

Cómo obtener la ayuda que necesita

Todos los expertos están de acuerdo... Los cuidadores que reciben ayuda y apoyo tienen un menor nivel de estrés y pueden cuidar mejor y durante más tiempo de su ser querido. Aunque pedir ayuda, o incluso reconocer que la necesitamos, no es fácil. Algunas veces, es posible que no haya nadie a quien recurrir. A menudo, son nuestras propias ideas sobre el cuidado las que evitan que pidamos ayuda.

"Debería poder cuidar de mi madre (o de mi padre, o esposo o esposa) yo mismo/a".

En circunstancias normales, esto sería cierto, pero cuidar de alguien con demencia supera las circunstancias normales. Necesitar ayuda no significa que no esté haciendo un buen trabajo o que sea perezoso o egoísta. Es simplemente la aceptación de todo lo que implica cuidar de alguien con demencia.

"No quiero que nadie sepa lo mal que están las cosas."

Los cuidadores a menudo se sienten desleales al hablar del deterioro de su ser querido. Es posible que no se sientan listos para discutir la situación, o quizá quieran proteger a sus familiares de la angustia que les provocaría saber cuán deteriorada está la persona. Si bien es comprensible, también puede conducir al aislamiento. Algunas veces ayuda hablar con personas fuera del círculo privado de amigos y familiares. Las líneas telefónicas de ayuda y los grupos de apoyo pueden ser muy útiles en este sentido.

"Nadie puede cuidar de él o ella como lo hago yo."

Esto es verdad. Nadie cuidará de su ser querido como usted lo hace. Pero también es cierto que su ser querido puede recibir la atención adecuada por parte de otra persona. Algunas personas con demencia se alteran cuando su cuidador habitual no está cerca y es posible que demoren algún tiempo en adaptarse. Otros pueden llegar a disfrutar fácilmente la compañía de otra persona durante algún tiempo.

Cómo pedir ayuda

Haga una lista de las personas a quienes puede pedirles ayuda o quienes le hayan ofrecido ayuda. No sea ambiguo en sus pedidos. Sea concreto. "¿Puedes quedarte con tu padre el jueves por la tarde mientras voy a la tienda?" "¿Puedes llevar el perro al veterinario por mí?" "¿Puedes llamar y programar citas con el médico?" "¿Puedes llamar a esta agencia y preguntarles sobre sus servicios?" "¿Puedes ayudarme a llenar esta solicitud para atención domiciliaria?" Recuerde, los amigos y familiares no sabrán lo que necesita a menos que se lo comunique.

Aprendizaje de nuevas destrezas

Convertirse en un cuidador incluye aprender muchas destrezas nuevas. "Pedir ayuda" es una de esas destrezas. Con tiempo y práctica, puede resultar más sencillo. La parte más difícil es comenzar.

Para obtener más información, llame a la línea de ayuda sobre Alzheimer de COPSA al (800) 424-2494.

Instituto Integral sobre el Envejecimiento (COPSA) para la Enfermedad de Alzheimer y Trastornos Relacionados, Universidad de Atención Médica Conductual (UBHC) – Universidad de Medicina y Odontología de Nueva Jersey (UMDNJ)