

para cuidar *a los que usted quiere*

Para controlar la tensión nerviosa

Prueba sobre tensión nerviosa para los que prestan cuidado

Conteste a cada afirmación de acuerdo con la siguiente escala:

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1 (Nunca) | 2 (Una, ó dos veces) |
| 3 (Rara vez) | 4 (Algunas veces) |
| 5 (Con frecuencia) | 6 (Usualmente) |
| 7 (Siempre) | |

Al prestar cuidado a un ser querido, con qué frecuencia tiene las siguientes experiencias:

- Se siente resentido
- Se siente atrapado
- Está cansado, no duerme lo suficiente
- Está exhausto
- Está preocupado
- Se siente indefenso
- Tiene poco o mucho apetito
- Se siente físicamente exhausto
- Se siente desilusionado
- Se siente inútil
- Siente que sus sentimientos se han adormecido
- Se siente consumido

- Se siente infeliz
- Se siente ansioso
- Se siente rechazado
- Total**

Si su puntaje es menor a 60, usted está en buena forma. Si su puntaje total es 60 o más, la tensión nerviosa que resulta de prestar cuidado a una persona mayor está empezando a afectarlo; si es 90 o más, usted vive en medio de la fatiga extrema que produce la prestación de cuidado ¡pero no está solo! Hay estudios que señalan que la mayor parte de los que prestan cuidado sufre tensión nerviosa y presión emocional extrema. La tensión nerviosa sufrida por periodos extensos puede tener consecuencias físicas y emocionales serias.

Sin embargo, es bueno saber que usted puede controlar la tensión nerviosa que resulta de la prestación de cuidado y puede mejorar su salud física y mental en su propio beneficio, el de la persona mayor y el de las otras personas que dependen de usted. Esta hoja de sugerencias explica la importancia de controlar, de manera constructiva, la

Para controlar la tensión nerviosa

tensión nerviosa que deriva de la prestación de cuidado y describe las destrezas necesarias para enfrentar una situación así y que han ayudado a otros a enfrentar problemas parecidos.

Causas y efectos

Usted se siente culpable por no estar haciendo lo suficiente y siente frustración por no poder resolver el problema. No puede recordar la última vez que pudo dormir toda la noche sin que la persona mayor lo despertara. No puede soportar más lo que le está sucediendo. Prestar cuidado a sus padres u otras personas mayores ha dejado en suspenso su vida social, intelectual y laboral. Usted está mortificado porque nadie valora sus esfuerzos, sus hermanos solamente lo critican, interfieren pero no se involucran lo suficiente y sus familiares en la casa no salen de su marasmo.

Si usted está prestando cuidado a una persona mayor, es probable que reconozca alguna de estas causas comunes de la tensión. Según el estudio mencionado, una de cada cinco personas que prestan cuidado dice que el principal problema que enfrenta es la falta de tiempo, o que no puede hacer lo que quisiera. Otras causas importantes de la tensión son la capacitación inadecuada para cuidado médico y otros tipos de cuidado, la frustración al tener que interactuar con los sistemas de cuidado de salud y de servicio social y las inquietudes de tipo financiero. Además, muchos prestadores de cuidado no utilizan los servicios que ofrece la comunidad que los pueden ayudar a reducir la tensión nerviosa. Algunos mencionan que están muy ocupados para utilizar los servicios, mientras que otros no saben que están disponibles, o no tienen los medios para aprovecharlos.

Hoy sabemos que la tensión nerviosa no es sólo desagradable, sino que también puede afectar negativamente nuestra salud, nuestro bienestar y nuestra habilidad para prestar cuidado. Por ejemplo, se cree que la tensión nerviosa incrementa el riesgo de sufrir aflicciones serias, tales como enfermedades al corazón y cáncer, así como que empeora el estado de los que sufren asma e insomnio, lo cual también deteriora el bienestar general. En casos extremos, puede causar que se preste cuidado de manera deficiente y aun más, que se abuse verbal y físicamente de la persona mayor.

Lo que se puede hacer

Cuando presta cuidado a otros, cuidar de usted mismo y prestar atención a sus propias necesidades es parecido a dar mantenimiento periódico al automóvil. Es fundamental mantenerse en forma todo el tiempo. A continuación, algunas de las maneras para enfrentar la tensión nerviosa y mejorar su bienestar general:

■ Preste atención a su salud.

Qué debe hacer: Coma cosas que nutren; no ceda a la tentación por los dulces y no consuma alcohol en exceso. Duerma lo suficiente; si se despierta durante la noche, trate de hacer una siesta durante el día para compensar la falta de sueño. Hágase exámenes médicos periódicamente. Haga ejercicio físico con regularidad, aun si ello significa tener que dejar a alguien a cargo del cuidado mientras usted camina, o asiste a la sesión de ejercicios. Si presenta usted cualquier síntoma de depresión (tristeza profunda, problemas de concentración, apatía, desesperación, pensamientos sobre la muerte), vaya al médico de

inmediato. La depresión es una enfermedad que debe ser tratada.

■ **Mantenga sus contactos sociales.**

Pasos a seguir: Puede tener que planear su vida social por adelantado, pero vale la pena. El aislamiento eleva la tensión nerviosa; en cambio, divertirse, reír y concentrarse en algo distinto a sus problemas puede ayudarlo a mantener el equilibrio emocional.

