

## CLAUDICACION FAMILIAR



Aprende a cuidar de tu salud para poder cuidar la del otro.

### Medidas para prevenir el sx del cuidador "quemado":

1. Alimentación y descanso correcto
2. Involucrar a la familia en el cuidado del enfermo
3. Realizar pausas activas y buscar una actividad recreativa
4. Tomar las medidas necesarias para evitar el desgaste precoz e innecesario
5. Ambientar el lugar donde se cuida



Cuidados  
**Paliativos**  
INGER Curso

**Y RECUERDA ACERCARTE A UN GERONTÓLOGO PARA QUE TE INDIQUE EL PLAN HECHO A TU MEDIDA I**

DIANA HERNÁNDEZ JAVIER