FOLLETO INFORMATIVO **PARA LA PACIENTE**

The Female Patient®
y
NAMS
THE NORTH AMERICAN MENOPAUSE SOCIETY

Lo que Usted Debe Saber Sobre el Estrés al Cuidar a Otras Personas Durante la Mediana Edad

Las mujeres en la mediana edad frecuentemente toman la responsabilidad mayor de dar cuidado "informal" a sus hijos(as), esposos(as), padres, suegros o una mezcla de dichos individuos. Además, muchas de estas mujeres también trabajan fuera de su hogar. Algunas mujeres que toman cuidado de sus familiares sienten satisfacción personal y se realizan al ayudar, pero muchas otras personas reportan angustia psicológica, conflicto interpersonal, aislamiento social, trastornos de alimentación y de sueño y una variedad de padecimientos físicos.

¿Cuáles son algunos de los efectos negativos de tomar cuidado de los demás?

Cuando las cuidadoras sacrifican algunas de sus necesidades físicas y emocionales por ayudar a miembros de la familia, pueden acabar teniendo sentimientos de resentimiento, ansiedad, soledad y fatiga y también un sentimiento de culpabilidad por sentirse así. Además de tener estos sentimientos angustiantes, las mujeres en la mediana edad pueden tener al mismo tiempo, síntomas relacionados con la menopausia—sofocos, insomnio y depresión.

Otro efecto serio de plazo largo para las cuidadoras informales son los problemas financieros. La carga financiera es el resultado de pérdida de trabajo remunerado, resultando en pérdida de acumulación de Seguro Social, de beneficios de jubilación y de seguro de salud. Las ramificaciones pueden ser catastróficas.

¿Qué puedo hacer para encarar esta situación?

El apoyo puede venir de muchas maneras—cualquier cosa, desde hablar con sus amigos o un consejero, caminar, escribir en un diario o tener un pasatiempo. Busque fuentes para relacionarse y ser comprendida en vez de aislarse y sentirse sola. Pida ayuda cuando la necesite y rehúse las cosas que le pidan hacer cuando sean muy agotadoras. Usted todavía puede elegir lo que desea en su vida.

El estar exhausta es una de las causas mayores de estrés y enfermedades para las cuidadoras. Asegúrese de dormir lo suficiente, visitar regularmente a su médico, hacer ejercicio y comer alimentos nutritivos. El cuidar su salud resultará en que tome mejor cuidado de los demás. Cuando tenga sentimiento de culpabilidad, recuerde que no existe una cuidadora perfecta. Los sentimientos ocasionales de enojo o frustración son normales. Necesita tomar descansos de proporcionar cuidado; de otra manera, es fácil sentirse abrumada y desgastada. El tener intereses fuera de casa puede ayudarle a mantener la perspectiva.

¿Dónde puede obtener más información?

Lo siguiente es un muestrario de fuentes informativas nacionales para las cuidadoras, sugeridas por la Asociación Médica Americana, páginas de *Salud de las Cuidadoras* (www.ama-assn.org):

- *Localizador para el cuidado de los ancianos,* 800-677-1116 (www.eldercare.gov)
- *Alianza de Cuidadoras de Familiares,* 415-434-3388 (www.caregiver.org)
- *Línea directa a Medicare,* 800-633-4227 (www.medicare.gov)
- *Alianza Nacional de Cuidadoras,* 301-718-8444 (www.caregiving.org)
- *Asociación Nacional de Cuidadoras de Familiares,* 800-896-3650 (www.nfcacares.org)

07/11 *The Female Patient* y The North American Menopause Society autorizan la reproducción de este folleto con el propósito de promover la educación de la paciente. Una versión de este folleto informativo para la paciente, puede ser también bajada de los portales cibernéticos: **www.femalepatient.com** y **www.menopause.org**.