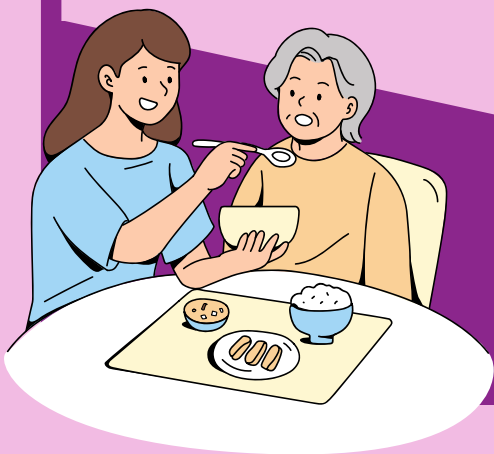


El cuidado constante puede generar agotamiento físico y emocional. Si sientes cansancio extremo, estrés o tristeza persistente, es posible que estés experimentando sobrecarga del cuidador.

¿QUÉ ES LA SOBRECARGA DEL CUIDADOR?

Se entiende como el nivel en que el cuidador percibe que el cuidado afecta a diferentes aspectos de su salud física y mental, su vida social, personal y económica.



CLÍNICA UNIVERSITARIA
PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

LOCALIZACIÓN

EDIFICIO DE LAS CARACOLAS,
CAMPUS DE SOMOSAGUAS, S/N

CONTACTO

TELF. 91 394 26 14
ADMONCUPUCM@GMAIL.COM

¿ERES CUIDADOR DE UNA PERSONA DEPENDIENTE Y SIENTES QUE ESTÁS SOBRECARGADO?



Un cuidador sano y equilibrado puede brindar un mejor cuidado

SEÑALES DE ALERTA

La sobrecarga puede manifestarse a distintos niveles:

- A **nivel físico**: dolor, cansancio, falta de energía, alteraciones del sueño
- A **nivel mental**: ansiedad, depresión, estrés, ideación suicida, sentimiento de culpa, enfado, frustración
- A **nivel social**: aislamiento, abandono de actividades de ocio
- A **nivel laboral**: deseos de abandonar el trabajo

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Muchas veces, los cuidadores tienen menos tiempo para sí mismos, lo que puede convertirlos en “enfermos secundarios”.

El autocuidado es esencial.

- **Reconoce tus límites**: No puedes hacerlo todo solo.
- **Descansa y delega**: Pide ayuda a familiares o amigos.
- **Mantén una rutina saludable**: una alimentación equilibrada, sueño adecuado y ejercicio.
- **Expresa tus emociones**: hablar con alguien de confianza puede aliviar la carga emocional.
- **Busca tiempo para ti y realiza actividades que disfrutes.**
- **Evita la autoexigencia extrema**



RECURSOS DE APOYO

SERVICIOS DE ATENCIÓN DOMICILIARIA

(teleasistencia, servicio de lavandería, etc.)

SERVICIOS DE APOYO A LAS PERSONAS CUIDADORAS

- Grupos de ayuda mutua (GAM)
- Programas de Respiro familiar (fin de semana en Centro de Día)
- Programa “Cuidar a Quienes Cuidan”
- Asistencia Telefónica a cuidadores Cruz Roja: +34 902 22 00 00

