

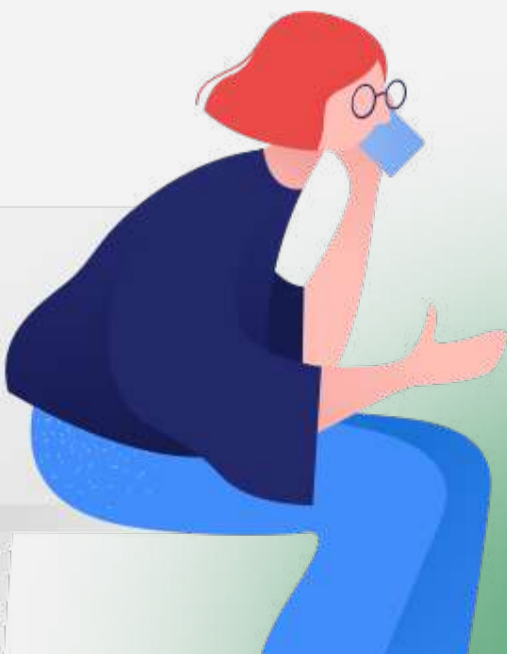
#### Ejemplo:

Juan comenzó a asistir a un grupo de apoyo para cuidadores donde comparte sus experiencias. Esto le ha ayudado a sentirse menos solo y más comprendido.



#### Para contar con apoyo emocional:

- No dudes en hablar con amistades, familiares o acudir a un grupo de apoyo de personas cuidadoras.
- Compartir tus experiencias con quienes están en una situación similar puede ser un gran alivio.
- Si sientes que te cuesta gestionar las emociones, considera la posibilidad de consultar con un terapeuta que pueda ofrecerte herramientas para manejar el estrés.



## 3.2. Necesidades psicológicas

### Tiempo para ti mismo/a:

Es fundamental que te reserves tiempo cada día para ti. Aunque sea solo una hora, dedicar tiempo a una actividad que disfrutes es esencial para tu bienestar. Si la persona que cuidas te demanda constantemente, considera buscar ayuda externa, aunque sea ocasional, para poder tener esos momentos de descanso.

#### Ejemplo:

Ana decidió reservar una hora diaria para leer, algo que le gusta. Esta pequeña rutina le ha permitido relajarse y reducir el estrés.

#### Para encontrar tiempo para ti mismo/a:

- Organiza tu día de manera que te reserves un tiempo diario para hacer lo que disfrutas, como leer, caminar o escuchar música.
- Si la persona a la que cuidas te demanda constantemente, busca un familiar o amigo que pueda cubrirte temporalmente para que tengas un rato libre.
- Planifica con tiempo tus salidas y viajes.



## 3.2. Necesidades psicológicas

### Identificación de síntomas de ansiedad o depresión:

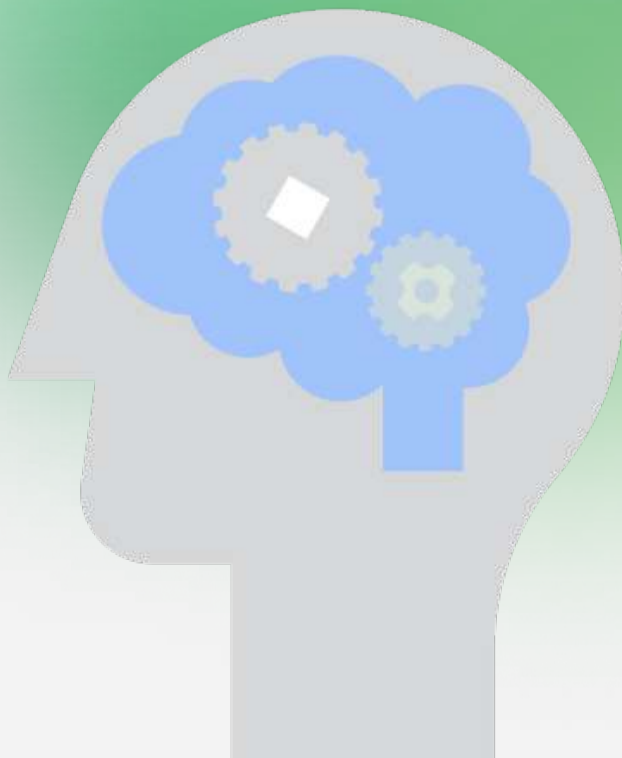
Si notas que estás más ansioso/a o triste de lo habitual, es importante buscar ayuda profesional. Ignorar estos síntomas puede llevar a problemas más graves.

#### Ejemplo:

María notó que su ansiedad estaba empeorando, así que decidió consultar a un psicólogo. Este paso le ha ayudado a gestionar mejor sus emociones.

#### Para identificar síntomas de ansiedad o depresión:

- Mantente alerta a cambios en tu estado de ánimo, como sentirse muy irritable, ansioso/a o triste. Si detectas estos síntomas, consulta con un profesional de la salud.
- Hablar sobre lo que sientes es el primer paso. No esperes a que los síntomas empeoren; actúa de manera preventiva.



## 3.3. Necesidades laborales

### Impacto del cuidado en tu vida laboral:

Es posible que las responsabilidades de cuidado afecten tu rendimiento en el trabajo. Hablar con tu empleador sobre las posibles medidas de conciliación de la empresa para poder compatibilizar tu trabajo con el cuidado.

#### Ejemplo:

Juan tuvo que reducir sus horas de trabajo debido al cuidado de su padre, lo que afectó sus ingresos. Habló con su jefe y encontró una solución para equilibrar ambos roles.

#### Para compatibilizar tu vida laboral y el cuidado:

- Organiza tus tareas diarias y prioriza lo más importante.
- Delega cuando sea posible, tanto en el ámbito laboral como en el cuidado.
- Habla con tu empleador sobre tus responsabilidades como cuidador/a y pregunta por medidas de conciliación que contemple la empresa, como el teletrabajo o una jornada reducida.



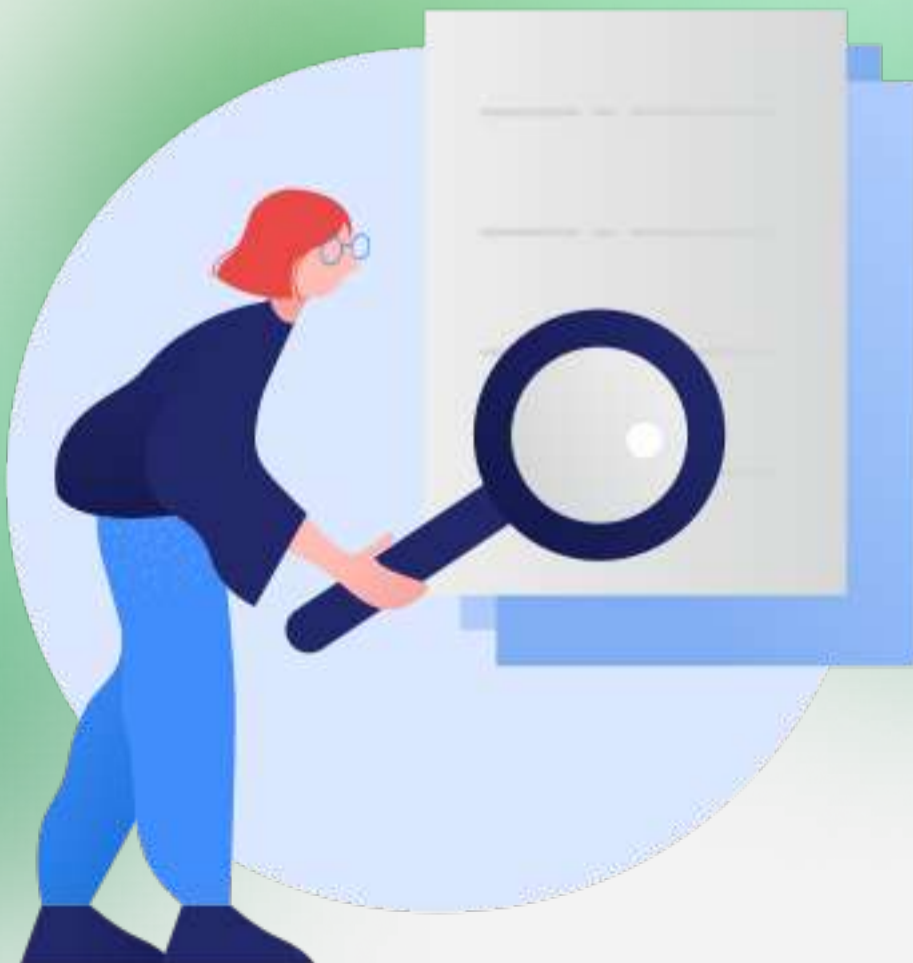
## 3.3. Necesidades laborales

### Derechos laborales y flexibilidades:

Investigar sobre tus derechos laborales te permitirá encontrar opciones que se adapten a tu situación, como jornadas reducidas o permisos. Esto te dará más flexibilidad para cuidar sin comprometer tu empleo.

