

Los cuidadores también necesitan ayuda

Tener tiempo para cuidar de sí mismo es una de las cosas más importantes que puede hacer como cuidador.

La labor de un cuidador puede ser gratificante, pero no siempre es fácil. En Florida hay casi 3 millones de personas que cuidan de sus padres ancianos, o de un ser querido, un hijo o un amigo. A veces puede resultar agotador y abrumador manejar la atención que se le proporciona a alguien. Y muchos cuidadores ponen sus propias necesidades en un segundo plano.

Si usted es un cuidador, tenga en cuenta: Es justo recibir apoyo y atender sus propias necesidades. No podrá cuidar a su ser querido si no toma el tiempo para cuidar de sí mismo. Debido al estrés que conlleva ser un cuidador, usted puede correr un mayor riesgo de padecer depresión, ansiedad y agotamiento si no recibe la ayuda y el apoyo que necesita y merece.

Florida Blue 
Su Blue Cross Blue Shield local

¿Necesita más apoyo?

Visite floridablue.com/caregiver para ver más consejos y recursos. Si está buscando más apoyo o necesita ayuda para encontrar recursos para cuidadores en su área, comuníquese con un especialista comunitario en su Centro Florida Blue local. Puede hacer preguntas, recibir ayuda para buscar un médico o encontrar recursos en su comunidad, ya sea (o no) miembro de Florida Blue. Los centros Florida Blue también ofrecen seminarios por Internet y clases sobre temas como salud mental, sin costo adicional. Visite su centro local, llame al **1-877-352-5830** o vea más información en floridablue.com/center. También puede consultar los recursos del Consejo Sobre el Envejecimiento en Florida (Florida Council on Aging) en fcoa.org/Resources.



Aquí hay cinco cosas simples que puede hacer para atender sus necesidades y mejorar su bienestar mental.

- 01** Permítase tomar un descanso. Estar a cargo de alguien requiere mucha energía y tiempo. Y usted también necesita descansar. Pida ayuda a un amigo o averigüe si hay servicios de relevo en su comunidad.
- 02** Tome el control de su salud. No podrá cuidar a su ser querido si usted mismo no se siente bien. Haga ejercicio cuando pueda, aliméntese bien y consulte a su médico.
- 03** Encuentre apoyo por parte de otros cuidadores (por Internet o en un grupo de apoyo). Los cuidadores a menudo se sienten solos. Pero usted no está solo.
- 04** Acepte la ayuda que le brindan otras personas. No tiene que hacerlo todo usted solo. Sus amigos y familiares desean brindarle apoyo.
- 05** Hable con su médico si nota que tiene síntomas de depresión, como sentirse vacío, triste o sin esperanza. Necesita recibir ayuda de inmediato.