

Los beneficios de cuidarte



01

Te da fortaleza para afrontar situaciones o problemas.

02

Mantienes un estado de serenidad.

03

Mejora tu bienestar físico, emocional y mental.

04

Estarás en mejor disposición para realizar las tareas de cuidado.

¡Tienes derechos!

- Recibir atención para su salud física, mental y social.
- Recibir capacitación y orientación.
- Reconocer y validar sus emociones
- Contar con redes de apoyo



Un llamado a la acción:

Acepta la ayuda disponible o busca apoyo y delega tareas y responsabilidades, "Si te cuidas, cuidas mejor."

Para más información:

56595963 y 56589087
contacto@trasplanteyvidaiap.org.mx
www.trasplanteyvida.org.mx/

El Cuidador Primario: Tu Bienestar es Su Mejor Cuidado,

¿Sabes cuál es tu rol y la importancia de tu autocuidado?



¿Qué es cuidar?



Es atender, proteger, asistir o curar a otros o así mismo.

El Cuidador Primario

Es la persona que se hace cargo de la mayor parte del cuidado de un paciente, se convierten en un punto de apoyo vital al ayudarles a prevenir complicaciones. Cuidan del paciente tanto en el hospital como en el hogar.

Existen 2 tipos de cuidador:

1. Cuidador formal: profesionales contratados, no tienen vínculo emocional o parentesco con el paciente.
2. Cuidador informal: familiares, amigos o personas que tengan un vínculo emocional o familiar con el paciente.

Tareas clave que realiza el cuidador

- Monitoreo del paciente trasplantado.
- Administración de medicamentos.
- Acompañamiento a citas médicas.
- Cuidado de la alimentación del paciente



La Sobrecarga del Cuidador: ¡Alerta a estos síntomas!

Cuidar de manera prolongada provoca en la persona una sobrecarga de trabajo y desgaste.

La persona que se dedica a cuidar puede verse afectada en las siguientes áreas de su vida:

- Salud física y emocional: cansancio físico, deterioro de la salud, síntomas depresivos, enojo, ansiedad, culpa, preocupación y estrés.
- Vida social: falta de tiempo para continuar la vida social o actividades de ocio, puede llegar al aislamiento.
- Trabajo y economía: Existe una dificultad entre trabajar y realizar el cuidado, lo que puede causar la necesidad de abandonar el empleo.

¡El autocuidado es tu mejor herramienta!

¿Qué es el autocuidado?

Son acciones y hábitos saludables que realizamos por nuestro bienestar físico y psicológico.



Recuerda: "No es egoísta amarte, cuidarte y priorizarte. Es necesario"

¿Cómo me cuido?

- Busca ayuda: Familiares o amigos, ayuda profesional para el paciente o ayuda profesional para ti (psicoterapia, grupos de apoyo).
- Lleva una alimentación balanceada
- Realiza ejercicios de respiración o gestión del estrés.