

# 10 SÍNTOMAS DEL ESTRÉS DEL CUIDADOR

## Y CÓMO SUENAN



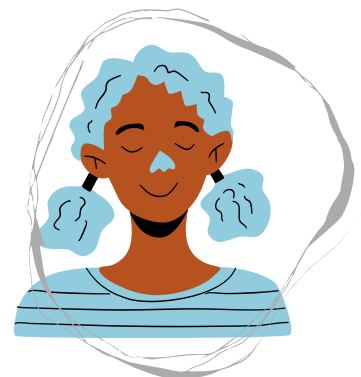
**ACT NOW**  
FOUNDATION  
Dementia Center

El 46% de nuestros cuidadores reportan un estrés emocional alto. Si usted experimenta alguno de estos signos de estrés de forma regular, haga tiempo para hablar con su médico.

1

**NEGACIÓN** sobre la enfermedad y su efecto en la persona que ha sido diagnosticada.

"Sé que mamá va a mejorar."



2

**IRA** hacia la persona con Alzheimer u otros. Ira porque no existe cura o porque la gente no entiende lo que está pasando.

"Si me pregunta eso una vez más, gritaré."



3

**ABSTRAERSE SOCIALMENTE** de amigos y actividades que alguna vez le dieron alegría.

"Ya no me interesa juntarme con los vecinos".



4

**ANSIEDAD** hacia afrontar otro día y hacia el futuro.

"¿Qué sucederá cuando necesite más atención de la que puedo brindarle?"



5

**DEPRESIÓN** que comienza a quebrantar su espíritu y afecta su capacidad para sobrellevar la situación.

"Ya me da igual."





6

**AGOTAMIENTO** que hace que sea casi imposible completar las tareas diarias necesarias.

“Estoy demasiado cansado/a para esto.”

7

**INSOMNIO** causado por una lista interminable de preocupaciones.

“Qué pasará si sale de la casa solo/a o se cae y se lastima?”



8

**IRRITABILIDAD** que conduce al mal humor y desencadena respuestas y acciones negativas.

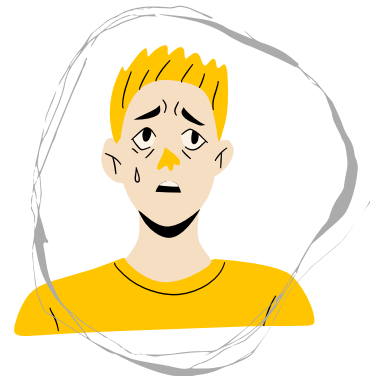
“Déjame en paz.”



9

**FALTA DE CONCENTRACIÓN** que dificulta realizar tareas familiares.

“Estaba tan ocupado/a que olvidé que teníamos una cita.”



10

**PROBLEMAS DE SALUD** que empiezan a pasar factura mental y físicamente.

“No puedo recordar la última vez que me sentí bien.”

