

## ¿Cómo saber si un cuidador necesita ayuda?

Conozca las señales que indican sobrecarga en un cuidador:

- > Problemas para dormir
- > Cansancio nocturno
- > Pérdida de contacto social
- > Consumo de alcohol y sedantes
- > Cambios en los hábitos alimentarios
- > Dificultades para concentrarse
- > Falta de interés en actividades que antes eran placenteras
- > Susceptibilidad
- > Enfado injustificado
- > Trato desconsiderado hacia otros familiares y amigos
- > Ánimo triste y llanto fácil
- > Culpabilidad
- > Dolores continuos



*Si reconoce en usted o en algún cuidador alguna de las señales descritas anteriormente, puede solicitar ayuda en:*

### Centro de Servicios Sociales

más cercano a su domicilio

ó

Póngase en contacto con el

**teléfono 010**

[www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es)



Dirección General de Mayores

## EL PRIMER PASO PARA CUIDAR BIEN A UN FAMILIAR ES CUIDARSE A UNO MISMO



PROGRAMA  
CUIDAR AL CUIDADOR





## ¿Qué significa cuidar?

Cuidar significa dedicación, esmero, entrega de tiempo y de afecto hacia la persona cuidada.

Permite el descubrimiento de habilidades que de otro modo hubieran pasado desapercibidas, pero también conlleva un esfuerzo que en muchos casos implica cambios y renunciaciones en la forma de vida del cuidador.



Todo esto puede producir una sobrecarga en el cuidador que si no se trata puede desencadenar problemas de salud, depresión, dolor crónico, aislamiento... Por eso hemos de cuidar al cuidador.

## ¿Podemos ayudar al cuidador!

Mediante el programa

### “CUIDAR AL CUIDADOR”

Consiste en reuniones de grupo dirigidas por psicólogos y otros profesionales donde se abordan temas de interés con el fin de enseñar a manejar mejor la carga de cuidados. Una carga física, pero sobre todo psicológica.

Las reuniones se realizarán  
semanalmente en su distrito  
comenzando en Enero de 2010

## ¿A quién va dirigido?

A cuidadores principales de personas mayores dependientes.

A cuidadores principales mayores de 65 años que cuiden a personas jóvenes.

## ¿Qué pretendemos?

Que sean capaces de:

**ALIVIAR** su tensión emocional acumulada a lo largo del tiempo.  
**SALIR** del aislamiento habitualmente asociado a la tarea de cuidar a un dependiente.

**APRENDER A PEDIR** ayuda de modo adecuado y eficaz.

**RECUPERAR** las actividades sociales y de ocio, sin sentimientos de culpa, sabiendo cómo poner límites adecuados a la tarea de cuidar.

**COMPRENDER** y aceptar los sentimientos positivos y negativos derivados de la tarea de cuidar.

**DAR** al dependiente los cuidados más adecuados.

“Conseguir el **REENCUENTRO** con ellos mismos y con los demás, restableciendo su identidad”.