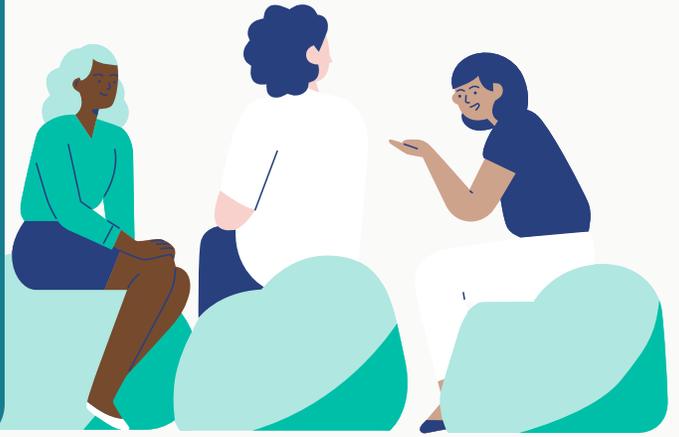


# Los siguientes pasos en su recorrido como cuidador

## TRANSICIONES EN EL CUIDADO Y LOS SERVICIOS



**Una transición en el cuidado o el servicio se produce cuando la persona a la que cuida pasa de un entorno o servicio a otro entorno o servicio. Una transición también puede denominarse alta o derivación.**

Las transiciones pueden implicar llevar nuevas rutinas, cambiar de proveedor de cuidados o servicios y modificar los medicamentos o las necesidades de cuidados. Esta hoja informativa le servirá de guía en los cambios que puede conllevar una transición en el cuidado o el servicio.

### RECUERDE <sup>1</sup>

Obtener información de los proveedores de cuidados o servicios puede ayudarle a afrontar los desafíos habituales que pueden surgir con una transición. Si aún no se ha hablado de ello, pregunte a los proveedores de cuidados o servicios acerca de:

#### Cuidado personal

- Cómo ayudar con el cuidado personal y las actividades cotidianas
- Si fuera necesario, qué equipo médico se necesitará y cómo utilizarlo.

#### Medicamentos

- Cambios en los medicamentos y motivo por el que se realizaron dichos cambios
- Cómo administrar los medicamentos (dosis, frecuencia y vía)
- Efectos secundarios que hay que tener en cuenta

#### Citas

- Dónde, cuándo y con quién tendrá su cita
- Para qué es la cita
- Opciones de transporte para acudir a la cita

#### Servicios comunitarios

- Qué servicios y recursos comunitarios están disponibles para usted y para la persona a la que cuida.  
*por ejemplo, alimentos, servicios de relevo para el cuidador y transporte*

#### Síntomas

- A qué síntomas o cambios hay que estar atento según el problema de salud o diagnóstico de la persona a la que cuida

#### Con quién ponerse en contacto

- Emergencia médica
- Emergencia de salud mental
- Apoyo de los servicios sociales
- Consultas generales / inquietudes no urgentes

### Informe al proveedor de cuidados o servicios si:



- No comprende la información que se le comunica
- Tiene dudas sobre cómo gestionar los cuidados y necesita ayuda
- La persona a la que cuida no tiene un médico de cabecera ni una enfermera que pueda realizar un seguimiento

# DESAFÍOS Y BENEFICIOS DE PRESTAR CUIDADOS <sup>2</sup>

Ser cuidador puede conllevar ciertos desafíos. Reconocer estos desafíos puede ayudarle a comprender sus fortalezas y a reconocer los aspectos positivos de la prestación de cuidados. Algunos desafíos y beneficios podrían ser:

## DESAFÍOS

### Cuidados y coordinación

- Ayudar con los cuidados, los medicamentos, el equipo y las citas

### Gastos de su propio bolsillo

- Estacionamiento, transporte, alimentos

### Salud física y mental

- Cargar/agacharse, dejar de lado sus propias necesidades, cambio de roles y relaciones

## BENEFICIOS

### Objetivos y logros

- Darle un propósito, retribuir y sentirse realizado por poder ayudar.

### Relaciones fortalecidas

- Mediante el acto de prestar cuidados

### Encontrar a su superhéroe interior

- Utilizar su fortaleza para desarrollar estrategias que le permitan hacer frente a la situación y aceptar la ayuda de los demás.

# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO<sup>3</sup>

Autocuidarse significa dedicarse tiempo a uno mismo para hacer las cosas que le gustan o le hacen sentir mejor. Le presentamos algunas actividades de autocuidado que pueden ayudarle a reducir el estrés y apoyarle en su función de cuidador:



**Convérselo.** Acuda a alguien, como un amigo, un familiar, un grupo de apoyo o un terapeuta, para compartir sus experiencias o lo que le pueda estar molestando.



**Relájese.** Intente tomarse tiempo para relajarse intencionadamente todos los días. Puede salir a dar un paseo tranquilo, respirar lenta y profundamente o meditar.



**Realice actividades que disfrute.** Estas pueden incluir relacionarse con amigos, ver una película, leer un libro, escuchar música u hornear algo que le guste comer.



**Coma sano y duerma bien.** Intente no saltarse ninguna comida. Procure comer frutas y verduras, mantenerse hidratado, limitar los alimentos menos saludables y dormir entre 7 y 9 horas cada noche.



**Manténgase físicamente activo.** Intente hacer ejercicio con regularidad para que su corazón bombee. Puede salir a dar un paseo rápido a pie o en bicicleta o utilizar una aplicación de ejercicios.

## OTROS SERVICIOS

### Organización de Cuidadores de Ontario

Para acceder a la información sobre servicios y ayudas para cuidadores.



[ontariocaregiver.ca](http://ontariocaregiver.ca)



1-833-416-2273

### Servicios de apoyo a la atención domiciliaria y comunitaria

Coordinación de cuidados y servicios regionales para cuidados a domicilio.



[healthcareathome.ca](http://healthcareathome.ca)



1-888-470-2222

### Equipo de Salud de Northern York South Simcoe Ontario

Encuentre servicios comunitarios, de salud y gubernamentales locales.



[nyssoh.ca/community-resources](http://nyssoh.ca/community-resources)

### Elizz by SE Health

Para acceder a servicios de cuidados y recursos para cuidadores.



[elizz.com](http://elizz.com)



1-866-565-0065