

## Signos que se deben buscar

El estrés y la tensión del cuidador a menudo aumentan lentamente, y es posible que un cuidador no se dé cuenta de que está mostrando síntomas.

### Los signos incluyen:

- Aumento de la fatiga o el cansancio
- Cambios en los patrones de sueño
- Ponerse nervioso o irritable
- Estar constantemente preocupado
- Parecer abrumado
- Aumento de dolores de cabeza y enfermedades
- Pérdida del interés en los que solían ser pasatiempos
- Aislarse de los demás
- Dificultad para tomar decisiones

Buscar estos signos y animar a su cuidador a obtener apoyo puede marcar la diferencia.

## Explore los grupos y recursos de apoyo en línea\*

### Wisconsin's Family Caregiver Support Programs

<https://wisconsincaregiver.org/>

Contiene una larga lista de grupos de apoyo virtual actuales.

### Caregiver Action Network

(1-202-454-3970)

<https://www.caregiveraction.org/>

Contiene una extensa caja de herramientas para cuidadores familiares, un servicio de asistencia para cuidadores y una sala de chat anónima.

### Trealta

(1-800-214-5085)

<https://www.trealta.com/>

Proporciona formación gratuita, basada en habilidades y clínicamente validada para cuidadores.

### Family Caregiver Alliance

(1-800-445-8106)

<https://www.caregiver.org/>

Incluye una larga lista de recursos y clases para cuidadores, incluida una serie interactiva "Let's Get Away Together" (Escapemos juntos).

*\*Actualizados al 2/2023.*

800-963-0035 TTY: 711  
[www.mychoicewi.org](http://www.mychoicewi.org)

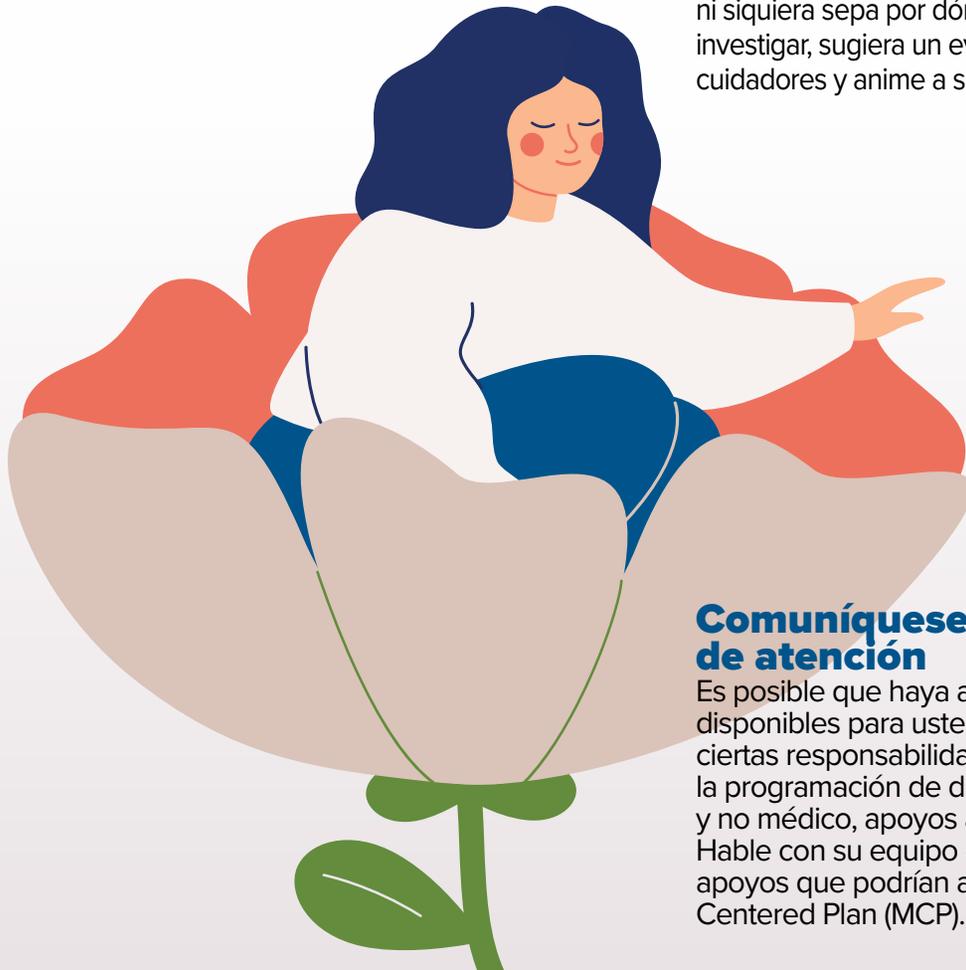


Guía para miembros para reducir el estrés del cuidador

## ¡Reducir el estrés del cuidador es un esfuerzo de equipo!

Los cuidadores tienen un mayor riesgo de agotamiento, depresión y problemas de salud que la población general. Reducir y prevenir el estrés y la tensión del cuidador es importante y requiere un equipo de apoyo: usted, su cuidador, su equipo de atención My Choice Wisconsin y los recursos locales y nacionales.

Uno de los errores más importantes es esperar a que un cuidador se estrese para ofrecer ánimo o apoyo. Prevenir el estrés del cuidador antes de que ocurra proporciona el mejor resultado posible para todas las personas implicadas.



## Cosas que puede hacer para ayudar

Todos estamos en riesgo de vernos afectados por el estrés. Es importante recordar su propio autocuidado. La meditación diaria o incluso unos minutos de respiración profunda consciente pueden reducir en gran medida los niveles de estrés.

Muestre su agradecimiento. Un simple “gracias” puede ayudar mucho a animar el día de su cuidador.

¡Divertirse juntos puede hacer que ser cuidador parezca menos una tarea! Compartan risas juntos o, si es posible, encuentre un pasatiempo o una actividad que usted y su cuidador puedan disfrutar juntos.

Si su cuidador se siente estresado, puede que ni siquiera sepa por dónde empezar. Ayúdelo a investigar, sugiera un evento o grupo de apoyo para cuidadores y anime a su cuidador a participar.

## Comuníquese con su equipo de atención

Es posible que haya algunos servicios disponibles para usted que podrían aliviar ciertas responsabilidades de su cuidador, como la programación de días, el transporte médico y no médico, apoyos autodirigidos y el relevo. Hable con su equipo de atención sobre los apoyos que podrían añadirse a su Member Centered Plan (MCP).

## Comuníquese con el Centro de Recursos para la Edad Avanzada y la Discapacidad local (ADRC)

El Centro de Recursos para la Edad Avanzada y la Discapacidad (Aging and Disability Resource Center, ADRC) puede proporcionar información sobre una variedad de programas y servicios relacionados con el cuidado, entre ellos:

- Asistencia telefónica
- Grupos de apoyo para cuidadores locales
- Red de apoyo para cuidadores familiares
- Información y educación en línea
- Mucho más!

Encuentre su ADRC local en línea en [dhs.wisconsin.gov/adrc](https://dhs.wisconsin.gov/adrc) o pida asistencia al equipo de atención del miembro.



*“Busque oportunidades para demostrar que le importa. Los gestos más pequeños suelen marcar la mayor diferencia”.*

– John Wooden