#### Ejemplo:

Ana descubrió que tenía derecho a solicitar una reducción de jornada. Con esta opción, pudo reducir su carga laboral y enfocarse más en cuidar a su madre.



## 3.4 Necesidades económicas

El cuidado puede generar gastos adicionales que pueden ser difíciles de manejar.

### Costes asociados al cuidado:

Entre los gastos médicos y la posible contratación de ayuda externa, los costes pueden acumularse rápidamente.

### Ejemplo:

Ana tuvo que adaptar el baño de su madre y, para gestionar los costes, investigó posibles opciones de financiación y ayudas disponibles.

### Nuestros consejos:

- Haz una lista de los gastos recurrentes y evalúa dónde podrías reducir costes. Por ejemplo, podrías comparar precios de suministros médicos o investigar ayudas para adaptar el hogar.



## 3.5. Herramientas de evaluación personal

Es fundamental que evalúes regularmente tu bienestar para asegurarte de que no descuidas tus propias necesidades.

### **Autoevaluación regular:**

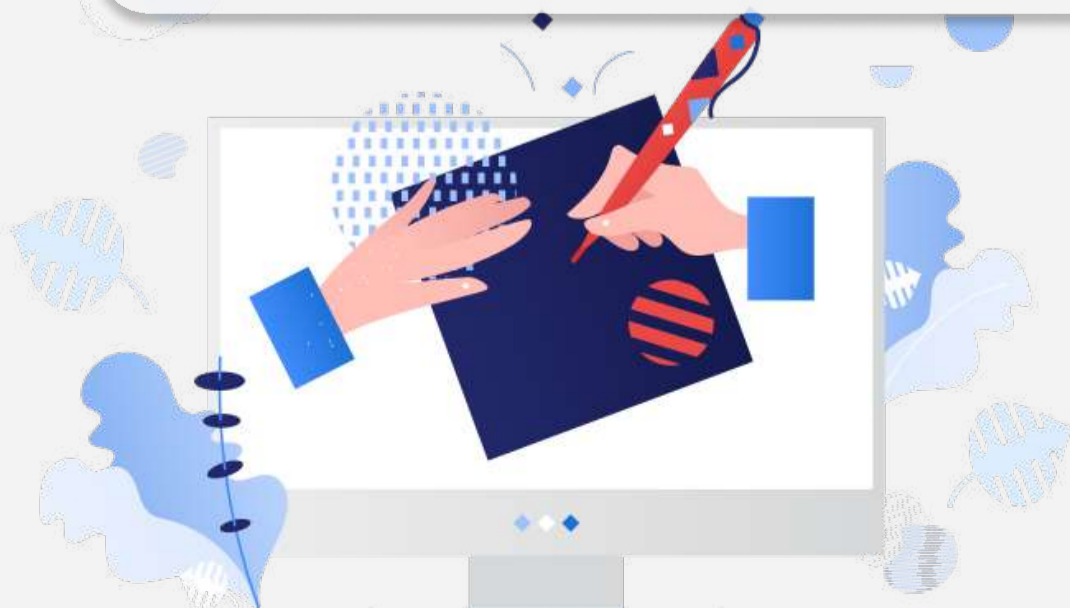
Realizar una autoevaluación periódica te permitirá identificar las áreas donde más necesitas apoyo, ya sea físico, emocional o laboral. Dedica tiempo a reflexionar sobre cómo te sientes y si necesitas hacer ajustes.

### **Ejemplo:**

María comenzó a realizar una autoevaluación mensual y descubrió que necesitaba más apoyo emocional, por lo que buscó un grupo de apoyo para cuidadores.

