

## Recomendaciones para el cuidador

Recuerde que su **labor** hace una diferencia en la **calidad de vida** y el **bienestar** del paciente, permitiendo fortalecer su relación con él, convirtiéndose en un ejemplo positivo de respeto y solidaridad que otras personas pueden seguir.

Recuerde que como cuidador **también debe cuidarse a sí mismo** ya que también puede experimentar períodos de estrés, ansiedad, depresión y frustración.

### Recomendaciones:

- **Pida ayuda** cuando no pueda realizar el acompañamiento adecuado al paciente y **busque apoyo** con otros amigos y familiares para hablar.
- Organice su horario de tal manera que tenga **espacios de esparcimiento** para hacer actividades que disfrute.
- No olvide **cuidar su cuerpo**, aliméntese bien, duerma apropiadamente, realice **actividad física** y asista a sus **valoraciones médicas** periódicamente.
- Reconozca **signos de estrés** como: Sensación de cansancio permanente, Enfermarse más de lo habitual, no dormir lo suficiente o sentirse impaciente, mantenerse irritado u olvidadizo, no disfrutar de las cosas que antes eran de su predilección.
- Recuerde **consultar a un especialista** si lo considera necesario.
- **Compartir su experiencia** con otras personas que pasan por la misma situación.

