

# Cuidándonos mientras cuidamos



## 1. ¿Qué significa el Autocuidado?

Es el comportamiento y acciones que incluyen conocimiento, valores, actividades y habilidades, que realizamos las personas en favor de nosotras mismas para mantener un bienestar integral.

La persona cuidadora debe aprender a autocuidarse y a mantener un estilo de vida saludable tanto física como emocional, considerando aspectos en la alimentación, recreación y atención médica.

## 2. ¿Cómo podemos cuidarnos?

- Dedicar tiempo a sí misma sin sentimientos de culpa, aunque sea unos minutos en el día.
- Identificar las acciones que pueda resolver por sí misma y recurrir a otras personas en las situaciones que no pueda solucionar.
- Buscar alternativas razonables que se ajusten a sus necesidades y a las de sus seres queridos.
- Ser tratadas con respeto por aquellas personas a quienes se les solicita consejo y ayuda.
- Ante los errores cometidos, no culpabilizarse.
- Validar nuestro derecho de opinar diferente.
- Quererse a sí misma y admitir que hace todo lo humanamente posible.
- Admitir y expresar sentimientos tanto positivos como negativos.
- Aprender a decir “no”, ante determinadas demandas que son excesivas y que no me corresponden. Por ejemplo: asumir más tareas de las acordadas.
- Seguir con su propia vida y dedicar tiempo a las actividades que siempre ha disfrutado.

## 3. ¿Qué deben aprender las personas cuidadoras?

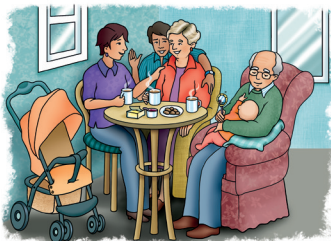
**3.1. A solicitar ayuda.** Es importante entender que todas las personas están capacitadas para cuidar y que no sólo las mujeres lo tenemos que hacer. Debemos:

- Distribuir el cuidado con los familiares y las personas amigas desde el primer momento.
- Recurrir a los diferentes servicios estatales o no gubernamentales para asesoría, capacitación e información de apoyos económicos para el cuidado.
- Aceptar el apoyo cualquiera que sea, eso le servirá para descansar un poco y permitir que otras personas se familiaricen con el cuidado.
- Solicitar el apoyo de forma clara y expresa.
- Reunir a otras personas cuidadoras para organizar el tiempo y ser más efectivos. Por ejemplo: Distribuir las tareas de: alimentación, las horas de medicamentos, paseos, las tareas escolares, asumir la limpieza de la casa en forma conjunta, etc.



### 3.2. A mantener hábitos saludables.

- Dormir si es posible de 7 a 8 horas diarias.
- Procurar realizar antes de acostarse algún tipo de actividad relajante que elimine la tensión de todo un día de cuidado. Por ejemplo: lectura, meditación, escuchar música.
- Encontrar momentos distribuidos a lo largo del día en que pueda descansar.
- Tomar agua constantemente.
- Realizarse exámenes de salud de rutina, para verificar su estado de salud.
- No postergar sus necesidades por falta de tiempo, o falta de recursos de apoyo, por ejemplo: Papanicolau, autoexamen de mamas, chequeos médicos, etc.
- Cuidar la alimentación y practicar el ejercicio.



### 3.3. A escuchar las señales de alarma de su cuerpo para tomar medidas.

- Cansancio y sensación de sueño
- Aislamiento
- Aumento de consumo de medicamentos
- Palpitaciones, temblores, molestias digestivas, dolores de huesos y articulaciones
- Aumento o disminución del apetito
- Cambios de humor, irritabilidad
- Dificultad para la concentración
- Dificultad para tomar decisiones
- Problemas económicos.
- Retrasos o ausencias reiteradas en el trabajo, dificultad para realizar tareas habituales.

## 4. Acciones positivas de una persona cuidadora.

- Descanse cada día lo suficiente.
- Haga todo lo que pueda para conservar su propia salud. Vaya al médico periódicamente, consúltele lo que le duele, lo que siente y explíquele su situación personal.
- No se aíle. Comparta sus sentimientos y apóyese con personas amigas.
- Procure mantener alguna de las actividades que siempre le han divertido: ir al cine, pasear, hacer ejercicio, escuchar música, pintar, coser, hacer crucigramas, hacer caminatas con amigas.
- La risa, el amor y la alegría son fundamentales para su bienestar y para su vida con la persona enferma. Si tiene la suerte de sentirse bien “en medio del temporal”, no se avergüence de ello. Una persona serena irradia

armonía y si además se ríe, relajará el ambiente.

- Procúrese un tiempo semanal para usted. Busque a un familiar, o a alguna persona de confianza que cuide a la persona enferma unas horas a la semana para que usted pueda salir y relajarse.
- Acepte la ayuda cualquiera que sea, eso le servirá para descansar un poco y permitir que otras personas se familiaricen con el cuidado.

Existe una herramienta legal que creó la CCSS para que las personas cuidadoras de pacientes en fase terminal, cuenten con la posibilidad de ejercer cuidado directo:

## 5. Licencia para los responsables de pacientes en Fase Terminal (Ley # 7756).

Los requisitos para su aplicación son:

- Que se encuentre como persona activa asalariada, con al menos 3 meses de laborar para un mismo patrono (no pueden solicitarla asegurados por cuenta propia o por el Estado).
- Podrá ser un familiar o cualquier otra persona con vínculos afectivos con la persona enferma.
- Puede ser elegida por la persona paciente o a criterio del o la médica tratante.

### 5.1. ¿Cuál es el procedimiento para otorgar la licencia?

- La persona enferma o la trabajadora debe solicitar al médico tratante, un dictamen donde quede claro el diagnóstico de persona en fase terminal.
- La persona solicitante debe realizar una carta explicando las razones del por qué requiere la licencia.
- La dirección médica emitirá la constancia de la licencia, la cual se renovará cada 30 días calendario. Es aprobada en forma indefinida, hasta que la persona fallezca.

**Ser cuidadoras conscientes, nos permite mantener un estilo de vida saludable.**

# ¡CÚIDATE PARA CUIDAR!

Cuéntele a otras...



Para más información llame a:

Centro de Información y Orientación en Derechos de las Mujeres. INAMU.

Teléfono: (506) 2527-1911 / (506) 2221-8357

[www.inamu.go.cr](http://www.inamu.go.cr)