

# Salud mental del cuidador

## Indicaciones de cuidado en salud mental para el cuidador



### Síndrome del cuidador quemado o con sobrecarga

El síndrome del cuidador quemado, como comúnmente se conoce al síndrome de sobrecarga al cuidador, es un estado en el que aparecen manifestaciones como estrés, ansiedad, depresión, cansancio, falta de energía, indefensión, agotamiento continuo, dificultad de concentración e irritabilidad.

### Por tanto, es de vital importancia:

- Enseñar al cuidador a poner límites aprendiendo a negar la realización de demandas que no sean importantes y pedir ayuda a otros familiares o amigos para dividir la tarea del cuidado.
- Indicarle la necesidad de buscar la ayuda de otros familiares.
- Fomentar una alimentación sana.
- Combatir sentimientos de culpabilidad.
- Instruirle a fomentar en la medida de lo posible la autonomía de la persona dependiente.
- Enseñarle a cuidar de sí mismo y mantener su aspecto físico.
- Fomentar los hábitos de vida saludable.

