

ES EL MOMENTO DE PRIORIZAR EL AUTOCUIDADO

CUIDE SU
CORAZÓN™



Los compañeros cuidadores de personas que viven con enfermedades crónicas, incluida la insuficiencia cardíaca, dedican aproximadamente **20 horas a la semana** al cuidado de sus seres queridos.¹

Cuando pasa la mayor parte de su tiempo cuidando a quienes le rodean, esto puede restarle el tiempo y la energía que podría usar para usted. Si las relaciones entre el compañero cuidador y la persona que recibe el cuidado comienzan a sentirse tensas, las actividades de autocuidado como ver amigos, disfrutar de pasatiempos o incluso tomarse un descanso son las primeras en desaparecer.²

♥ Los compañeros cuidadores también necesitan atención

Ser un compañero cuidador comprensivo a veces puede tener un precio. Las exigencias emocionales pueden aumentar con el tiempo y dificultar su adaptación, lo que lleva a relaciones tensas y enfermedades físicas y mentales.³

Casi el 60 % de los cuidadores experimentan mucha tensión y estrés⁴, pero a menudo no disponen del tiempo ni de la energía necesarios para priorizar su propia salud.³ El estrés crónico puede provocar problemas de salud adicionales, entre ellos, problemas digestivos, dolores de cabeza, tensión y dolor muscular, problemas para dormir y enfermedades cardíacas.⁵

♥ ¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es la práctica de proteger y priorizar activamente su propio bienestar y felicidad, particularmente durante períodos de estrés.⁵

♥ Cuidarme

Priorizar su propia salud no es egoísta: es un paso necesario para ayudar a crear un futuro más saludable para usted y su ser querido. Ya sea una rutina de meditación de 5 minutos o un día libre, practicar el autocuidado puede marcar la diferencia para su salud y su felicidad.⁵

Autocuidado **simplificado**

No existe una única manera de practicar el cuidado personal: solo usted sabe lo que necesita en este momento. Haga lo que le haga sentir bien, relajado y feliz, aunque sea solo durante unos minutos.

Autocuidado en 5 minutos

Si está sentado en una sala de espera para una cita o tiene unos minutos antes de su próxima tarea, aproveche esta oportunidad para ver cómo se encuentra usted mismo. Estas actividades se pueden realizar en cualquier momento y en cualquier lugar y pueden ayudarlo a sentirse en mayor sintonía con su cuerpo y mente. ¡Escuche a su cuerpo y haga lo que necesite en este momento!

Tomarme 5 minutos para mí Realice un seguimiento de su progreso de autocuidado

Victorias de esta semana	✓	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Elongué								
Medité o completé un ejercicio.								
Tomé un refrigerio saludable o tomé agua								
Otros:								

TOTAL ✓ _____ Mi objetivo para la próxima semana: _____

Autocuidado en 30 minutos

Si ha estado corriendo en la casa todo el día, aproveche este tiempo para detenerse y disfrutar del olor de las rosas (literalmente). Salga a tomar un poco de vitamina D, haga que su cuerpo se mueva y su corazón lata. Su cuerpo y su mente se lo agradecerán.

Tomarme 30 minutos para mí Realice un seguimiento de su progreso de autocuidado

Victorias de esta semana	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Hice gimnasia							
Pasé tiempo al aire libre o con una mascota							
Escuché un audiolibro							
Otros:							

TOTAL ✓ _____ Mi objetivo para la próxima semana: _____

Autocuidado en 60 minutos

A veces, lo que necesita y lo que quiere pueden entrar en conflicto; sin embargo, estas actividades pueden alentarlo a tomar en consideración ambas partes. Incorporar algunos ejercicios de respiración mientras mira un programa, salir a caminar mientras escucha un audiolibro o quedar con amigos son excelentes maneras de darle a su mente y cuerpo lo que necesitan mientras obtiene el tiempo de relajación que merece.

Tomarme 60 minutos para mí Realice un seguimiento de su progreso de autocuidado

Victorias de esta semana	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Vi un episodio de mi programa favorito							
Tomé una siesta							
Pasé una tarde con un amigo							
Otros:							

TOTAL ✓ _____ Mi objetivo para la próxima semana: _____

Autocuidado en un día

Es normal sentirse ansioso o culpable por estar lejos de su ser querido durante períodos prolongados; sin embargo, tomarse el tiempo para cuidar de usted mismo es tan importante como cuidar de él. Despejar su mente y hacer algo que disfrute es un gran punto de partida hacia un futuro más saludable y feliz.

Tomarme un "día para mí" Realice un seguimiento de su progreso en el autocuidado

Victorias de esta semana	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Vi algo nuevo (incluso hice un minivaje por carretera a un paraje local)							
Disfruté de un día de spa (ya sea en casa o fuera)							
Cociné mi comida reconfortante favorita							
Otros:							

TOTAL ✓ _____ Mi objetivo para la próxima semana: _____

Visite [CuideSuCorazon.com](https://www.cuideSUcorazon.com) para obtener más consejos de autocuidado y salud del corazón.

Estas recomendaciones fueron creadas en colaboración con la Dra. Alanna Morris, MSc, FHSA, FACC, FAHA, profesora adjunta de medicina, División de Cardiología, Facultad de Medicina de la Universidad Emory, y la Dra. Johanna P. Contreras, MSc, FACC, FAHA, FASE, FHSA, profesora adjunta, Facultad de Medicina Icahn, directora de la Ambulatory Heart Failure Network y directora de Diversidad e Inclusión del Sistema de Salud Mount Sinai.

PRESENTADO POR: BOEHRINGER INGELHEIM Y ELI LILLY AND COMPANY

REFERENCIAS:

1. Caregiver Action Network. Caregiver Statistics. Disponible en: <https://www.caregiveraction.org/resources/caregiver-statistics>. Consultado en: agosto 2023. 2. Woodruff L. (2021). 16 Ideas for Recharging Your Caregiving Energy in 15 Minutes. AARP. Disponible en: <https://www.aarp.org/caregiving/life-balance/info-2021/15-minute-self-care-ideas.html>. Consultado en: agosto 2023. 3. Office on Women's Health. Caregiver stress. Disponible en: <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/caregiver-stress#:~:text=Caregiver%20stress%20is%20due%20to,other%20family%20members%20or%20friends>. Consultado en: agosto 2023. 4. Blue Cross Blue Shield. (2020). The Impact of Caregiving on Mental and Physical Health. Disponible en: <https://www.bcbs.com/the-health-of-america/reports/the-impact-of-caregiving-on-mental-and-physical-health#impacthealth>. Consultado en: agosto 2023. 5. Cleveland Clinic. (2023). Self-Care Isn't Selfish: 17 Tips for Making Yourself a Priority. Disponible en: <https://health.clevelandclinic.org/why-self-care-isnt-selfish-advice-for-women/>. Consultado en: julio 2023.