

Cuidadores: cómo lidiar con el estrés

El estrés se produce cuando uno se enfrenta a interrupciones abrumadoras y a sorpresas en la rutina diaria. Si cuida a una persona con esquizofrenia, cada día presenta nuevos desafíos que pueden interferir con su vida.

Los síntomas de la esquizofrenia pueden ser un reto para los miembros de la familia, especialmente al inicio de la enfermedad.

Cuidar a alguien que ha sido diagnosticado con esquizofrenia puede ser abrumador, agotador y complicado. Los cuidadores pueden sentirse solos y en negación al creer que su ser querido es esquizofrénico. Aproximadamente la mitad de las personas con esquizofrenia no reconocen que tienen un problema o que están enfermas. Por lo general, aquellos que no creen que son esquizofrénicos no buscarán tratamiento. Este puede ser un momento muy estresante para un cuidador.¹

Como cuidador, es importante controlar el estrés adecuadamente. Si bien a veces es imposible evitar los factores estresantes (los eventos que ocurren antes de que se experimente el estrés), hay algunos pasos que puede seguir para enfrentar mejor su situación y quizás evitar futuros episodios de estrés. La lista a continuación incluye algunas sugerencias.

1. Elabore su propio sistema de apoyo.

Busque amigos y familiares que puedan intervenir cuando se sienta cansado y abrumado, o cuando quiera tomarse un tiempo

para usted mismo. Cuando las personas ofrecen ayuda, acepte sus ofertas. Los psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales y otros consejeros pueden ayudarle a encontrar grupos de apoyo y servicios comunitarios para obtener apoyo adicional. (Para organizaciones de apoyo acreditadas, consulte la Hoja de Recursos para cuidadores de personas con esquizofrenia).

- 2. Elabore un plan para situaciones de crisis.** Es una buena idea elaborar un plan para situaciones de crisis y colocarlo donde pueda recuperarlo fácilmente. De esta forma, si se está gestando una crisis, estará bien preparado. También podría considerar entregarle una copia a un amigo o familiar de confianza.
- 3. Ármese con información.** El conocimiento sobre la esquizofrenia y su tratamiento le ayuda a asistir a su ser querido a tomar decisiones informadas sobre la atención médica. Puede compartir esta información con amigos para que puedan entender mejor la enfermedad.
- 4. Ejercicio.** El ejercicio puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y reducir la irritabilidad; también puede ayudarle a dormir mejor.



Incluso puede ser beneficioso tomar las escaleras en lugar del ascensor.

5. Lleve una dieta saludable. Ciertos nutrientes le dan más energía, alivian los problemas digestivos, le ayudan a perder kilos de más y ayudan al correcto funcionamiento de su sistema inmunológico. Lleve una dieta equilibrada con alimentos de todos los principales grupos alimenticios.

6. Limite o evite el consumo de alcohol y drogas. El consumo de alcohol y drogas parece ayudar a uno a sobrellevar el problema al principio, pero el uso continuado de alcohol y drogas puede ocasionar problemas adicionales. Si está tomando medicamentos, combinarlos con alcohol puede ser peligroso. Hable con su médico sobre el consumo de alcohol con cualquier medicamento que esté tomando. También solicite ayuda a su médico si está consumiendo alcohol o drogas y no puede dejar de hacerlo por sí solo.

7. Manténgase en contacto. Es importante que interactúe con las personas incluso cuando no le apetezca, para no aislarse. Si no puede acercarse a las personas, manténgase conectado con su entorno de otras maneras: vaya a la biblioteca, al cine o camine por un centro comercial.

Detecte pistas de que su salud está siendo afectada

Debido a que los cuidadores se consumen con la prestación de apoyo a su(s) ser(es) querido(s), pueden olvidarse de cuidarse a ellos mismos. Esto puede conducir a problemas de salud tanto físicos como emocionales.²

La siguiente lista incluye problemas de salud que los cuidadores pueden experimentar. ¿Encuentra que experimenta alguno de estos problemas de forma regular?³

- Tiene dificultades para tomar decisiones
- Experimenta soledad
- Se siente irritable
- Tiene episodios de llanto
- Tiene dolor de espalda
- Tiene problemas para dormir
- Tiene otros dolores y malestares (por ejemplo, dolores de cabeza, dolor de estómago, resfríos)
- Siente tensión entre el trabajo y las responsabilidades familiares
- Siente pérdida de privacidad y tiempo personal
- Se siente molesto porque su ser querido ha cambiado como resultado de la enfermedad
- Siente que no se puede dejar solo a su ser querido
- Se siente completamente abrumado

Si ha experimentado o está experimentando alguno de estos sentimientos o comportamientos, y siente que están afectando negativamente su calidad de vida, considere programar una cita con su proveedor de atención médica.

Cuando se reúna con su proveedor, informe y analice todo lo siguiente:

- Cuánto tiempo ha estado experimentando problemas de salud y el grado en que interfieren con sus actividades diarias.

- 
- Cuánto tiempo los problemas de salud han sido un problema para usted.
 - El grado en que usted tiene control sobre los problemas (por ejemplo, ¿puede predecirlos? ¿Es capaz de manejarlos?).
 - Los antecedentes familiares de problemas de salud similares.
 - Cambios recientes en su vida (buenos y malos), como cambio de trabajo, nuevo bebé, muertes en la familia, divorcio, etc.
 - Todos los medicamentos que está tomando, incluidos los medicamentos recetados, los medicamentos de venta libre, las vitaminas, los suplementos, la cafeína y el alcohol.

Su proveedor realizará evaluaciones físicas y emocionales. Su proveedor puede derivarlo a otros profesionales para explorar más a fondo sus síntomas. Los médicos de la salud que participan en su atención se asociarán con usted para crear un plan de tratamiento personalizado para abordar sus síntomas y preocupaciones. Con la ayuda y el apoyo de los profesionales de la salud, puede aprender a manejar su estrés con éxito.

Conozca más sobre la esquizofrenia

- **National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)** www.nami.org
- **National Institute of Mental Health** www.nimh.nih.gov

1. *Harris Interactive. Esquizofrenia: Public Attitudes, Personal Needs--Research and Data Findings. Conducted for the National Alliance on Mental Illness. 25 de abril de 2010.*
2. *Caqueo-Urizar A, Gutierrez-Maldonado J, Miranda-Castillo C. Quality of life in caregivers of patients with schizophrenia: a literature review. Medscape Health and Quality of Life Outcomes. 10/22/09. <http://www.medscape.com/viewarticle/710425>. p.3.*
3. *American Medical Association. Caregiver Health and Caregiver Self-Assessment Tool. Fecha de recuperación: 2/24/10. <http://www.ama-assn.org/ama/pub/physician-resources/public-health/promoting-healthy-lifestyles/geriatric-health/caregiver-health.shtml>.*

Este documento es solo para información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.