■ **Pida ayuda a sus amigos y familiares.**

Haga una lista de las tareas con las que necesita ayuda y pida a sus amigos y familiares que lo ayuden con regularidad, u ocasionalmente. Recuerde que aún los que viven lejos de la persona mayor pueden prestar algún tipo de ayuda.

Personas a tomar en cuenta para pedir ayuda: Su cónyuge e hijos.

Hermanos, tías, tíos y nietos. Sobrinas, sobrinos y otros parientes. Parientes políticos e hijos políticos. Amigos y vecinos. Personas de grupos de filiación religiosa, o clubes.

Cosas que pueden hacer: Labores domésticas (compras, preparación de algunas comidas, limpieza, lavandería). Reparaciones, o mantenimiento de la casa. Conducir el automóvil. Hacerse cargo de las finanzas como, por ejemplo, el pago de cuentas. Buscar información sobre servicios que se requieren. Quedarse con la persona mayor mientras usted descansa.

■ **Consiga ayuda adicional de los servicios de la comunidad y de organizaciones.**

Personas y entidades que pueden ayudar: Administrador de cuidados geriátricos, para que coordine todos

los aspectos del cuidado de la persona mayor. Asistentes de salud en el hogar. Alguien que ayude con las compras. Un ama de casa, o alguien que haga las reparaciones en la casa. Servicios de preparación de comidas. Programas de información y referencias. Voluntarios y/o empleados de entidades de filiación religiosa, o grupos cívicos, para que hagan visitas, o conduzcan el coche.

■ **Utilice servicios de la comunidad para poder tomar descansos.** No se sienta culpable por querer tiempo libre y recuerde que contar con una persona diferente para prestar cuidado también puede ser beneficioso para la persona mayor.

Opciones a tomar en cuenta:

Cuidado de alivio temporal (para poder tomar descansos) brindado en el hogar por amigos, parientes, o voluntarios, o en un centro diurno para adultos. Tal vez pueda tomarse libre un fin de semana, o unas vacaciones más prolongadas, si utiliza una agencia para cuidado de salud en el hogar, un hogar para el cuidado de personas mayores, un local para vida asistida, o un hogar de hospedaje y cuidado, los cuales pueden aceptar un residente por un plazo corto cuando tienen espacio disponible. Los centros diurnos para adultos, que operan cinco días a la semana en horario normal, pueden ofrecer cuidado en grupo a personas mayores que requieren supervisión (incluye seguimiento de la salud, transporte, cuidado para personas mayores y esparcimiento terapéutico).

■ **Consiga apoyo.** Algunas investigaciones señalan que su sistema

inmunológico puede dañarse y provocar una aflicción física si no exterioriza usted sus sentimientos.

Opciones a tomar en cuenta:

Converse con amigos y familiares acerca de las recompensas y desafíos de la prestación de cuidado. Comparta sus experiencias con compañeros de trabajo en la misma situación. Recé (el mecanismo de apoyo más común para los que prestan cuidado, según la investigación mencionada). Vaya a ver a un consejero profesional. Forme parte de un grupo de apoyo para prestadores de cuidado, a fin de compartir emociones y experiencias, solicitar y dar consejo e intercambiar información práctica con sus compañeros.

- **Trate de reservar tiempo para usted, para descargar tensiones acumuladas.** Haga algo que disfrute, tal como leer, caminar, o escuchar música. Algunas personas han descubierto que ayuda mucho meditar, o utilizar técnicas de relajación, tales como respiración profunda, u observación prolongada en lugares donde usted se sienta feliz, o tranquilo.

- **Organícese.** Hacer un plan le permitirá tener más tiempo para sí mismo.

Pasos a seguir: Determine prioridades y objetivos realistas. Haga una lista de lo que tiene que hacerse (prestación de cuidado y otras responsabilidades) y haga las cosas más importantes primero. Establezca un ritmo; no se sobrecargue a tal punto que quede exhausto. Defina límites y aprenda a decir “no”.

- **Maneje sus sentimientos negativos de manera constructiva.**

Pasos a seguir: Cuando esté resentido, piense en la manera de cambiar las cosas. Identifique el ciclo enojo-culpa-enojo cuando se presente y deténgalo de inmediato, disculpándose usted mismo por estar molesto. Luego aléjese de la situación, identifique lo que causó el enfado y decida sobre la manera de actuar la próxima vez de manera más constructiva. Concéntrese en las cosas buenas. Convoque una reunión familiar donde participen sus hermanos y otros parientes, para resolver conflictos. Siéntase bien acerca de sus logros como prestador de cuidado, en vez de poner énfasis en sus deficiencias.

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y de sus miembros que ayuda a las personas de más de 50 años de edad a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas de maneras que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para el conjunto de la sociedad. Publicamos *AARP The Magazine*, cada dos meses; *AARP Bulletin*, informativo mensual; *AARP Segunda Juventud*, revista bimestral en español e inglés, *NRTA Live and Learn*, informativo trimestral para educadores mayores de 50 años; y nuestro sitio en internet: www.aarp.org. Afiliada nuestra, AARP Foundation es una entidad de beneficio público que proporciona seguridad, protección y poderes adicionales a personas mayores necesitadas, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas y funcionarios en los 50 estados del país, en la capital, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org