



Programa Salud en tu Casa

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL CUIDADOR COLAPSADO?

El **Síndrome del Cuidador** es un trastorno que se presenta en personas que desempeñan el rol de cuidador principal de una persona dependiente. Se caracteriza por el agotamiento físico y mental. Se considera producido por estrés continuo (no por una situación puntual), en una lucha diaria contra la enfermedad, y que puede agotar las reservas físicas y mentales del cuidador.

Consejos prácticos para evitar su aparición



RECONOCER LA NECESIDAD DE AYUDA: evitar que su vida personal se deteriore y mejore su eficacia en el cuidado



ACEPTAR SITUACIONES LÍMITE: Asumir el cansancio y que ciertas reacciones son normales en situaciones límite



SOLICITAR AYUDA: sociales, familiares, externas (psicológica, por medio de instituciones)



MARCARSE OBJETIVOS REALES Y FACTIBLES A CORTO PLAZO



SOLICITAR FORMACIÓN E INFORMACIÓN SOBRE DIVERSOS ASPECTOS DE LA ENFERMEDAD: favorece la sensación de control y eficacia personal



NO OLVIDARSE DE UNO MISMO: permitirse descanso y buena alimentación



EVITAR EL AISLAMIENTO: los vínculos afectivos amortiguan el estrés



PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES DE LA SEMANA Y DEL DÍA: establecer prioridades en las tareas. No frustrarse por la falta de tiempo



SABER DECIR "NO": poner límite a demandas excesivas sin sentirse culpable



FOMENTAR LA INDEPENDENCIA EL MAYOR TIEMPO POSIBLE: dejar que la persona mantenga todas las actividades que puede hacer por sí mismo



FAVORECER LA ADAPTACIÓN DEL ENTORNO: ayudará a evitar accidentes innecesarios



HACER USO DE CENTROS DE DÍA: residencias para ingresos temporales o personal contratado de asistencia domiciliaria

Para obtener atención por parte del Programa, es necesario que te acerques al Centro de Salud cercano a tu domicilio para solicitarla.

Los Centros de Salud de la CDMX los puedes encontrar en la siguiente liga: <https://www.salud.cdmx.gob.mx/unidades-medicas/centros-de-salud>