

¿Qué debo hacer si me siento sobrecargado?

- Cuide su salud, mantenga sus controles en su centro correspondiente (CESFAM, Hospital, etc.) e informe de su situación de cuidador/a.
- Mantenga medidas de autocuidado.
- Busque apoyo en otras personas o servicios que puedan dar tiempos de respiro.

Su rol como cuidador/a es importante, pero primero debe cuidarse a usted mismo para cuidar a otros.

Sobrecarga del Cuidador/a



¿Qué es la sobrecarga?

La sobrecarga es un agotamiento, tanto emocional como físico, que experimentan las personas que dedican gran parte de su tiempo al cuidado de una persona con dependencia, afectando sus actividades de ocio, relaciones sociales, personales e incluso laborales.



¿Cómo se manifiesta?

La sobrecarga del cuidador puede manifestarse de distintas formas, entre ellas se encuentran:

- Cansancio constante
- Alteraciones del sueño
- Sensación de estrés constante
- Cambios en el apetito
- Cambios en el humor
- Irritabilidad
- Dificultades para concentrarse o recordar
- Aislamiento de personas que antes frecuentaba
- Falta de interés en actividades que eran placenteras
- Sensación de soledad
- Frustración
- Entre otros