

## Caring for Caregivers

*“In the unlikely event of a sudden loss of cabin pressure...please secure your own oxygen mask first before assisting others around you.”*

We hear these instructions each time we fly. The point is you won't be able to help others if you are struggling to breathe yourself.

It's an important message to heed during an airline emergency. But do we follow the same rule in our everyday life — particularly when it comes to caring for others?

Taking full-time care of a loved one is an important job, and it can be a very rewarding one, too. But it can also take a toll on your health.

### “Securing Your Own Mask First”

The around-the-clock rigors of being a caregiver can sometimes leave you feeling exhausted and overwhelmed, causing you to neglect your own care needs. No matter how much you need to do or how much help your loved one needs, it's important to take care of yourself, too.

- **Take time for yourself:** Even a few minutes of rest or doing something that you enjoy can be reenergizing and help you better manage the day.
- **Manage your stress:** If you're feeling anxious or stressed, think about the reason and take a break from it if you can. Simple steps like taking a walk can help you feel more in control.
- **Ask for help:** Don't feel guilty for needing help and asking for it. Think of what you need help with and break it into simple tasks so it's easier to parcel out for others to assist.
- **Exercise and eat well:** Staying active and getting proper nutrition can work wonders for your overall well-being. If you don't have a workout routine, start with short walks. Drink plenty of water and eat more whole foods like fruits and vegetables.
- **Don't skip your own medical care:** Make sure you take care of your own health by keeping up with your regular appointments like annual checkups.
- **Confide in others:** It's important to talk someone you trust (like your doctor or a friend) about how you're feeling. You can also seek out other caregivers via local or online support groups to share experiences and advice.

### Use our resources!

Call a local Florida Blue Center (**1-877-352-5830**) to speak with one of our neighborhood nurses or community specialists for one-on-one support. They're available to help anyone Monday through Friday, 9 a.m. to 7 p.m., and Saturday, 9 a.m. to 4 p.m.

For more help, including information and links to other resources for caregivers, visit the Florida Blue Caregiving site: [floridablue.com/caregiver](https://floridablue.com/caregiver).

*Florida Blue and Florida Blue Medicare are Independent Licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association.*

© 2022 Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc., DBA Florida Blue. All rights reserved.

Y0011\_109287 2022\_C  
Y0011\_109287 EGWP 2022\_C

## Cuidado para los Cuidadores

*"En el improbable caso de una pérdida repentina de presión en la cabina... asegúrese de colocar primero su propia máscara de oxígeno antes de ayudar a otros a su alrededor".*

Escuchamos estas instrucciones cada vez que abordamos un avión. En conclusión: Será imposible ayudar a otros si usted mismo tiene dificultad para respirar.

Es un mensaje importante que debemos tener en cuenta durante una emergencia aérea. Pero ¿seguimos la misma regla en nuestra vida cotidiana, especialmente cuando se trata de cuidar a los demás?

Hacerse cargo de un ser querido a tiempo completo es un trabajo importante, y puede ser muy gratificante. Sin embargo, puede afectar su salud.

### “No Olvide Cuidar de sí Mismo”

El rigor de ser un cuidador las 24 horas del día puede a veces hacerle sentir agotado y abrumado, hasta el punto de descuidar sus propias necesidades. Sin importar todo lo que tenga que hacer o cuánta atención necesita su ser querido, es importante que vigile su propia salud.

- **Tome tiempo para usted:** Incluso unos pocos minutos de descanso o de hacer algo que disfrute pueden revitalizarlo y ayudarlo a manejar mejor el día.
- **Controle el estrés:** Trate no pensar en lo que le produce ansiedad o estrés por un momento. Hay cosas sencillas, como dar un paseo, que pueden ayudarlo a sentirse más tranquilo.
- **Pida ayuda:** No se sienta culpable por necesitar ayuda y pedirla. Piense en qué cosas necesita ayuda y divídalas en tareas simples. Así le será más fácil asignarlas a las otras personas.
- **Haga ejercicio y aliméntese de manera saludable:** La actividad física y una nutrición adecuada son excelentes maneras para mejorar su bienestar general. Si no tiene una rutina de ejercicios, empiece con caminatas cortas. Beba mucha agua y coma más alimentos integrales, como frutas y verduras.
- **No deje de recibir atención médica:** Asegúrese de tener su propia salud bajo control. Manténgase al día con sus citas regulares, como los chequeos anuales.
- **Confíe en los demás:** Es importante que hable sobre cómo se siente con alguien en quien confíe (como su médico o un amigo). También puede buscar otros cuidadores a través de grupos de apoyo locales o por Internet para compartir experiencias y consejos.

### ¡Utilice nuestros recursos!

Llame a un Centro Florida Blue local (**1-877-352-5830**) para hablar con una de nuestras enfermeras o especialistas de la comunidad y recibir apoyo personalizado. Están disponibles para servirle de lunes a viernes, de 9 a.m. a 7 p.m. y los sábados de 9 a.m. a 4 p.m.

Para recibir más ayuda, con información y enlaces a otros recursos para cuidadores, visite el Sitio de Cuidadores de Florida Blue: [floridablue.com/caregiver](https://floridablue.com/caregiver).

*Florida Blue y Florida Blue Medicare son Licenciatarías Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.*

*© 2022 Blue Cross and Blue Shield of Florida, Inc., cuyo nombre comercial es Florida Blue. Todos los derechos reservados.*

*Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá.*

Y0011\_109287S 2022\_C

Y0011\_109287S EGWP 2022\_C