

### 1. ¿Qué es el síndrome del cuidador colapsado?

Es un trastorno que se presenta en personas que desempeñan el rol de cuidador principal de una persona dependiente (paciente). Se caracteriza por el agotamiento físico y psíquico. La persona tiene que afrontar una situación nueva para la que no está preparada y que consume todo su tiempo. Se considera producido por el estrés continuo en una lucha diaria contra la enfermedad y que puede agotar las reservas físicas y mentales del cuidador.

Este cuidador principal va asumiendo poco a poco todas las tareas del cuidado del enfermo, hasta llegar a convertirse en el centro de su vida y ocupar todo su tiempo. Poco a poco va perdiendo su independencia, no se toma tiempo libre para su ocio, abandona sus aficiones, no sale con sus amistades, descuida su persona y posteriormente adopta algún trastorno psicológico (ansiedad, depresión, etc.).

### 2. Cambios que se producen en la vida del cuidador, se trata de cambios a corto y largo plazo:

- En las relaciones familiares (nuevas tareas, conflictos familiares).
- En el trabajo y en la situación económica (absentismo, abandono y aumento de gastos).
- En el tiempo libre (disminución del tiempo dedicado al ocio, a la familia, a los amigos y a nosotros mismos).
- En la salud (cansancio y trastornos del sueño).
- En el estado de ánimo (culpabilidad, preocupación, tristeza y ansiedad).



### 3. ¿Cómo saber si un miembro de la familia padece el síndrome? Hay una serie de **indicios del Síndrome** que pueden ser útiles para que los familiares puedan detectarlo:

- Agresividad contra los demás.
- Impaciencia con el paciente.
- Negación de su estado real.
- Aislamiento progresivo.
- Desmotivación.
- Depresión.
- Trastornos psicósomáticos.
- Cansancio.
- Ansiedad.
- Agobio continuado.
- Sentimientos de culpabilidad.



### 4. ¿Cómo evitar caer en el síndrome del cuidador colapsado?

- Informarse muy bien sobre los cuidados que precisa la persona a la que va a cuidar, para ello puede consultar con su médico.
- Descanse cada día lo suficiente.
- Evite automedicarse.
- Vaya a su médico siempre que se encuentre mal, no lo deje para más adelante y no ponga excusas para no ir. Realice los seguimientos que sean necesarios si padece alguna enfermedad (hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, etc.).
- Procure mantener sus amistades y acudir a reuniones sociales y actividades que le permitan seguir ampliando sus redes sociales.
- Siga realizando algunas de las actividades y hobbies que siempre le han gustado
- No se sienta culpable por reírse o pasarlo bien, si usted es feliz le será más fácil sobrellevar la situación.
- Cuide su aspecto físico, esto mejorará su bienestar psicológico.
- Ha de tener un tiempo a la semana para usted mismo.