



El cuidado de las personas con la enfermedad de Parkinson Hacer vida normal

Ser su propio cuidador

“Le dije al médico que me estaba resultando duro y me dijo ‘usted tiene su propia vida’. Esta es la razón para que buscara ayuda exterior”

- Como cuidador, es fácil estar tan centrado en las necesidades de la persona a la que está cuidando que su propia salud se empieza a resentir. Esto no ayudará a ninguno de los dos. Cuidar de su propia salud es una parte fundamental de los cuidados hacia otra persona. Saque tiempo para comer, hacer ejercicio y relajarse.
- Debe mantenerse en la mejor forma posible y comer una dieta equilibrada y variada, con montón de fruta fresca y verduras. Controle su peso y evite comer en exceso. Beba líquidos (de 8 a 10 tazas al día) y sólo beba alcohol con moderación. Evite fumar más cigarrillos y déjelo, si es posible.
- Aunque como cuidador es una persona activa físicamente, debería hacer ejercicio regularmente. Actividades sencillas como bailar, ir de tiendas o hacer algo de jardinería le ayudarán a sentirse más enérgico y le proporcionarán un respiro en su rutina diaria. Intente no coger el coche. Las actividades en grupo tales como ir de excursión, bailar o nadar son saludables y divertidas y ofrecen la oportunidad de hacer vida social y ejercicio al mismo tiempo.
- Intente evitar estresarse demasiado, aprenda a relajarse, a gestionar su tiempo de manera eficaz y a dormir regularmente. No se sienta culpable si acepta ayuda cuando se la ofrecen. Guárdese como mínimo cinco minutos cada día para relajarse a conciencia y descargar la tensión muscular en una habitación silenciosa.

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

•Reconozca los signos de depresión (pérdida de alegría, sentimientos de impotencia y culpabilidad, sueño intranquilo y cansancio, humor bajo constante y fácilmente impresionable o lloroso). La pronta identificación de los síntomas es importante y puede evitarse por un orientador o mediante medicamentos. Acuda a su médico de cabecera o a otro profesional en quién tenga confianza.

•Esfuércese en mantener su vida social. Mantenga el contacto por teléfono e invite a la gente a que le visite con mayor frecuencia. Esto le resultará estimulante y será un motivo de alegría para usted.

•No se olvide de realizarse un chequeo regularmente, así como tampoco de la persona a la quién cuida –incluidas las visitas al dentista, las pruebas oculares y el cuidado de los pies. Es importante que tant el cuidador como el paciente reciban la vacuna de la gripe cada año.

•No se exija demasiado a sí mismo. Si se nota irritable o malhumorado o se siente cansado todo el día, entonces es hora de que se tome un respiro. Si es difícil dejar a la persona a quién cuida, pregunte a otros familiares o a los servicios voluntarios municipales para programarse unos respiros regulares. Necesita tiempo para relajarse y ‘recargar las pilas’.

MÁS INFORMACIÓN

Su médico o el personal de enfermería le aconsejarán sobre los temas de salud.

Libros útiles:

‘Guía de la buena salud para el cuidador’, de Lynette Cusak y Sheryl Navin, publicado en 1994 por Michelle Anderson Publishing. ISBN 0 855 72207X

‘Mejor salud en la jubilación’, de Anne roberts, publicado en el 2001 by Age Concern London. ISBN 0 862 422 515.



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