

Su salud y bienestar importan

Ayuda para las personas que cuidan de adultos mayores

La pandemia ha sido difícil para muchos de nosotros, en especial para quienes tienen demasiado estrés por ser cuidadores de otras personas sin recibir remuneración. Quizás usted no se considere una de estas personas. Usted está ayudando a su padre o madre, a su hermana o a su amigo porque es lo correcto. Quizás esté ayudándoles a bañarse, vestirse, pagar las cuentas, hacer las compras, transportarse, o les da apoyo emocional o ayuda con otras necesidades. Es posible que esté ayudándoles a controlar su enfermedad crónica o su discapacidad.

No está solo. Hay 48 millones de personas que cuidan de un familiar o amigo sin ser remunerados. Esto representa casi el 20 por ciento de la población de los EE. UU.

Como usted ha experimentado, cuidar de otros puede ser gratificante. También puede ser muy difícil, especialmente durante una pandemia. Es estresante encontrar el equilibrio entre ayudar a su familiar o amigo y atender sus propias necesidades personales, como su trabajo, familia y salud. Sabemos que cuidar de otras personas puede generar problemas de salud mental como el aumento del estrés, la depresión y la ansiedad. Cuidar de otras personas también puede generar dificultades para mantener un estilo de vida saludable, como comer sano y hacer ejercicio.^{i,ii} Este nivel de sobrecarga, estrés o agotamiento es normal en las personas que cuidan de otros. Sin embargo, durante la pandemia, la carga puede volverse aún más pesada debido a factores adicionales como el aislamiento social y los problemas económicos.

Es esencial que usted reciba el apoyo mental, emocional y social que necesita, especialmente en tiempos como estos. La mayoría de las personas encargadas del cuidado de otros buscan recursos para ayudar a su amigo o familiar, pero pocas veces se toman el tiempo para ayudarse a sí mismos. Hay muchos recursos a su disposición, tales como grupos, talleres y estrategias de apoyo para afrontar el estrés que implica el cuidar de otros.

NORC, en nombre de la Fundación Nacional de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (la Fundación CDC) utilizando fondos provenientes de sus donantes y con asistencia técnica de los CDC, llevó a cabo una encuesta nacionalmente representativa, grupos de enfoque, entrevistas y encuestas a partes interesadas. Además, NORC llevó a cabo un análisis de datos secundarios de encuestas existentes hechas a cuidadores en los EE. UU. y un análisis de datos sociales para entender las necesidades y preocupaciones de los adultos mayores y de las personas que cuidan de otros sin ser remuneradas durante la pandemia del COVID-19. También se hizo un análisis del entorno para explorar estrategias e intervenciones que apoyen a cuidadores no remunerados.



Recursos para cuidadores

AARP proporciona información para cuidadores, enlaces a recursos locales, conexión con una comunidad en línea de cuidadores y una línea telefónica de apoyo para cuidadores (1-877-342-2277) <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/>

Eldercare Locator (buscador de cuidadores para personas mayores), un servicio público de la Administración de Asuntos sobre la Vejez (Administration on Aging, AoA por sus siglas en inglés), una agencia de la Administración para la Vida en Comunidad de los EE. UU., puede ayudarlo a encontrar su agencia local. Estas agencias para cada área pueden ofrecerle información sobre servicios domiciliarios y programas que existen para el cuidado de personas mayores. El servicio está disponible en línea o por teléfono (1-800-677-1116; para español oprima 2). <https://eldercare.acl.gov/>, <https://www.n4a.org/files/ResourcesforOlderAdultsSpanish.pdf>

The Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer) ofrece información y recursos para las personas que cuidan de personas con Alzheimer. El sitio web ofrece una lista de enlaces a programas y servicios a nivel local, incluyendo grupos de apoyo y talleres educativos. Para comunicarse con la línea telefónica de ayuda 24/7 llame al 1-800-272-3900 y para hablar con un representante en español oprima 2. <https://www.alz.org/acerca-de-nosotros>

El Consejo Nacional Hispano para el Adulto Mayor (NHCOA, por sus siglas en inglés), trabaja con organizaciones comunitarias en todo el país y ofrece apoyo y programas para responder a las necesidades culturales y lingüísticas de los adultos hispanos mayores, sus familiares y las personas que los cuidan. <https://www.nhcoa.org/>

ⁱ Associated Press-NORC Center for Affairs Research (Centro de investigación de asuntos públicos de la Associated Press-NORC) 2018. Cuidado prolongado de personas: Los costos reales del cuidado de adultos mayores (en inglés). <https://www.longtermcarepoll.org/wp-content/uploads/2018/10/Long-Term-Caregiving-2018-Report.pdf>

ⁱⁱ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades 2019. La enfermedad de Alzheimer y el envejecimiento saludable, "El cuidado de otras personas: una prioridad de la salud pública" (en inglés) <https://www.cdc.gov/aging/caregiving/index.htm>

Última actualización: 13 de enero de 2021