

## Estrés del cuidador

Un cuidador es cualquier persona que brinda cuidados a otra persona que lo necesita, como un niño, un padre anciano, un marido o esposa, un familiar, amigo o vecino. Cuidar a alguien puede ser gratificante, pero también puede representar un desafío. El estrés provocado por cuidar a alguien es común. Especialmente las mujeres corren el riesgo de sufrir efectos dañinos para la salud provocados por el estrés del cuidador.

### P: ¿Qué es el estrés del cuidador?

R: El estrés del cuidador se debe a la tensión emocional y física producidas por cuidar de otra persona. Los cuidadores tienen niveles de estrés mucho más altos que las personas que no son cuidadores. Muchos cuidadores están proporcionando ayuda o están disponibles para hacerlo prácticamente todo el día. Algunos cuidadores pueden sentirse abrumados por la cantidad de cuidado que necesita su familiar anciano, enfermo o discapacitado.

### P: ¿Cuáles son los signos y síntomas del estrés del cuidador?

R: El estrés del cuidador puede presentarse de distintas maneras. Puedes sentirte frustrada y enojada un minuto e indefensa al siguiente. Puedes cometer errores al administrar medicamentos. O puedes adoptar conductas poco saludables como fumar o beber demasiado alcohol.

Otros signos y síntomas incluyen:

- Sentirte abrumada
- Sentirte sola, aislada o abandonada por los demás
- Dormir mucho o muy poco
- Aumentar o bajar mucho de peso
- Sentirte cansada la mayor parte del tiempo
- Perder el interés en actividades que solías disfrutar
- Sentirte preocupada o triste con frecuencia
- Tener dolores de cabeza o de cuerpo con frecuencia

### P: ¿Cómo el estrés del cuidador afecta mi salud?

R: Algunas de las formas en las que el estrés afecta a los cuidadores incluyen:

- **Depresión y ansiedad.** Las mujeres que son cuidadoras tienen más probabilidades que los hombres de desarrollar síntomas de ansiedad y depresión.
- **Sistema inmunitario débil.** Los cuidadores estresados pueden pasar más días enfermos con resfrío o gripe. Un sistema inmunitario débil también puede hacer que las vacunas, como las de la gripe, sean menos eficaces. Además, la recuperación de una cirugía puede tardar más.
- **Obesidad.** El estrés causa aumento de peso en más mujeres que hombres. La obesidad aumenta el riesgo de otros problemas de salud, incluyendo enfermedades cardíacas, accidente cerebrovascular y diabetes.
- **Mayor riesgo de enfermedades crónicas.** Los altos niveles de estrés pueden aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud como enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes o artritis.
- **Problemas con la memoria a corto plazo o de atención.** Los cuidadores de cónyuges con Alzheimer tienen mayor riesgo de tener problemas con la memoria a corto plazo y la concentración.

### P: ¿Qué puedo hacer para prevenir o aliviar el estrés del cuidador?

R: Estas son algunas sugerencias para ayudarte a prevenir o manejar el estrés del cuidador:

- Toma una clase que te enseñe a cuidar a alguien con una lesión o enfermedad. Para encontrar estas clases, consulta a tu médico o llama a la agencia local para la tercera edad.

- Busca recursos para cuidadores en tu comunidad para obtener asistencia. Es posible que en tu comunidad haya servicios diurnos de cuidado de adultos o servicios de relevo.
- Pide y acepta ayuda. Haz una lista de formas en las que los demás pueden ayudarte, como hacer las compras o acompañar a la persona mientras haces una diligencia.
- Arma listas de tareas y establece una rutina diaria.
- Mantente en contacto con familiares y amigos, y haz cosas que disfrutas con tus seres queridos.
- Cuida tu salud. Consulta a tu médico para hacerte chequeos, encuentra tiempo para hacer actividad física la mayoría de los días de la semana, elige alimentos saludables y duerme lo suficiente.
- Pide y acepta ayuda. Haz una lista de formas en las que los demás pueden ayudarte, como hacer las compras o acompañar a la persona mientras haces una diligencia.

## Para obtener más información...

Para obtener más información sobre el estrés del cuidador, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

### Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), HHS

800-633-4227 • [www.cms.hhs.gov](http://www.cms.hhs.gov)

### Buscador de cuidados para adultos mayores (Eldercare Locator), Administración para la Tercera Edad, HHS

800-677-1116 • [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

### Family Caregiver Alliance

800-445-8106 • [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

### National Alliance for Caregiving

301-718-8444 • [www.caregiving.org](http://www.caregiving.org)

### Caregiver Action Network

202-454-3970 • [www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org)

### ARCH National Respite Network and Resource Center

[www.archrespite.org](http://www.archrespite.org)

Esta hoja de datos fue revisada por:

Greg Link, M.A., especialista del Programa de servicios para la tercera edad y funcionario del programa federal National Family Caregiver Support Program y de Lifespan Respite Care Program, Oficina de Servicios para la Comunidad, Administración para la Tercera Edad, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.

Kenneth Hepburn, Ph.D., profesor, Nell Hodgson Woodruff School of Nursing, Emory University, director de materias troncales, Alzheimer's Disease Research Center

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 17 de agosto de 2015.

Última revisión del contenido: 25 de enero de 2015.

 [www.facebook.com/HHSOWH](http://www.facebook.com/HHSOWH)

 @SaludDLaMujer

 [www.youtube.com/WomensHealthgov](http://www.youtube.com/WomensHealthgov)

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) | 800-994-9662

