



Salud mental

Síndrome del cuidador:
detectar a tiempo para prevenir Bienestar
SAVAL

■ Síndrome del cuidador: detectar a tiempo para prevenir

El papel del cuidador es vital en la atención a seres queridos que enfrentan enfermedades crónicas o discapacidades. Sin embargo, esta labor a menudo pasa desapercibida en términos de su impacto en la salud mental de quienes la desempeñan.

Por eso resulta fundamental comprender qué es este síndrome y de qué manera se manifiesta para detectarlo tempranamente. Tomar medidas preventivas es esencial para garantizar que los cuidadores puedan ofrecer el mejor apoyo posible sin poner en riesgo su propia salud.

Aquí te presentamos una breve guía sobre el tema, junto con consejos para un cuidador.

¿Qué es el síndrome del cuidador?

Se refiere a un conjunto de síntomas físicos, emocionales y psicológicos que afectan a quienes brindan cuidados constantes a familiares o amigos. Esto puede incluir atender a personas con enfermedades crónicas, discapacidades, demencia u otras condiciones que necesitan asistencia constante. A menudo, los cuidadores ponen las necesidades de los demás por encima de las propias, lo que puede llevar a un agotamiento extremo.



¿A qué signos hay que poner atención?

Quién suele pasar por esta situación presenta:

- **Fatiga extrema:** agotamiento físico y emocional debido a la carga constante de trabajo. Esto puede manifestarse en insomnio, dolores de cabeza y problemas de salud.
- **Aislamiento social:** de amigos y actividades en las que participaba activamente antes de asumir el rol de cuidador, lo que aumenta la sensación de soledad y estrés.
- **Ansiedad y depresión:** la preocupación constante por entregar un cuidado adecuado puede desencadenar ansiedad y depresión.
- **Negligencia de la salud propia:** muchos cuidadores descuidan su propia salud al no buscar atención médica o postergar exámenes regulares.

Si sientes que tú o la persona a cargo de los cuidados de algún familiar presenta estos síntomas recuerda que:

- **El autocuidado es esencial:** prioriza tu bienestar físico y emocional. Dedica tiempo para descansar, hacer ejercicio y mantener una alimentación saludable.
- **Busca apoyo:** no temas pedir ayuda. Comparte tus responsabilidades con otros miembros de la familia o amigos si es posible. Las redes de apoyo y grupos de cuidadores pueden ser de gran ayuda.
- **Establece límites:** reconoce tus propios márgenes y no sientas culpabilidad por decir “no” cuando sea necesario.
- **Programa tiempo libre:** reserva espacios para ti. Hacer actividades que disfrutes fuera del rol de cuidador puede aliviar el estrés.
- **Accede a recursos:** investiga sobre soluciones que brindan algunos municipios o servicios de salud como asesoramiento y asistencia psicológica para quienes cumplen con la labor de atender a otros.

Para evitar este problema, la clave está en el equilibrio entre el cuidado de los demás y el propio, ya que solo así se pueden mantener la salud y el bienestar de todos los involucrados.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- Chong E, Crowe L, Mentor K, Pandanaboyana S, Sharp L. Systematic review of caregiver burden, unmet needs and quality-of-life among informal caregivers of patients with pancreatic cancer. Support Care Cancer. 2022;31(1):74.
- González-Fraile E, Ballesteros J, Rueda JR, Santos-Zorrozúa B, Solà I, McCleery J. Remotely delivered information, training and support for informal caregivers of people with dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2021;1(1):CD006440.
- Del-Pino-Casado R, Priego-Cubero E, López-Martínez C, Orgeta V. Subjective caregiver burden and anxiety in informal caregivers: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2021;16(3):e0247143.
- Tu JY, Jin G, Chen JH, Chen YC. Caregiver Burden and Dementia: A Systematic Review of Self-Report Instruments. J Alzheimers Dis. 2022;86(4):1527-1543.
- Caregiver Burnout. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9225-caregiver-burnout>
- Caregiver stress: Tips for taking care of yourself. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>
- Síndrome del cuidador: el desgaste de quien cuida a un ser querido. <https://www.clinicauandes.cl/noticia/sindrome-del-cuidador-quien-cuida-al-cuidador>
- Cuidando al cuidador. Guía práctica y recomendaciones para el cuidador. <https://www.clinicbarcelona.org/uploads/media/default/0001/09/3bb8f30560548ecfc20f15db38ac0e0da8e14a01.pdf>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR