

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.