### **Para evaluar tu bienestar de manera regular:**

- Haz un pequeño ejercicio semanal o mensual de autoevaluación. Pregúntate: ¿cómo me siento física y emocionalmente? ¿Qué área de mi vida necesita más atención?
- Lleva un registro sencillo de tu estado físico y emocional. Puede ser tan fácil como anotar en una libreta tu nivel de energía o tu estado de ánimo.



## 3.5. Herramientas de evaluación personal

### Registro de salud y bienestar:

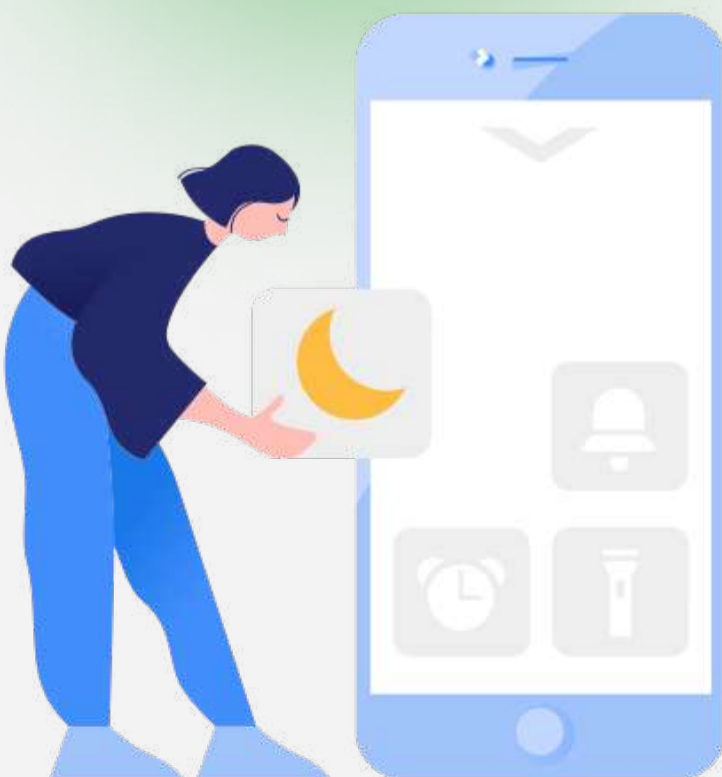
Llevar un registro de tu salud física y emocional te ayudará a identificar patrones y a hacer cambios a tiempo.

#### Ejemplo:

Ana usa una aplicación para registrar sus niveles de estrés, sueño y actividad física. Esta herramienta le ha permitido hacer ajustes en su rutina diaria.

#### Para realizar un seguimiento de tu salud:

- Si usas tecnología, considera descargar una aplicación que te permita registrar aspectos clave como el sueño, la actividad física y el estrés. Estos datos te ayudarán a tomar decisiones para mejorar tu bienestar.
- No subestimes el valor de las revisiones médicas periódicas. Hazte chequeos regulares con tu médico para monitorizar tu salud física y emocional.



## 3.5. Herramientas de evaluación personal

### Consultas con profesionales:

Programar consultas regulares con tu médico o terapeuta te ayudará a mantener tu bienestar físico y mental bajo control.

#### Ejemplo:

Juan decidió consultar con su médico debido al agotamiento que sentía. Tras recibir recomendaciones, ha mejorado su salud general.

#### Para realizar un seguimiento de tu salud:

- Si usas tecnología, considera descargar una aplicación que te permita registrar aspectos clave como el sueño, la actividad física y el estrés. Estos datos te ayudarán a tomar decisiones para mejorar tu bienestar.
- No subestimes el valor de las revisiones médicas periódicas. Hazte chequeos regulares con tu médico para monitorizar tu salud física y emocional.



## 4. Herramientas prácticas para cubrir las necesidades de la persona cuidadora (o prevenir el “síndrome de la persona cuidadora quemada”)

