

Los cuidadores atienden a personas con una enfermedad, lesión o discapacidad. Cuidar a alguien puede ser gratificante, pero también puede representar un desafío. El estrés provocado por cuidar a alguien es común, especialmente en las mujeres que corren el riesgo de sufrir problemas de salud que pueden incluir depresión o ansiedad.

Un cuidador es cualquier persona que brinda cuidados a otra persona que lo necesita, como un niño, un padre anciano, cónyuge, un familiar, amigo o vecino. Un cuidador también puede ser un profesional pago que brinda cuidados en el hogar o a un lugar especializado en estos cuidados. Las personas que no cobran por cuidar a alguien se llaman cuidadores informales o familiares cuidadores.

Los familiares cuidadores brindan cuidados regularmente a un ser querido con una lesión, enfermedad como pérdida de la memoria o demencia, o alguna otra discapacidad. El familiar cuidador generalmente debe administrar la vida diaria de la persona. Esto puede incluir ayudar con las tareas diarias como bañarse, alimentarse o tomar los medicamentos. También puede incluir organizar actividades y tomar decisiones financieras y de salud.

Cambios en el sistema de atención médica de salud significan que, ahora, hay más cuidadores familiares que prestan cuidados médicos en el hogar. Asimismo, la mayoría de los cuidadores son mujeres. Y tres de cada cinco cuidadores familiares tienen trabajos remunerados además de su rol de cuidadores.

El estrés del cuidador se debe a la tensión emocional y física producidas por cuidar de otra persona. Muchos cuidadores están proporcionando ayuda o están disponibles para hacerlo prácticamente todo el día. A veces, eso significa que queda poco tiempo para el trabajo o para otros miembros de la familia o amigos. Algunos cuidadores pueden sentirse abrumados por la cantidad de cuidado que necesita su familiar anciano, enfermo o discapacitado. Aunque el cuidado de personas puede ser muy difícil, también tiene sus recompensas. Ser capaces de cuidar a un ser amado es reconfortante. Pasar tiempo juntos puede dar nuevo sentido a tu relación.

Cualquier persona puede padecer estrés del cuidador, pero más cuidadoras mujeres informan tener estrés y otros problemas de salud que cuidadores hombres. Y algunas mujeres, tienen un riesgo más alto de padecer problemas de salud relacionados con el estrés del cuidador, incluyendo aquellas que:

- **Cuidan de un ser querido que necesita cuidados médicos y supervisión constantes.** Quienes cuidan de personas con Alzheimer o demencia son más propensos a tener problemas de salud y depresión que los cuidadores de personas con afecciones que no requieren cuidado constante.
- **Cuidan a su cónyuge.** Las mujeres que son cuidadoras de sus cónyuges son más propensas a padecer hipertensión, diabetes y colesterol alto y tienen el doble de probabilidades de sufrir enfermedades del corazón que las mujeres que proveen cuidados a otros, como padres o hijos.

Es menos probable que las cuidadoras mujeres se realicen exámenes de salud con regularidad y es posible que no duerman lo suficiente o no realicen suficiente actividad física y tampoco se alimenten saludablemente. Hable con su médico sobre los síntomas y las formas de aliviar el estrés. Además, deje que otros le ayuden. Pida ayuda a sus familiares o amigos.

Hoy continuaremos hablando sobre el estrés del cuidador. Este puede presentarse de distintas maneras. Por ejemplo, puede sentirte frustrada un minuto y contenta al siguiente. Puede cometer errores al suministrar medicamentos o puede adoptar conductas poco saludables como fumar o beber demasiado alcohol. Otros signos y síntomas incluyen:

- Sentirse abrumada
- Sentirse sola, aislada o abandonada por los demás
- Dormir mucho o muy poco
- Aumentar o bajar mucho de peso
- Sentirse cansada la mayor parte del tiempo
- Perder el interés en actividades que solía disfrutar
- Sentirse preocupada o triste con frecuencia
- Tener dolores de cabeza o de cuerpo con frecuencia

El estrés a largo plazo, de cualquier tipo, incluyendo el estrés del cuidador, puede provocar problemas serios de salud. Algunas de las formas que el estrés afecta a los cuidadores incluyen:

- Depresión y ansiedad. Las mujeres que son cuidadoras tienen más probabilidades que los hombres de desarrollar síntomas de ansiedad y depresión. Así mismo, estas aumentan el riesgo de padecer otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas y derrame cerebral.
- Sistema inmunitario débil. Los cuidadores estresados pueden tener el sistema inmune más débil que los que no se dedican a esto y pasar más días enfermos con resfrío o gripe.
- Obesidad. El estrés causa aumento de peso en más mujeres que hombres. La obesidad aumenta el riesgo de otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas, derrame cerebral y diabetes.
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas. Altos niveles de estrés, especialmente cuando se combinan con la depresión, pueden aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes o artritis.
- Problemas con la memoria a corto plazo o de atención. Los cuidadores de cónyuges con Alzheimer tienen mayor riesgo de tener problemas con la memoria a corto plazo y la concentración.

Tomar medidas para aliviar el estrés del cuidador ayuda a prevenir problemas de salud. Así mismo, cuidarse a sí misma le ayuda a cuidar mejor a su ser querido y a disfrutar de las satisfacciones que puede ofrecer ese cuidado. Estas son algunas sugerencias para ayudar a prevenir el estrés del cuidador:

- Aprenda formas de ayudar mejor a su ser querido. Algunos hospitales ofrecen clases que le pueden enseñar cómo cuidar a alguien que padece de cierta enfermedad o lesión.
- Encuentre recursos disponibles para cuidadores en su comunidad. Muchas comunidades cuentan con servicios diurnos de cuidado de adultos o servicios de relevo para darle un breve descanso de sus deberes al cuidador principal.
- Unase a un grupo de apoyo para cuidadores. Puede buscar un grupo de apoyo para cuidadores, para compartir anécdotas, recibir sugerencias para el cuidado del paciente y obtener el apoyo de otros que enfrentan los mismos desafíos que usted.
- Tómese tiempo para usted misma. Manténgase en contacto con familiares y amigos y haga cosas que disfrute con tus seres queridos.
- Cuide su salud. Encuentre tiempo para realizar actividad física la mayoría de los días de la semana, elija alimentos saludables y duerma lo suficiente. Haga sus chequeos físicos anuales.