



# Cuidados para el cuidador principal. Consejos psicológicos

Las cuidadoras o cuidadores de una persona con Alzheimer están expuestas a un desgaste físico y emocional muy fuerte.

Durante el proceso de cuidado se viven sentimientos positivos que nos hacen aprender de la situación y fomentan la resiliencia como son el afecto, la ternura, el cariño, la satisfacción, etc. pero es muy fácil que también surjan, llevados por la situación y el tiempo de exposición al cuidado, sentimientos más negativos como la ansiedad, soledad, rabia, frustración, miedo, angustia, tristeza, ...

Por ello, vamos a indicar una serie de consejos para poder gestionar de la mejor manera posible esta mezcla de emociones.

El estrés emocional potencia la aparición de sentimientos negativos, por ello hay que procurar:

- **No generalizar** las situaciones que crean tensión. Los episodios conflictivos se deben aislar y no verlos como un todo. "No siempre está mal, no siempre estamos mal".
- **No interpretar** lo que los demás piensan sobre la persona con Alzheimer o sobre nuestro hacer como persona cuidadora.
- **No juzgar** cómo tendrían que actuar los demás. Pedir ayuda si la necesitamos y no esperar a que nos la ofrezcan.
- Intentar tener una visión realista de la situación. **Sin exagerar ni minimizar** lo que nos está ocurriendo a nosotros y a nuestro familiar con Alzheimer.
- Concretar necesidades y **objetivos realistas a corto plazo**. Pensar más en acciones y necesidades presentes, el aquí y el ahora, y no focalizarnos en el futuro ya que lo desconocemos y nos provoca una angustia innecesaria.
- Tener **diálogos constructivos** con uno mismo. Procurar tener una visión amable y comprensiva de nosotros mismos. Valorar positivamente lo que hacemos y mejorar el cómo lo hacemos.



# Cuidados para el cuidador principal. Consejos psicológicos

Para cuidar sin descuidarse hay que tener en cuenta lo siguiente:

## Atender siempre nuestras necesidades básicas de:

- Alimentación, descanso, higiene y salud.
- Seguridad y protección.
- Afecto y vinculación con otras personas.
- Valoración y respeto por uno mismo.
- Desarrollo de las capacidades personales.

## Dirigir la relación con la persona con Alzheimer y que la situación no supere a la cuidadora o el cuidador:

- **Reconocer** que la situación nos desborda.
- **No rechazar lo que sentimos**, aunque sea doloroso.
- Tener muy presente el **derecho a equivocarse**, y también a decir “no”.
- **No dejarse llevar por las emociones negativas**. Analizarlas y modificarlas.
- **Desahogar la tensión**: llorando, hablando con nuestras amistades o con otras personas cuidadoras, escuchando música, etc.
- **Buscar ayuda** en personas cercanas, familiares, amigos, conocidos, voluntarios (aceptando su derecho a decir “no”).
- Asumir **solamente la responsabilidad que nos corresponde**.
- **No abandonar** totalmente las relaciones con otras personas.
- No dejar de **realizar actividades** que nos hacen sentir bien.
- **Alejarse temporalmente** de la situación.
- **Buscar información, formación y soporte profesional**.



Consejos para familiares

info@fevafa.org · 96.151.00.02  
www.fevafa.org