### 4.1. Técnicas de manejo del estrés

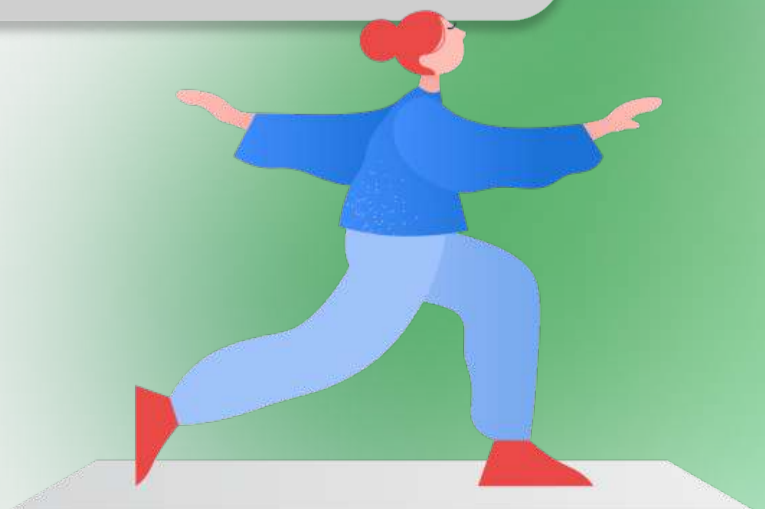
Este apartado aborda diversas técnicas que pueden ayudar a las personas cuidadoras a manejar el estrés, con el fin de prevenir el agotamiento físico y emocional que puede derivar en el síndrome de la persona cuidadora quemada.

#### **Técnicas de relajación:**

Métodos como la respiración profunda, la meditación y la relajación muscular progresiva, pueden reducir el estrés diario.

#### **Ejemplo Práctico:**

María, después de finalizar el día cuidando de su madre, se toma 15 minutos para practicar la respiración profunda, lo que le ayuda a relajarse y reponer energías.



## 4.1. Técnicas de manejo del estrés

### **Mindfulness y meditación:**

El mindfulness es una técnica eficaz para estar en el momento presente y reducir la ansiedad.

#### **Ejemplo Práctico:**

Juan integra con la ayuda de su psicóloga la práctica de mindfulness en su rutina diaria, dedicando unos minutos cada mañana a meditar, lo que le permite comenzar el día con mayor claridad y calma.

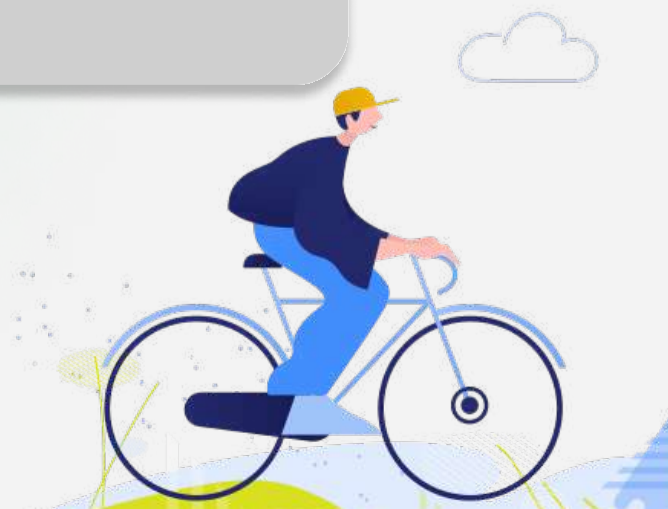


### **Ejercicio físico como liberador de estrés:**

Se destaca el ejercicio físico regular como una de las formas más efectivas de aliviar el estrés y mejorar el bienestar general.

#### **Ejemplo Práctico:**

Ana se inscribe en una clase de yoga, lo que no solo le ayuda a liberar tensiones físicas, sino también a mantener un equilibrio emocional saludable. Además, el contacto con otras alumnas le ayuda a desconectar y a pasar un rato muy agradable.



## 4.2. Apoyo emocional

El apoyo emocional para las personas cuidadoras es fundamental, ya sea a través de redes de apoyo social, grupos de apoyo o terapia individual.

### Importancia de la red de apoyo:

Tener una red de personas (familiares, amistades, colegas) con quienes compartir experiencias y recibir apoyo emocional, es una necesidad para el bienestar.

#### Ejemplo Práctico:

María, que a menudo se siente sola, decide organizar reuniones semanales con su grupo de amigas para compartir sus sentimientos y desconectar de sus responsabilidades de cuidado.



### Grupos de apoyo para personas cuidadoras:

Unirse a grupos de apoyo donde personas en situaciones similares pueden ofrecer comprensión, consejos y consuelo, puede resultar muy beneficioso.

