

Agotamiento del Cuidador

Acerca del Síndrome de Agotamiento del Cuidador

El síndrome de agotamiento del cuidador es un estado de agotamiento mental, físico y emocional que experimenta el cuidador. El 83 % de la ayuda brindada a los adultos mayores en Estados Unidos proviene de familiares, amigos u otros cuidadores no remunerados. Un estudio de 2018 mostró que el 53 % de los cuidadores experimentaba estrés, mientras que el 41 % experimentaba depresión, cambios de humor y resentimiento.

Datos Sobre el Agotamiento del Cuidador

Señales de Agotamiento del Cuidador



Los síntomas del agotamiento del cuidador pueden incluir sentimientos de ira o frustración, irritabilidad, ansiedad, depresión o tristeza, agotamiento, sensación de agobio, incapacidad para concentrarse, dolores de cabeza u otros problemas físicos. No dedicar tiempo al autocuidado contribuye al estrés y al agotamiento del cuidador.

El Impacto del Agotamiento del Cuidador



Los cuidadores trabajan con una población vulnerable. Cuando un cuidador comienza a sufrir agotamiento, tanto él como la persona que recibe el cuidado sufren las consecuencias. Los cuidadores pueden experimentar depresión, sentimientos de desesperanza, falta de sueño, aislamiento de familiares y amigos, o experimentar sus propios problemas de salud. En casos graves, los cuidadores que experimentan agotamiento pueden abusar física, mental o emocionalmente de la persona que reciben el cuidado.

S.M.A.R.T.



Los cuidadores deben dedicar tiempo al autocuidado utilizando el método S.M.A.R.T.: Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y Oportuno. Reserve una hora o fecha específica del mes para dedicar un tiempo medible al autocuidado. Asegúrese de que sea alcanzable según su horario. Que sea relevante para las necesidades o el disfrute del cuidador y oportuno para evitar largos periodos de agotamiento o agotamiento.



Predominio

53%

de los cuidadores experimentan estrés, mientras que el 41% experimenta depresión, cambios de humor y resentimiento.



El 83% de los cuidadores son familiares, amigos u otras formas de cuidadores no remunerados.