



¿CUIDAS A UN FAMILIAR ADULTO MAYOR CON DEMENCIA? ENTONCES ESTA INFORMACIÓN ES PARA TI...

Últimamente has experimentado alguno de los siguientes síntomas:

- ¿te sientes ansioso?
- ¿te molestas sin razón?
- ¿has dejado de hacer actividades que te gustan por cuidar a tu familiar?
- ¿te cuesta mucho trabajo conciliar el sueño o al contrario, duermes demasiado?
- ¿te sientes constantemente cansado?
- ¿experimentas problemas de salud?
- ¿te has sentido estresado?
- ¿consideras que puedes estar maltratando a tu familiar porque te sientes agobiada?

Tal vez puedas estar experimentando un **COLAPSO**, es decir, un desgaste físico, psicológico y emocional. El cual no tiene relación con el amor que le tengas. Se refiere más al hecho del *cansancio que puedes estar experimentando y el cual puede afectar el trato hacia tu familiar y tu salud.*

Si tienes algunos de éstos síntomas, te sugerimos:

- ✓ Cuidar de tu cuerpo, si tu estás bien podrás ayudar a tu familiar de mejor forma.
- ✓ Has ejercicio y come sanamente, piensa en ti porque es tu salud.
- ✓ Procura rodearte de otras personas, no te aisles.
- ✓ Realiza actividades que te gusten y animen.
- ✓ Administra tú tiempo, para dejar espacios de descanso.
- ✓ Lleva a cabo y mantén un plan de cuidados.
- ✓ Acude a grupos de apoyo y centros de información sobre la enfermedad.
- ✓ Identifica tus emociones, si estás empiezan a ser negativas, busca ayuda en servicios de salud.

