

Módulo: Cuidar de ti Mismo

Bienvenido a la descripción general del módulo

Este es un resumen de los puntos clave discutidos en el módulo: Cómo cuidarse cuando se está cuidando a un miembro de la familia con daño cerebral adquirido (DCA). Este módulo se centró en analizar los desafíos físicos, emocionales y de salud a los que deben hacer frente los miembros de la familia que cuida a la persona con DCA. Las situaciones altamente estresantes y el apoyo reducido pueden tener un impacto negativo en los miembros de la familia, y esto puede conducir a problemas de salud como estrés, fatiga o, incluso, ansiedad o depresión.

Contenido

1. ¿Qué es el estrés?	2
2. ¿Cuáles son los signos de estrés?.....	2
3. Cómo lidiar con el estrés	3
a. Afrontamiento activo versus pasivo	4
b. Tus demandas y tus recursos	5
c. Mantén tus amistades.....	5
d. Dos ejercicios simples de atención plena:	5
e. Recuperando el control de tu vida.....	6
4. Obtener ayuda adicional para usted.....	7
a. Relevo en el cuidado	7
b. Grupos de apoyo.....	7
5. Cómo obtener ayuda adicional para su familiar: servicios adicionales	8
a. Autodefensa	8
6. Lista de verificación.....	8
Resumen.....	9

1. ¿Qué es el estrés?

Hay muchas cosas en nuestras vidas que pueden causar estrés. El cuidado de un familiar con daño cerebral adquirido (DCA) puede ser una de esas cosas. El estrés puede aumentar y disminuir en diferentes puntos del tiempo. A veces, la presión de tener que cuidar a la familia (incluyendo a la persona con DCA) pueden ser abrumadora. En algunos casos, esta presión puede conducir a trastornos de ansiedad y depresión.

El estrés es una experiencia humana normal y puede ser útil cuando se trata de situaciones exigentes. Por ejemplo, puede ayudarnos a desempeñarnos lo mejor posible al pronunciar un discurso o al practicar algún deporte. Pero también puede ser un problema para nosotros si estamos constantemente en un estado de estrés.

Afortunadamente, el estrés es manejable. Hay muchas maneras de lidiar con él y las técnicas simples, que se pueden practicar con frecuencia, realmente pueden ayudar a controlarlo.

2. ¿Cuáles son los signos de estrés?

Los signos del estrés pueden variar según la persona. Los signos más comunes son:

- Trastorno del sueño.
- Tensión muscular.
- Irritabilidad.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Cansancio.
- Falta de motivación.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambio en los hábitos alimenticios.
- Mayor uso de alcohol u otras drogas.
- Comida poco saludable y disminución del nivel de ejercicio.

Estos síntomas también afectan a cómo poder lidiar con los eventos que causan estrés, empeorando así el estrés. Por ejemplo, si está cansado e irritable, puede responder a un miembro de su familia de manera grosera o irritable, lo que les puede enfadar.

Marque los signos que ha estado experimentando en las últimas semanas. Si ha experimentado más de dos o tres, puede ser útil consultar a su médico de cabecera o buscar ayuda en un psicólogo clínico. Usted y su familia también pueden necesitar más apoyo en el hogar, incluido el apoyo de cuidadores, terapeutas o relevos adicionales.



3. Cómo lidiar con el estrés

Puede aprender a manejar el estrés utilizando varias técnicas: intentar cambiar la forma en la que se piensa sobre algunas circunstancias, respirar lentamente y resolver sus problemas de manera estructurada. También puede hacer cambios en su estilo de vida para ayudarlo a sobrellevar el estrés, como hacer ejercicio, reducir el consumo de drogas y alcohol, hacer actividades con las que disfrute, etc.

Algunos de los consejos más importantes para los cuidadores incluyen:

- Pida ayuda cuando la necesite.
- Dedíquese tiempo para usted (servicio de relevo).
- Haga ejercicio físico, intente comer sano y dormir un mínimo de 8 horas.
- Establezca periodos de relajación regularmente.
- Mantenga contacto social con sus amistades.
- Asista a grupos de cuidadores dónde reciba apoyo.
- Acceda a todos los servicios y fondos públicos.

- Aprenda a reconocer sus sentimientos.



Afrontamiento activo versus pasivo

Al intentar controlar su estrés, es útil distinguir entre afrontamiento activo y pasivo.

El afrontamiento pasivo involucra a la espera y la esperanza de que una situación va a mejorar o va a ir resolviéndose por sí sola. Este enfoque puede incluir no enfrentar el problema, esconderse de él o intentar creer que la situación estresante no es importante (cuando realmente lo es). El afrontamiento pasivo también puede implicar comportamientos destructivos como beber alcohol en exceso, abusar de las drogas o comer mucha comida. Para muchas personas, el afrontamiento pasivo generalmente implica una gran preocupación por el problema sin hacer nada para resolverlo.

