

Cuidarse es un  
derecho

## Estrategias de Autocuidado



Clínica de Memoria  
Hospital San José

# ¿Qué tener en cuenta en el autocuidado?

El autocuidado es una de las partes más relevantes al momento de encontrarse en un contexto donde sea necesario cuidar de un familiar.

A partir de esto, es posible adquirir estrategias de autocuidado con el fin de disminuir posibles complicaciones a nivel emocional originadas por el estrés que puede generar el cuidar a alguna persona<sup>1</sup>:



Organizar la vida cotidiana dejando espacios para mi mismo/a, para las relaciones familiares, sociales, tiempo de ocio y aficiones. Tengo derecho a dedicarme tiempo.



Tener información sobre la enfermedad y los recursos disponibles. Tengo derecho a solicitar información sobre todo aquello que no comprenda.



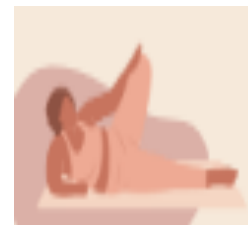
Poner límites al cuidado y a las exigencias de la persona cuidada. Tengo derecho a “decir no”.



Identificar las situaciones que causan estrés, analizarlas y buscar soluciones realistas. Aprender y aplicar técnicas de relajación pueden ser de ayuda. Tengo derecho a elegir mis propias soluciones y llevar una vida serena.



Identificar y afrontar las emociones y sentimientos que se experimentan, a veces el cuidado produce sobrecarga emocional. Tengo derecho a vivir y expresar diferentes sentimientos.



Cuidar la propia salud: comer sano, dormir, hacer ejercicio de forma regular, evitar el tabaco y el alcohol y adoptar posturas correctas en las movilizaciones. Tengo derecho a cuidarme

<sup>1</sup>Fuente: Gobierno de Navarra.