

5 consejos para el autocuidado del cuidador en confinamiento

1. Informarse una vez al día y de fuentes fiables

Estar continuamente pendiente de las novedades puede resultar agobiante y aumentar la sensación de ansiedad y de descontrol de la situación.

Es imprescindible **acotar el número de veces que recibimos información** y, cuando la recibimos, que sea de fuentes fiables.

2. Encontrar tiempo y espacio para uno mismo

El cuerpo y la mente no son entes separados. Por lo tanto, mantener el bienestar emocional del cuidador implicará cuidar también de su estado físico.

Es importante, fundamentalmente:

- respetar y preservar el máximo posible las **horas de descanso**. Es importante dormir las horas adecuadas, pero también es importante descansar durante el día: salir a la ventana o al balcón, hacer ejercicios de respiración, etc.
- mantener una **dieta saludable**, así como la propia pauta de medicación
- evitar el exceso de estimulantes o sustancias como el alcohol
- **mantenerse activo física y mentalmente**: en confinamiento se pueden seguir [programas de ejercicio físico a través de las nuevas tecnologías](#) (YouTube, Instagram) o de la televisión (Muévete de La 2 de lunes a viernes a las 9h).

En tiempo de confinamiento se pueden hacer [muchas actividades en línea](#): desde clases yoga, mindfulness hasta arteterapia.

- reservar tiempo para alguna **actividad lúdica** gratificante: leer, bailar, pintar, escuchar música, ver series o programas de televisión...

Es importante ser consciente de que dedicarse tiempo de ocio no es egoísta ni va en detrimento de la persona cuidada.

- **Pedir ayuda**. Los vecinos pueden ayudar con las compras u otras tareas y los amigos o familiares pueden hacer contención o para facilitar que el cuidador principal tenga tiempo para sí mismo.

Por ejemplo, para **favorecer que el cuidador principal tenga espacio propio de ocio** se puede involucrar a otros miembros de la familia que podrían sentarse delante del ordenador o el móvil y conversar con la persona con deterioro para explicarle una historia, o jugar a las palabras encadenados ...

Sin embargo, a veces, es necesaria una intervención más profesionalizada. Es entonces que hay que **pedir apoyo psicológico de profesionales**, que puede ser en línea o telefónico.

3. Aceptar la situación

En la práctica diaria, cuando los cuidadores principales de una persona con demencia no pueden o no quieren ejercer, se pueden buscar recursos o alternativas adecuadas para cubrir las necesidades de cuidador y pacientes.

La situación ocasionada por el coronavirus embargo, ha cambiado el paradigma y, teniendo en cuenta que las personas con Alzheimer son un colectivo de riesgo, la primera recomendación del equipo de Trabajo Social de Fundación ACE es la de **convivir con la persona con Alzheimer**.

Las **personas con demencia no deben vivir solas en una situación de confinamiento** como el actual. Esto implicará cambios a los que, tanto los cuidadores como las personas con demencia, deberán adaptarse.

Incluso si previamente cuidador y paciente ya convivían, el confinamiento es una situación especial que puede ser emocionalmente difícil. Puede ser de **ayuda practicar técnicas de respiración y relajación**, así como dedicar tiempo a actividades relajantes.

Es recomendable [elaborar un horario](#) que facilite la organización de las actividades del día a fin de favorecer el bienestar emocional de la persona afectada, así como el del cuidador.

4. Confinamiento no quiere decir aislamiento

Hay que recordar que es importante encontrar un momento para **socializar** y mantener vivas nuestras relaciones de amistad o familiares. Esta es una medida especialmente eficaz para disminuir el sentimiento de soledad.

La tecnología permitirá a través de las llamadas o videollamadas o de aplicaciones como Whatsapp o Telegram que nos podamos **comunicar con familiares y amigos** con frecuencia.

Destinar tiempo a los grupos de mensajería instantánea (WhatsApp o Telegram) puede servir de distracción, pero hacerlo compulsivamente en defecto de otras actividades que nos distraigan podría ser perjudicial para nuestro bienestar emocional.

5. Gestionar las emociones

La tristeza, la frustración, la desesperanza, los cambios de humor, el agotamiento físico y mental son algunas de las emociones que los cuidadores pueden sentir en una situación de confinamiento.

Identificarlas, ponerles nombre, ayuda a sentirse mejor. Para abordarlas hay que recordar que **las emociones son resultado de lo que estamos viviendo** y que conviene compartirlas con personas cercanas o en foros de cuidadores.

Las situaciones de apatía o la conducta de la persona con demencia también pueden afectar negativamente al cuidador y provocar que sienta que no lo está haciendo bien.

Expresar estas emociones es importante pero también podemos hacer acciones proactivamente para mejorar la situación que las esté generando:

- Tomar **distancia emocional** observando objetivamente la situación: entender qué la causa y si podemos hacer algo para cambiarlo.
- Ejercicios de **respiración** y relajación.
- Cambiar de actividad y **descansar** o empezar otra que nos apetezca hacer.