Alternativamente, el afrontamiento activo se trata de hacer algo para:

- Resolver directamente el problema.
- Obtener ayuda extra.
- Buscar apoyo en los momentos difíciles.

El afrontamiento activo es el tipo de enfoque que parece funcionar mejor. Este estilo ayuda a las personas a sentir que tienen el control de la situación y facilita que los problemas se aborden de una manera más efectiva. Es importante tener en cuenta que el afrontamiento activo no es solamente tratar de resolver el problema, a veces eso no es posible. Puede ser, sin embargo, aprender a gestionar mejor los sentimientos respecto a esa situación e intentar cambiar el comportamiento.

Tus demandas y tus recursos

Cuando sus demandas son mayores que sus recursos, puede sentirse estresado, presionado y abrumado. Cuando sus demandas y recursos están en equilibrio, es probable que se sienta mucho cómodo con la situación y, por lo tanto, pueda hacer frente a los factores estresantes de su vida.

El primer paso es identificar sus demandas (las fuentes de su estrés). Piense en áreas como el trabajo, la familia, los amigos, las relaciones, la salud, etc. Recuerde, su papel como cuidador de un miembro de su familia con DCA puede no ser su única fuente de estrés.

Luego, identifique sus recursos. Estos pueden incluir cualquier cosa en su vida que le ayude a manejar el estrés. Nuevamente, piense en recursos tales como relaciones de apoyo, recursos físicos y otras medidas como: una dieta saludable, sueño y ejercicio, habilidades personales como el sentido del humor, una actitud trabajadora, u otros recursos como dinero, tiempo extra, etc.

Por lo tanto, queremos pensar en formas en que podemos disminuir sus demandas y aumentar o mejorar sus recursos.

Mantén tus amistades

Mantenga una identidad propia separada del rol de cuidador y mantenga sus vínculos con el mundo fuera del cuidado. Tenga en cuenta que algunos amigos pueden cansarse de que usted hable siempre sobre los problemas de ser cuidador. Puede volverse resentido y perder amigos al esperar que brinden más apoyo del que están dispuestos a brindar.

Siempre que sea posible, busque el apoyo de otros cuidadores y no espere demasiado de los amigos, incluso si eso significa que se interesen en otros aspectos de su vida además de sus propios problemas como cuidador.

Dos ejercicios simples de atención plena:

Estos dos ejercicios son simples y fáciles y te ayudarán a estar presente en el momento necesario y reducir los sentimientos de angustia.

1. Haga diez respiraciones

Este es un ejercicio simple para centrarse y conectar con su entorno. Practíquelo durante todo el día, especialmente cada vez que se vea atrapado en sus pensamientos y sentimientos.

1. Tome diez respiraciones lentas y profundas. Concéntrese en exhalar lo más lentamente posible hasta que los pulmones estén completamente vacíos, y luego permita que se vuelvan a llenar por sí solos.
2. Observe las sensaciones de sus pulmones vaciándose. Observe cómo se vuelven a llenar. Observe que su caja torácica sube y baja. Observe el suave ascenso y caída de sus hombros.
3. Ve a si puede dejar que sus pensamientos vayan y vengan como si solo estuvieran pasando automóviles, pasando frente a su casa.
4. Expande su conciencia: observe simultáneamente su respiración y su cuerpo. Luego mire alrededor de la habitación y observe lo que puede ver, oír, oler, tocar y sentir.

2. Observe cinco cosas

Este es otro ejercicio simple para que se pueda centrar sí mismo y relacionarse con su entorno. Practíquelo durante todo el día, especialmente cada vez que se vea atrapado en sus pensamientos y sentimientos.

1. Pare por un momento.
2. Mire a su alrededor y observe cinco cosas que pueda ver.
3. Escuche atentamente y observe cinco cosas que puede escuchar.
4. Observe cinco cosas que puede sentir en contacto con su cuerpo (por ejemplo, su reloj, sus pantalones contra sus piernas, el aire en su cara, sus pies en el suelo, su espalda contra la silla).
5. Finalmente, haga todo lo anterior simultáneamente.

Recuperando el control de tu vida

En el período posterior al daño cerebral, una familia tiende a poner la vida en espera y concentrarse en la persona con DCA. Sin embargo, a largo plazo, las familias a menudo encuentran que esto nunca cambia, y toda la familia comienza a sufrir.

Los cuidadores necesitan establecer un equilibrio en la vida que permita que el cuidado sea efectivo a largo plazo. El cuidado de relevo es una parte importante de esto, pero también significa un buen manejo del tiempo y prioridades para permitir que la vida de todos vuelva a la normalidad tan pronto como sea posible. Dedique el mayor tiempo posible a sus actividades de ocio e intereses habituales.

