

Los cuidadores también necesitan ayuda.

Aquí hay cinco cosas sencillas 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. Reciba ayuda de inmediato.



Si está buscando más apoyo o necesita ayuda para encontrar recursos para cuidadores, 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.