



**MINISTERIO DE DEFENSA
NACIONAL**



**CUIDANDO NUESTROS
CUIDADORES**



CUIDANDO NUESTROS CUIDADORES

Debemos tener en cuenta la importancia de proteger nuestros cuidadores, ya que en la mayoría de las ocasiones son los mismos familiares de nuestros pacientes los encargados de cuidarlos.

Las patologías coronarias suelen producir disminuciones importantes en la funcionalidad, tanto física como psicológica.

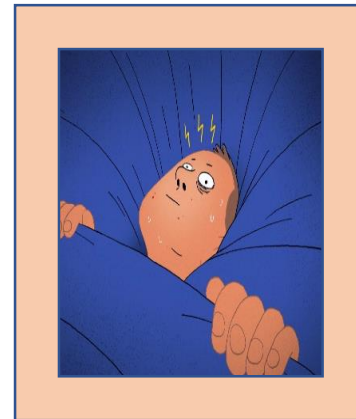


El Burnout es una patología cuya principal causa es el exceso de estrés principalmente en el ámbito laboral, este puede traer consecuencias psicológicas como la baja autoestima, constantes sentimientos de fracaso, comportamientos agresivos e incluso dolencias físicas. Los cuidadores formales de pacientes geriátricos son sujetos expuestos a padecer de Burnout.



Algunos síntomas a tener en cuenta:

- ☐ Sentimiento de agotamiento fracaso e impotencia
- ☐ Poca realización personal
- ☐ Permanente nerviosismo
- ☐ Dificultad para concentrarse
- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Taquicardia
- ☐ Comportamientos agresivos
- ☐ Prevención Síndrome de Burnout:
- ☐ Establecer límites en las actividades no excederse
- ☐ Hasta llegar al agotamiento.
- ☐ Pida apoyo de ser necesario tanto en la parte
- ☐ Psicológica como física.
- ☐ Trate en lo posible de desconectarse de las cargas
- ☐ Laborales o familiares según sea el caso.



Este es un proceso que pasa por muchas fases pero las más notorias son las siguientes:

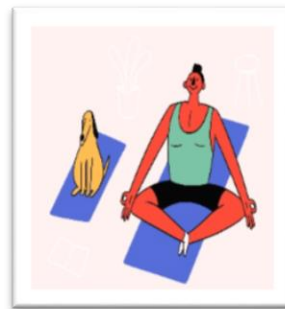
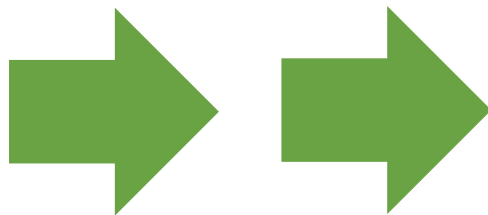
- ☐ Fase inicial o de entusiasmo
- ☐ Fase estancamiento
- ☐ Fase frustración
- ☐ Fase de apatía
- ☐ Fase de quemado o agotado

Es de vital importancia que el cuidado de nuestros pacientes, sea soportado por el grupo familiar esto hará más llevadera la situación; ya que requiere de múltiples cuidados, tanto anímica como alimentaria, movilización entre muchos más cuidados.



Consejos para tener en cuenta:

- ☐ Buscar espacios para relajarse.
- ☐ Mantener una adecuada comunicación familiar.
- ☐ Realizar con tiempo los desplazamientos para el cumplimiento de citas médicas y exámenes.
- ☐ Autorizar las ordenes medicas con anticipación.
- ☐ El apoyo del grupo familiar es esencial, para poder brindar el soporte necesario al cuidador y evitar el agotamiento.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dirección De imágenes

<https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/6989>

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_arttext

<https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/03/COVID-19-No.21-04-El-Sindrome-de-Burnout.pdf>





Clínica de Crónicos

www.hospitalmilitarcentral.gov.co