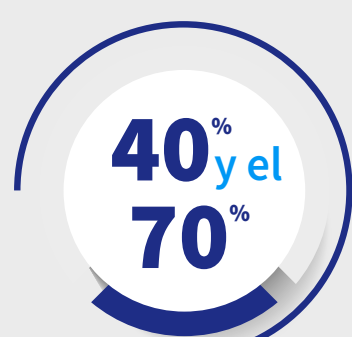


Salud mental del cuidador

Los cuidadores se enfrentan a desafíos de salud mental únicos que no siempre son reconocidos. Más de 48 millones de estadounidenses se ocupan del cuidado de familiares o amigos sin recibir ningún pago, y este número sigue aumentando a medida que la población envejece.

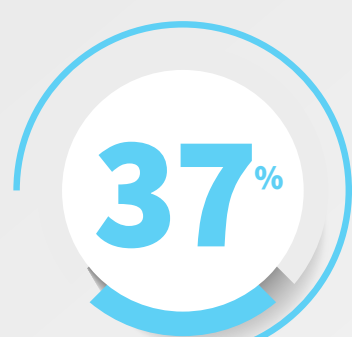
El 14.5 % de los cuidadores informaron haber tenido 14 o más días poco saludables para la salud mental en un mes determinado¹



tiene depresión clínica²



siente un nivel alto de estrés



dice que el estrés afecta la salud física



nunca o casi nunca se siente relajado³

Quiénes tienen estrés

45% de quienes ofrecen cuidado al cónyuge o el padre/la madre

35% de quienes ofrecen cuidado a otro familiar

18% de quienes ofrecen cuidado a alguien que no es un familiar

Las cuidadoras mujeres tienen más probabilidades de sufrir ansiedad, depresión y otros problemas de salud asociados con el estrés emocional.

Signos y síntomas



Sentirse solo, aislado o abandonado



Dormir demasiado o muy poco



Aumentar o perder peso



Enfadarse o sentirse irritado fácilmente



Sentirse preocupado o triste con frecuencia



Dolores de cabeza o corporales frecuentes

Consejos para afrontar las situaciones



Organícese



Pida y acepte ayuda



Busque recursos para cuidadores



Consulte a su médico para controles regulares



Únase a grupos de apoyo para cuidadores



Esté en contacto con sus familiares y amigos



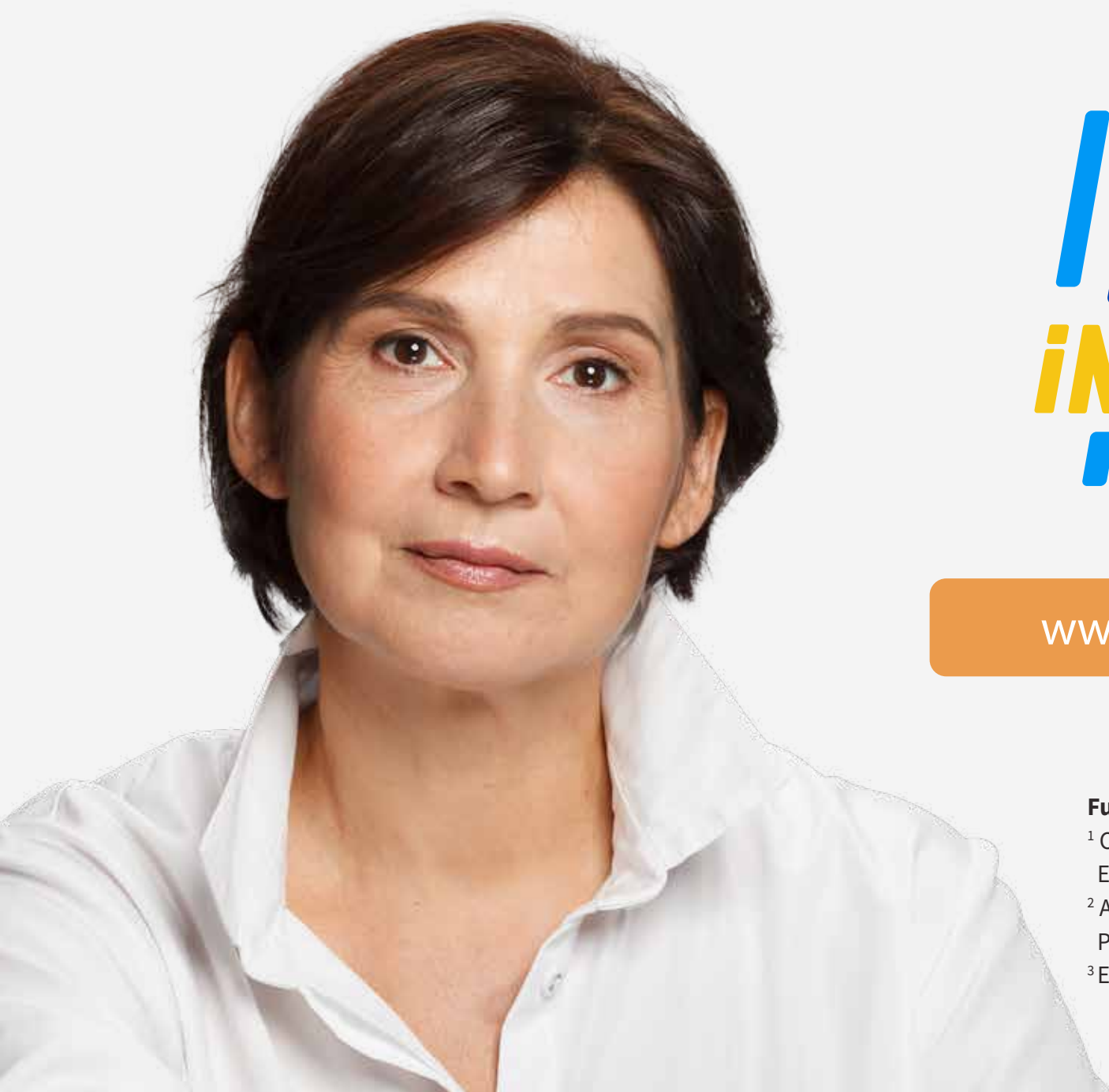
Manténgase físicamente activo



Coma alimentos saludables



Duerma de forma regular



www.1in5.info

Fuentes:

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés)

² Assessment of Family Caregivers: A Research Perspective by Steven H. Zarit

³ Encuesta de AARP 2023