4. Obtener ayuda adicional para usted

Es crucial obtener ayuda adicional si siente que su estrés está provocando ansiedad o depresión. La culpa, la ira, el resentimiento, el miedo, el estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor son algunas de las emociones que sentirá al cuidar a alguien con DCA. Con el tiempo, lo peor de estos sentimientos desaparecerá. Es normal sentir que a veces te estás volviendo loco, y no ayuda tratar de ocultar o negar lo que estás sintiendo.

La mejor manera de lidiar con sus sentimientos es aceptarlos, pero asegúrese de poder hablar sobre ellos con alguien que comprenda, ya sea un miembro de la familia, un amigo, un consejero o un grupo de apoyo. La depresión siempre es una preocupación potencial para los cuidadores, y debe buscar ayuda profesional si se convierte en un problema grave.

La depresión clínica implica un estado de ánimo bajo continuo o falta de placer e interés en la mayoría de sus actividades diarias. Persiste durante dos o más semanas y se acompaña de otros síntomas como problemas para dormir, dificultad para concentrarse, fatiga y cambios de peso y apetito. Muchas personas también tienen pensamientos de suicidio. La ansiedad implica preocupación y sentimientos frustrantes frecuentes y excesivos que persisten e interfieren con su trabajo o vida social. La ansiedad puede llevarlo a evitar situaciones, personas y tareas cotidianas, o hacer que sea bastante difícil realizar sus actividades normales.

Relevo en el cuidado

Los cuidadores a largo plazo encuentran que tomarse un tiempo para sí mismos es vital para la supervivencia. Se puede proporcionar en casa o en otros entornos, durante unas pocas horas o incluso una semana para de vacaciones. Asegúrese de tener un horario regular de descansos con relevos en el cuidado. Inicialmente, a las familias no les gusta que un extraño cuide a su familiar, pero existen muchos servicios de buena calidad que pueden marcar una gran diferencia para ayudarles a cuidar de manera más efectiva.

Grupos de apoyo

Puede conocer a otros en una situación similar, tomar un descanso, buscar información y obtener apoyo de otros que saben cómo es su situación. Compartir ideas, sentimientos y preocupaciones puede ayudarlo a sentirse menos aislado. A veces los amigos no entienden tu situación, pero un

grupo de apoyo sí. Si no hay grupos de apoyo en su área, considere unirse a un grupo de apoyo online para DCA.

5. Cómo obtener ayuda adicional para su familiar: servicios adicionales

¡Es fácil caer en el papel de “súper cuidador”, pensando que puede trabajar, cuidar al resto de la familia y cuidar a su familiar con DCA usted solo de forma indefinida!

Un aspecto esencial para controlar el estrés es saber cuándo y cómo acceder a una ayuda adicional, cuando sea posible, intente delegar. Por ejemplo, Ana podría obtener un poco más de tiempo para que Jorge pueda participar en actividades divertidas que reduzcan su propio estrés y le den a Ana más tiempo para sí misma. Jenifer podría lograr que algunos de los amigos de Fran lo lleven a jugar al fútbol el fin de semana para que no sea ella la única persona que intente motivarlo a participar en actividades.

Autodefensa

En algún momento, los cuidadores se sentirán descontentos con el nivel de apoyo de un hospital en particular, un profesional de la salud o una asociación de asistencia social. Tiene derecho a esperar el apoyo o tratamiento adecuado, y debe ser firme al reclamar lo que desea. Existen procedimientos de queja y procesos de apelación en la mayoría de los casos. Su Asociación de Daño Cerebral puede ayudarle o vincularle con organizaciones de defensa.

6. Lista de verificación

Sus tareas a realizar después de este módulo son:

- Revise nuevamente el módulo: Cuidar de usted mismo.
- Vuelva a leer e imprima este resumen del módulo (¡no tardará mucho tiempo!).
- Evalúe su propio nivel de afrontamiento.
- Identifique cualquier área de estrés.
- Complete la lista de verificación de síntomas del estrés.
- Practique los dos ejercicios útiles de atención plena.
- Implemente cualquier estrategia de afrontamiento útil de la Sección 3.
- Recompénsese por completar este módulo.

Resumen

Felicitaciones por completar el módulo de autocuidado. En este resumen, analizamos el estrés y cómo afecta a nuestro pensamiento, comportamiento y emociones. También identificamos diferentes tipos de afrontamiento y cómo implementar estrategias de afrontamiento. Se proporcionaron dos ejercicios de atención plena para que practique en su tiempo libre. También se discutió la importancia de tomarse un tiempo para usted, pedir ayuda y buscar servicios adicionales.