

Consideraciones de salud mental para los cuidadores

La salud mental, o resiliencia emocional, se puede definir como la capacidad de un individuo para hacer frente a los desafíos normales de la vida, manejar una variedad de emociones, tanto positivas como negativas, y adaptarse a las circunstancias cambiantes.

Cuando una persona se siente abrumada y siente la incapacidad de hacer frente a ciertas situaciones, puede pasar de resiliencia emocional a la angustia emocional.

A veces, la angustia emocional puede llevar a tomar decisiones que tienen efectos adversos y conducen a situaciones más desafiantes. Durante estos tiempos, es fundamental obtener ayuda de un amigo de confianza, un familiar, un proveedor médico o un consejero espiritual. Además, prestar atención a los propios sentimientos y practicar el cuidado personal de manera regular puede mejorar la resiliencia emocional y salud mental.

Obtenga ayuda de un amigo de confianza o de un proveedor médico.



Salud mental y cuidadores

Los cuidadores juegan un papel importante en la comunidad de enfermedades neuromusculares. A menudo, son responsables del cuidado físico y el apoyo emocional de un ser querido. A veces, los cuidadores están tan concentrados en su ser querido que no se cuidan a sí mismos.

Es importante que los cuidadores sean conscientes de su propia salud mental y emocional. La siguiente página tiene descripciones de problemas comunes de salud mental, que los cuidadores pueden usar para reconocer cuándo se puede estar desarrollando un problema de salud mental. Si nota alguno de estos signos, puede ser el momento de consultar con un familiar, amigo o profesional de la salud.



TIPOS DE PREOCUPACIONES DE LA SALUD MENTAL

Depresión

Sentirse triste, impotente o sin esperanza al mayor parte del día, casi todos los días.

La depresión también puede incluir:

- ▶ Pérdida de interés o placer en cosas que solían ser placenteras
 - ▶ Problemas para dormir (dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, o dormir demasiado)
 - ▶ Tener menos energía
 - ▶ Sentirse desanimado por el futuro
 - ▶ Sentimientos de culpa por las cosas que hizo o dejó de hacer
 - ▶ Sentimientos de ser castigado
 - ▶ Pensamientos negativos sobre ti mismo
- ▶ Llorar o desear poder llorar
 - ▶ Sentirse inquieto, nervioso o agitado
 - ▶ Tener problemas para mantener la concentración
 - ▶ Tener dificultad para tomar decisiones
 - ▶ Sentir que no tienes valor
 - ▶ Pérdida de interés en la intimidad
 - ▶ Deseando estar muerto o teniendo pensamientos de terminar con su vida



Ansiedad

Una cantidad excesiva de estrés o preocupación, la mayor parte del día que tiene problemas para controlar.

La ansiedad puede incluir:

- ▶ Nervios o inquietud
- ▶ Tener problemas para prestar atención
- ▶ Estar más cansado de lo habitual
- ▶ Sentirse nervioso o asustado
- ▶ Miedo a perder control
- ▶ Sueño perturbado

La ansiedad también puede aparecer en el cuerpo como:

- ▶ Tensión muscular
- ▶ Náusea
- ▶ Inestabilidad
- ▶ Dolores de cabeza
- ▶ Opresión en el pecho
- ▶ Corazón palpitante o acelerado
- ▶ Sensación de calor
- ▶ Respiración dificultosa
- ▶ Diarrea
- ▶ Sintiendo que te estás ahogando



Algunos de estos síntomas también pueden ser signos de otras afecciones médicas, por lo que es importante consultar a un proveedor de atención médica para comprender los síntomas y descartar otros problemas médicos. 2



Algunas personas encuentran útiles los siguientes consejos para lidiar con los sentimientos de depresión y ansiedad:

1. Duerma lo suficiente.
2. Coma bien y beba muchos líquidos.
3. Deténgase para encontrar alegría y experiencias positivas cada día.
4. Haga ejercicio.
5. Practica la respiración profunda.
6. Usa una pelota antiestrés o un dispositivo antiestrés.
7. Prueba una actividad como tejer, cocinar o hacer jardinería, incluso si es nueva para usted.
8. Realiza un acto de bondad al azar.
9. Juega con una mascota.
10. Registre sus pensamientos a través de un diario o escritura creativa.
11. Escuche la música que le gusta.
12. Use salidas creativas como tocar un instrumento, pintar o hacer manualidades.
13. Desafía tus pensamientos negativos pensando en algo que haces bien, algo que otros piensan que haces bien o algo por lo que estas agradecido.
14. Reconoce tus esfuerzos dándote una recompensa.
15. Organiza tu día para que no te sientas abrumado.
16. Establece una rutina y síguela.

