

Manual del Cuidador

CUANDO EL CUIDAR A OTRO, SE VUELVE PARTE DE NUESTRA VIDA ...



Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía

“Manuel Velasco Suárez”

Departamento de Neuropsicología y Grupos de Apoyo

Si desea una copia escriba a
fpaz@innn.edu.mx

Francisco Paz Rodríguez
Norma Betanzos Díaz

UNA GUIA PARA CUIDADORES

CUANDO EL CUIDAR A OTRO,
SE VUELVE PARTE DE NUESTRA VIDA . . .

Francisco Paz Rodriguez
Investigador en Ciencias Médicas
Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía

Norma Betanzos Díaz
Doctora en Psicología
Consultora en Recursos Humanos

MANUAL DEL CUIDADOR

La información presentada en este manual es responsabilidad de los autores y no necesariamente refleja la opinión de las instituciones a las que están afiliados.

Primera Edición, 2008

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio, conocido o por conocer, sin el permiso del titular de los derechos de autor.

Proyecto realizado en el Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía "Manuel Velasco Suárez" y financiado por el Proyecto SALUD-2003-C01-35 "Características y Necesidades del Cuidador Primario en Enfermedades Neurodegenerativas. Diseño y evaluación de un programa de intervención" con apoyo del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT).

DR. 2007. Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía
"Manuel Velasco Suárez"
Departamento de Neuropsicología y Grupos de Apoyo
Insurgentes Sur 3877 Colonia La Fama 14269. México D.F.
franciscopazinnn@salud.gob.mx
ISBN-13-978-968-6096-22-4

INDICE

INTRODUCCION	1
CAPITULO 1 QUE SON LAS ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS	3
CAPITULO 2 AFRONTANDO SITUACIONES QUE NO PUEDEN CAMBIARSE	11
CAPITULO 3 DE DONDE SURGEN LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS	23
CAPITULO 4 LAS EMOCIONES QUE ME PRODUCEN MIS PENSAMIENTOS NEGATIVOS	31
CAPITULO 5 DEPRESION Y ANSIEDAD EN LOS CUIDADORES	41
CAPITULO 6 CAMBIANDO LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS	59
CAPITULO 7 EL CUIDADOR Y EL APOYO DE LOS OTROS	67
CAPITULO 8 DISFRUTANDO LA VIDA	75



¿A dónde Luchita con tanta prisa que ni saluda?

Hay comadrita Chonita, pues es que me prestaron un libro re interesante.

¿Pos no me va a decir que por eso va tan rápido?

Pues sí, porque este libro me va a ayudar a salir de muchas de mis preocupaciones.

¿Pues que su libro dice como sacarse la lotería?

Mejor que eso comadre es el nuevo manual del cuidador.

¿Y eso pa` qué?

Pues para poder cuidar mejor a mi enfermito y no sentirme tan mal y tan triste como a veces me siento.

Achis, ¿A poco eso se aprende en los libros?

Claro que sí comadre, y usted también debería de leerlo ahora que le está tocando cuidar a su mamá.

Hay comadrita si eso lo puede hacer cualquiera sin tener que leer nada.

Ahí esta el problema, todos Creemos que eso de cuidar de un familiar es sencillo y resulta que cuando lo tenemos que hacer, pus ahí aparecen los problemas. Además de que eso de cuidar casi siempre lo hacemos nosotras las mujeres.

A ver, a ver comadrita, plátiquemelo más despacio.

Pues fíjese que se ha visto que el cuidar a una persona enferma, por un tiempo prolongado también afecta a quien le cuida pues las dos personas viven situaciones difíciles en su vida diaria...

El cuidador se siente triste, enojado, tiene que invertir su tiempo y recursos en el cuidado....
Tengo que decirle que además sobre las mujeres recae principalmente el papel de cuidadoras aunque algunos hombres también desempeñan este papel.

O sease, que como siempre nosotras somos más mejores que los hombres para eso de los cuidados.

Si, pero si a eso le sumamos los quehaceres de la casa y el trabajo, hace que la carga física y emocional sea mayor para nosotras. Como quien dice, se siente una muy presionada y sin encontrar una salida al problema.

Hay comadrita ya me está preocupando.
Cuénteme más de su manual y como puedo hacerle para no sentirme así.

Como utilizar este Manual

Para que puedas realizar los ejercicios que te sugerimos utiliza una libreta en la que anotarás lo que sientes o piensas. No importa el tamaño ni la forma.

Lo que importa es que puedas llevarla contigo a donde quieras....

Escribir, te ayuda a decir las cosas que te suceden cuando te es difícil contarles a los demás, y te permite expresar tus pensamientos y sentimientos y esto es como si hablarás contigo misma....

Procura escribir en tu libreta cuando te encuentres más tranquila y sin prisa, en un lugar donde no te interrumpan y estés lista para empezar a trabajar en tu propio bienestar.

Si tienes poco tiempo, también puedes compartir lo que se comenta en este manual con alguien a quien le tengas confianza o leerlo con tus vecinas o amigas y comentarlo juntas.