



El cuidado de las personas con la enfermedad de Parkinson Qué deben saber los cuidadores

Ser consciente del estrés y saber manejar sus emociones como cuidador

“Desde que leí los folletos y voy a las reuniones de la asociación del Parkinson, y leo y hablo sobre ello y de qué manera afecta a las personas y qué se puede esperar, ya no me siento sólo”

•El estrés emocional de proporcionar cuidados es en general una carga mayor que las exigencias físicas y el esfuerzo financiero. La mayoría de los cuidadores se estresan fácilmente. Muchos se sienten constantemente cansados, deprimidos o solos.

•Verá que el cuidado suscita una serie de emociones. A menudo se experimenta una sensación de dolor y pérdida de:

- la compañía emocional y sexual de un amigo o cónyuge
- La identidad personal, la esperanza y los planes para el futuro
- Los ingresos y la seguridad financiera
- Las oportunidades sociales y las válvulas de escape

•Son habituales los sentimientos de dolor emocional y tristeza, de aislamiento, soledad, frustración por la falta de oportunidades y la pérdida del control. La sensación de estar solo, con nadie que realmente entienda la verdadera situación, y la imprevisibilidad y el miedo de lo que pueda suceder puede resultar emocionalmente agotador. Muchos cuidadores pierden la capacidad de relajarse y pueden deprimirse y presentar síntomas de ansiedad.

•Hay tres maneras de ayudarle a sobrellevar el estrés:

- Técnicas de relajación**, tales como la relajación muscular progresiva, calmar las reacciones corporales y aumentar el sentido de bienestar. Para beneficiarse de la relajación, practique regularmente. Resérvese un rato cada día. Las personas con EP verán también que las técnicas de relajación les ayuda con los temblores y la rigidez muscular.

Esta información ha sido elaborada por profesionales y por miembros legos del Inforpark Project

Última actualización: 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

▪ **Sus pensamientos** también pueden contribuir a la cantidad de estrés que está experimentando. Los pensamientos negativos aumentan las reacciones de estrés y dificultan la posibilidad de afrontar las situaciones (por ejemplo, “*Nunca conseguiré sobrellevar esta situación*”). Resulta útil identificar estos pensamientos negativos y después generar unos pensamientos alternativos más positivos que reduzcan el estrés (por ejemplo “*Me relajaré y enfocaré la situación paso por paso*”). Finalmente puede poner a prueba sus pensamientos positivos en situaciones de la vida cotidiana.

▪ **Sus actividades** también le ayudarán a sobrellevar el estrés. Planificar con antelación qué actividades va a hacer le evitará agobiarse. Dedicarse a hacer actividades agradables y hacen que la vida sea más alegre y le ayudarán a recuperarse después de una experiencia estresante.

▪ Incorpore la relajación a su rutina diaria – quizás dedicando un tiempo regular a mirar su programa de televisión favorito, a escuchar música, a dar un paseo, o a darse un baño sin prisas. Escuche un casete de relajación, acuda a sesiones de orientación, yoga, aromaterapia o reflexología.

MÁS INFORMACIÓN

Su médico de cabecera, el personal de enfermería especializado en Parkinson o la asistente social le ofrecerán consejo y le dirigirán a otras fuentes de apoyo.

The **British Association for Counselling and Psychotherapy** (tel 0870 443 5219) le proporcionará contactos de los orientadores de su zona (<http://www.bacp.org.uk>)

Carers UK (tel 0808 8087777) tiene varios folletos sobre cómo sobrellevar el estrés de los cuidados y también organiza grupos de apoyo locales (<http://www.carersonline.org.uk>)

The **Relaxation in Living Trust** (tel 01983 868166) edita casetes de relajación e información sobre las clases de relajación locales

Libros útiles:

‘Mantenerse cuerdo: sobrellevar el estrés de los cuidados’ de Tanya Arroba y Lesley Bell, publicado en el 2001 por Age Concern Books, London. ISBN 0 862 422 671



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303