

El síndrome de sobrecarga de la persona cuidadora

Tras el diagnóstico de enfermedad de Alzheimer, en la mayoría de los casos, un miembro de la familia se convierte en cuidador o cuidadora principal. A esta responsabilidad se añade una alteración del proyecto de vida y una necesidad constante de adaptación a nuevas situaciones vinculadas con el avance de la enfermedad.

A menudo, todas estas exigencias provocan el desbordamiento anímico.



ENTRE LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES ESTÁN...



FÍSICOS

- Cansancio persistente / Agotamiento
- Dolores de cabeza o musculares
- Problemas de sueño
- Problemas digestivos



COGNITIVOS

- Dificultad de concentración
- Pensamientos negativos anticipatorios
- Problemas de memoria
- Dificultades en la planificación



EMOCIONALES

- Tristeza
- Culpa
- Irritabilidad
- Ansiedad



SOCIALES

- Tendencia al aislamiento social
- Deterioro de las relaciones con familiares o amistades
- Desinterés por vivir nuevas experiencias
- Disminución o abandono de las aficiones



Recuerda

Detecta cuanto antes sus manifestaciones para actuar y procurar reconducir la situación.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR O ALIVIAR LA SOBRECARGA

- **Conoce la enfermedad de Alzheimer para comprender la sintomatología asociada**
Estarás mejor preparado/a para los cambios que se irán produciendo. Comprenderás mejor ciertas reacciones inesperadas de la persona con Alzheimer. Ajustarás las expectativas en relación a la progresión de la enfermedad. Tomarás decisiones y mantendrás actitudes más adecuadas en cada momento.



- **Aprende a pedir ayuda**
Trata de contar con apoyos para no asumir de forma exclusiva toda la responsabilidad del cuidado y así evitar la sobrecarga. Pedir ayuda no es síntoma de debilidad, y aceptarla es un acto de valentía en el que se asumen las propias necesidades y limitaciones. Especifica con claridad qué necesitas.

- **Reconoce y expresa tus sentimientos**
Es el primer paso para aprender a gestionarlos adecuadamente. Participa en grupos terapéuticos o de apoyo y mantén una comunicación abierta en el seno familiar o con personas afines.



- **Aprende estrategias para manejar los síntomas del Alzheimer**
Identifica los síntomas psicológicos y conductuales que provocan los cambios de comportamiento en la persona con Alzheimer y realiza algunas modificaciones en el entorno físico y humano.

- **Sé consciente de la importancia del autocuidado**
Cuidarse es un aspecto fundamental. Trata de prestar atención a tus propias necesidades físicas, psicológicas y sociales. Tu bienestar global influye en la calidad de las atenciones que prestas a tu ser querido y en tu propio estado de salud.