#### Ejemplo Práctico:

Juan se une a un grupo de apoyo local para personas cuidadoras, donde puede hablar abiertamente sobre sus desafíos y obtener valiosos consejos de otras personas que también cuidan de familiares mayores.



## 4.2. Apoyo emocional

### Terapia individual o familiar:

Se sugiere considerar la terapia con profesionales de la psicología como una forma efectiva de manejar el estrés y las emociones asociadas con el rol de cuidador o cuidadora.

### Ejemplo Práctico:

Ana decide acudir a un psicólogo para trabajar en sus sentimientos de frustración y ansiedad, lo que le ayuda a encontrar un mejor equilibrio emocional.



## 4.3. Gestión del tiempo

Este apartado se centra en estrategias y herramientas que pueden ayudar a las personas cuidadoras a gestionar su tiempo de manera más eficiente, permitiendo un mejor equilibrio entre las responsabilidades de cuidado y el autocuidado.

### **Priorizar y delegar tareas:**

Es muy recomendable priorizar las tareas más importantes y delegar responsabilidades siempre que sea posible, para evitar el agotamiento.

#### **Ejemplo:**

Juan crea una lista de prioridades diarias y pide ayuda a otros familiares para tareas como las compras o las citas médicas, lo que reduce su carga diaria.

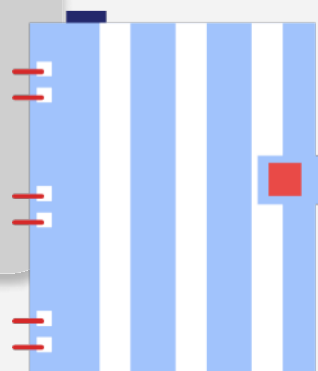


### **Uso de agendas y herramientas de planificación:**

Se sugiere el uso de agendas, calendarios o aplicaciones móviles para planificar y organizar mejor las actividades diarias y las responsabilidades de cuidado.

#### **Ejemplo Práctico:**

Juan utiliza una aplicación en su teléfono para programar las citas médicas de su padre y organizar su propio horario de trabajo, lo que le ayuda a mantener todo bajo control sin sentirse abrumado.



## 4.3. Gestión del tiempo

### **Establecer límites y tiempos de descanso:**

Se subraya la importancia de establecer límites claros y programar descansos regulares para evitar el agotamiento.

#### **Ejemplo Práctico:**

Ana establece un horario estricto que incluye descansos programados, lo que le permite desconectar temporalmente de sus responsabilidades y recargar energías.



## 4.4. Educación y formación continua

Con objeto de proporcionar educación y la formación continua para las personas cuidadoras, conocimientos y habilidades que pueden facilitar el cuidado y mejorar la calidad de vida tanto de la persona cuidada como de la persona cuidadora.

### **Cursos y talleres para personas cuidadoras:**

Es muy recomendable participar en cursos y talleres que ofrezcan formación en técnicas de cuidado, manejo de emergencias y gestión del estrés.

#### **Ejemplo:**

María acude a un taller sobre cuidados paliativos que le proporciona nuevas habilidades y estrategias para manejar mejor las necesidades de su madre.

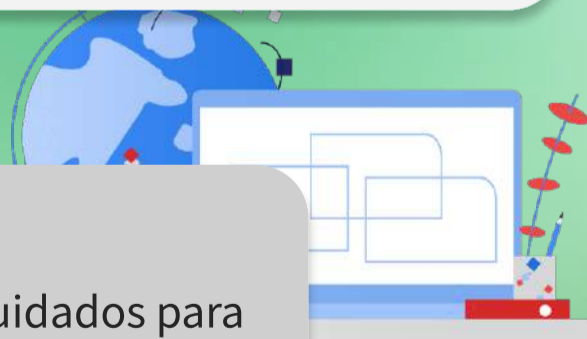


### **Recursos en línea y bibliografía:**

Se alienta a las personas cuidadoras a utilizar recursos en línea, como blogs, webinars y guías, proporcionan información actualizada y útil para una persona cuidadora.

#### **Ejemplo Práctico:**

Juan sigue varios blogs especializados en cuidados para personas con Alzheimer, donde encuentra consejos prácticos y apoyo de personas expertas en la materia.



## 4.4. Educación y formación continua

### **Formación en primeros auxilios:**

Se subraya la importancia de la formación en primeros auxilios para responder adecuadamente a emergencias que puedan surgir durante el cuidado.

### **Ejemplo Práctico:**

Ana completa un curso de primeros auxilios, lo que le da mayor confianza y seguridad al cuidar de su madre, especialmente en situaciones de emergencia.



## 4.5 Recursos existentes de la Junta de Andalucía

Existen diversos recursos de la Junta de Andalucía disponibles para las personas cuidadoras, que pueden proporcionar apoyo adicional y mejora en su día a día.

### Catálogo de Prestaciones y Servicios

Dentro del catálogo se definen una serie de prestaciones y servicios, entre los que destacan:

#### **Programa de respiro familiar:**

El programa de respiro familiar ofrece un cuidado integral residencial temporal para la persona mayor por motivos de enfermedad u hospitalización, emergencias u otras circunstancias.

#### **Ejemplo Práctico:**

María tiene programada una operación quirúrgica y utiliza el servicio de respiro familiar para que su madre pueda estar atendida mientras ella está hospitalizada.



## 4.5 Recursos existentes de la Junta de Andalucía

### **Servicio de ayuda a domicilio:**

El servicio de ayuda a domicilio es un servicio realizado preferentemente en el domicilio, que proporciona, mediante personal cualificado y supervisado, un conjunto de actuaciones preventivas, educativas, rehabilitadoras y de atención a las personas y unidades de convivencia con dificultades para permanecer o desenvolverse en su medio habitual.

#### **Ejemplo Práctico:**

Manuel cuenta con el servicio de ayuda a domicilio para acompañamiento dentro y fuera del domicilio y apoyo a la organización doméstica.

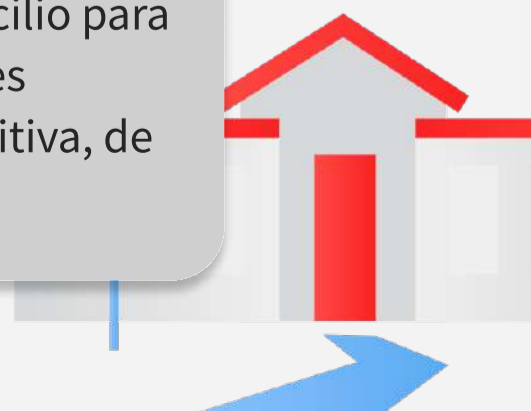


### **Centros de día:**

El servicio de centro de día es el conjunto de actuaciones que se prestan durante parte del día para ofrecer una atención integral mediante servicios de manutención, ayuda a las actividades de la vida diaria, acompañamientos y otros para personas en situación de dependencia.

#### **Ejemplo Práctico:**

A Rosa la recogen de lunes a viernes en su domicilio para llevarla al centro de día donde realiza actividades relacionadas con la salud, de estimulación cognitiva, de relajación, entre otras.



## 4.5 Recursos existentes de la Junta de Andalucía

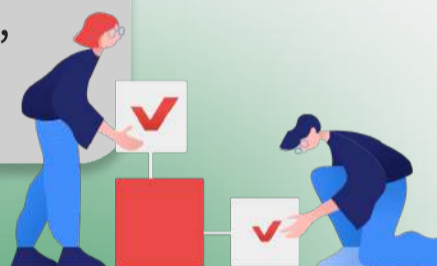
### Centros de Participación Activa (CPA)

Los CPA son centros de promoción del bienestar de las personas mayores tendentes al fomento de la convivencia, la integración, la participación, la solidaridad y la relación con el medio social.

Son lugares de encuentro, donde se promueve el envejecimiento activo y saludable, la prevención de la dependencia y del deterioro cognitivo y se ayuda a evitar situaciones de soledad no deseada en las personas mayores.

#### **Ejemplo Práctico:**

Juan y Carmen se han conocido en el CPA de su zona, cuando acudieron al taller de informática.



### Tarjeta Andalucía Junta 65

La Tarjeta Andalucía Junta 65 es un instrumento que permite acceder a una serie de servicios y descuentos exclusivos a las personas mayores de 65 años que residan en Andalucía.

### Júntate

Se trata de una web en la que se puede visualizar el mapa de recursos sociales y los servicios que ofertan los CPA.





**Junta de Andalucía**  
Consejería de Inclusión Social,  
Juventud, Familias e Igualdad