Si estos pasos no funcionan, comuníquese con su proveedor de atención primaria o un profesional de la salud mental.

Reconocer el agotamiento del cuidador

El agotamiento ocurre cuando un cuidador se siente físicamente agotado, emocionalmente agotado y abrumado. A menudo, el individuo está bajo mucha tensión con poca o ninguna ayuda.

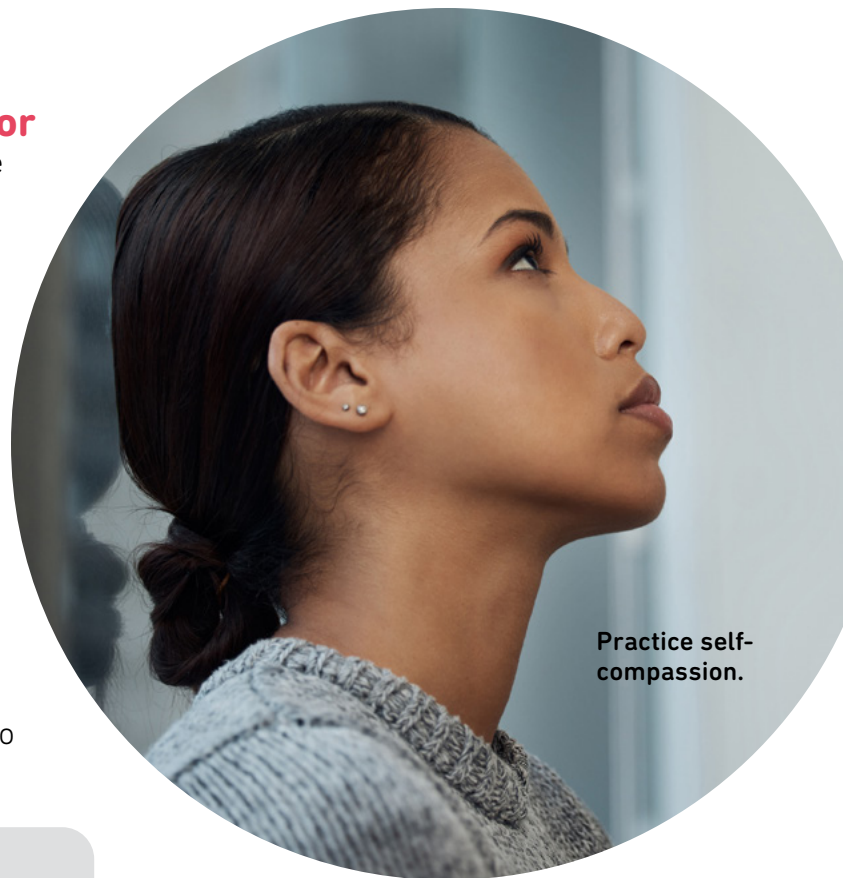
Las causas del agotamiento pueden incluir:

- ▶ Carga de trabajo 24/7
- ▶ No cuidarse adecuadamente (física, emocional y espiritualmente)
- ▶ Equilibrar su trabajo y las necesidades de un ser querido
- ▶ Exigencias del ser querido, como no querer ayuda de nadie más que usted
- ▶ Agotamiento (emocional y/o físico)
- ▶ Falta de respiro o descansos
- ▶ Tener expectativas poco realistas para uno mismo

Los signos y síntomas del agotamiento incluyen:

- ▶ Fatiga y/o falta de energía
- ▶ Volverse enojado, irritable, impaciente y/o discutiendo
- ▶ Cambios en los patrones de alimentación
- ▶ Problemas de sueño (dificultad para conciliar el sueño, permanecer dormido o dormir demasiado)
- ▶ Descuidar las necesidades de cuidado personal (físicas, emocionales o espirituales)
- ▶ Aislamiento social y falta de interés en las cosas que solía disfrutar
- ▶ Ansiedad, preocupación o sensación de nerviosismo
- ▶ Estado de ánimo triste o deprimido
- ▶ Síntomas físicos como dolores de cabeza, dolores de estómago, tensión o dolor muscular, o dolores corporales
- ▶ Sentir que estas perdiendo el control de tu vida
- ▶ Dificultad para concentrarse y hacer frente a las actividades diarias
- ▶ Encontrar poco placer o interés en hacer las cosas
- ▶ Sentimiento de culpa o egoísmo por cuidar de uno mismo
- ▶ Negación sobre el diagnóstico y/o pronóstico de su ser querido
- ▶ Uso excesivo de alcohol, tabaco u otras drogas

Si siente cualquiera de los síntomas anteriores durante más de una semana de manera constante, comuníquese con su proveedor de atención primaria o con un profesional de la salud mental.



Practice self-compassion.

Cómo prevenir el agotamiento del cuidador:

- + Fíjese objetivos realistas, que incluyan cuidar de sí mismo.
- + Si está empleado, busque los beneficios de licencia familiar que ofrece su empleador.
- + Practica la autocompasión.
- + Reconoce tus limitaciones físicas y emocionales y sé honesto contigo mismo sobre ellas.
- + Use aplicaciones de teléfonos inteligentes para meditaciones guiadas.
- + Date permiso para tomar descansos.
- + Tome respiraciones lentas y profundas; dar un paseo; lee un libro; tómate un baño; o practicar yoga, meditación u oración.



Estas actividades no tienen que llevar mucho tiempo, pero pueden ayudarlo a relajarse y reorganizarse.

- + Planifique un tiempo de respiro, como irse a visitar un amigo o familiar mientras otro familiar, amigo y/o niñera se hace cargo del cuidado de su ser querido. Puede que te sientas renovado después de tomarte un poco de tiempo para ti.
- + Habla con un amigo, consejero espiritual o terapeuta en quien confíes.
- + Solicitar o aceptar ofertas de ayuda.
- + Acepta lo que estas sintiendo. Tener sentimientos negativos no significa que seas una mala persona o u cuidador.
- + Considere asistir a un grupo de apoyo o comunicarse con otras personas en una situación similar.
- + Cuida tu propia salud.
- + Asegúrese de que su proveedor de atención primaria sepa que usted es el cuidador de su ser querido.

Si sus sentimientos se vuelen abrumadores o se siente desesperado o impotente, comuníquese con su proveedor de atención primaria o un profesional de la salud mental. Las compañías de seguros suelen ofrecer listas de proveedores de atención de la salud mental cubiertos.



Date permiso para tomar descansos.



Recursos para cuidadores

Visite estos sitios web para encontrar más consejos y recursos para cuidadores.

16 ideas para recargar tu energía de cuidador en 15 minutos

Agotamiento del cuidador: pasos para lidiar con el estrés

La cultura ayuda a los cuidadores negros a afrontar los retos del cuidado familiar

¿Están los cuidadores familiares bebiendo más de la cuenta durante la pandemia?

Servicios de relevo: crea un plan ara tomar un descanso de tus responsabilidades de cuidar a un ser querido

El malabarismo continuo de los cuidadores múltiples

La generación sándwich siente la presión de ser cuidadores

Para obtener más información sobre los recursos de salud mental, comuníquese con el Centro Nacional de Recursos de MDA al **833-ASK-MDA1 (275-6321)**.

Images: iStock.com/SDI Productions; Drazen Zigic; kotoffei; PeopleImages; pixelfit; FatCamera

Este recurso fue desarrollado con la experiencia de Deidre Devier, LCSW, PhD, Profesora Asociada, LSUHSC-Departamento de Neurología de NO, y Heidi Leffler, LCSW, BCD, Profesora Asistente de Psiquiátrica Clínica.

MDA[®] | Muscular Dystrophy Association

mda.org • 1-833-ASK-MDA1
facebook.com/MDAOrg
@MDAorg