COMODY LIFE MENTE / COLECCIÓN DE GUÍAS

Cuidar a quien cuida

Proteger la salud y sostener una red de apoyo

MANUAL 10 · 24 PÁGINAS

Dirigido a: Familiares

Material informativo. No sustituye la valoración sanitaria ni el asesoramiento individual.
Edición noviembre de 2026.

Contenido

1 Reconocer el papel de cuidador 3

2 Señales de sobrecarga 4

3 Descanso real 5

4 Pedir ayuda concreta 6

5 Reuniones familiares 7

6 Dormir y recuperarse 8

7 Alimentación del cuidador 9

8 Actividad y salud física 10

9 Emociones difíciles 11

10 Duelo anticipado 12

11 Límites y consentimiento 13

12 Respiro y servicios 14

13 Grupos de apoyo 15

14 Trabajo y cuidados 16

15 Conflictos familiares 17

16 Prevención de situaciones de daño 18

17 Crisis emocional 19

18 Preparar un sustituto 20

19 Revisar el equilibrio 21

Plan de acción y seguimiento 22

Preguntas para la consulta 23

Fuentes y recursos 24

Reconocer el papel de cuidador

Cuidar puede implicar tareas físicas, administrativas y emocionales. Reconocerlas permite repartirlas mejor.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Enumere tareas visibles e invisibles.
2. Identifique límites.
3. Comparta responsabilidades.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Organizar citas también consume tiempo y energía.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Señales de sobrecarga

Agotamiento, irritabilidad, insomnio o aislamiento pueden indicar que el apoyo disponible no es suficiente.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Observe cambios propios.
2. Hable con alguien de confianza.
3. Consulte atención primaria.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si deja de acudir a sus propias citas, revise el reparto de cuidados.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Descanso real

El descanso requiere que otra persona asuma temporalmente responsabilidades cuando sea necesario.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Reserve tiempo protegido.
2. Acuerde un relevo.
3. Evite llenar todo el descanso de trámites.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una hora libre con cobertura acordada puede ser un comienzo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Pedir ayuda concreta

Las peticiones específicas facilitan que otras personas colaboren.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Defina tarea y horario.
2. Explique qué necesita.
3. Acepte distintas formas de apoyo.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

«¿Puedes acompañarle el jueves a la consulta?» es una petición clara.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Reuniones familiares

Una conversación estructurada puede reducir malentendidos sobre cuidados y gastos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Incluya a la persona cuando proceda.
2. Reparta tareas.
3. Anote acuerdos.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Revisar turnos cada semana puede evitar que una sola persona asuma todo.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Dormir y recuperarse

La falta de sueño continuada afecta salud y seguridad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Organice relevos nocturnos si es posible.
2. Consulte insomnio persistente.
3. Evite automedicarse.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si la vigilancia nocturna es constante, pida valoración de alternativas.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Alimentación del cuidador

Las comidas propias pueden quedar relegadas cuando aumenta la dependencia.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Prepare opciones sencillas.
2. Reserve pausas.
3. Solicite ayuda para compras.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Comer sentado durante un relevo puede ser una prioridad legítima.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Actividad y salud física

Cuidar no sustituye el ejercicio adaptado ni la atención médica propia.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Mantenga citas.
2. Busque tiempo para moverse.
3. Aprenda técnicas de movilización.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

El dolor lumbar repetido merece valoración y apoyo técnico.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Emociones difíciles

Tristeza, enfado y culpa pueden coexistir con cariño. No determinan la calidad moral del cuidador.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Identifique emociones.
2. Busque escucha.
3. Solicite apoyo psicológico si persisten.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Sentir alivio durante un descanso no significa querer menos a la persona.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Duelo anticipado

Los cambios en la relación pueden generar pérdidas antes del fallecimiento.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Reconozca lo que cambia.
2. Mantenga vínculos posibles.
3. Busque grupos de apoyo.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Una conversación breve o un gesto puede conservar conexión.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Límites y consentimiento

El cuidador puede expresar lo que puede asumir y necesita apoyo para cuidados complejos.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Defina límites físicos.
2. Evite tareas inseguras.
3. Solicite recursos profesionales.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No realice una transferencia difícil sin formación y ayuda adecuada.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Respiro y servicios

La atención domiciliaria, centros de día o estancias temporales pueden proporcionar apoyo según disponibilidad.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Consulte servicios sociales.
2. Visite opciones.
3. Acuerde adaptación gradual.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un centro de día puede facilitar actividad y descanso familiar.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Grupos de apoyo

Compartir experiencias puede reducir aislamiento, aunque no sustituye atención sanitaria.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Busque asociaciones fiables.
2. Respete confidencialidad.
3. Elija formato cómodo.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un grupo online puede ser útil si desplazarse es difícil.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Trabajo y cuidados

Compatibilizar empleo y cuidados puede requerir ajustes y asesoramiento laboral.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Consulte recursos humanos.
2. Documente necesidades.
3. Busque orientación sindical o jurídica.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Antes de reducir jornada, revise consecuencias económicas y derechos.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Conflictos familiares

Las diferencias de opinión pueden intensificarse bajo presión.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Centre la conversación en necesidades.
2. Evite reproches.
3. Considere mediación.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un calendario compartido permite discutir hechos concretos.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Prevención de situaciones de daño

La sobrecarga puede aumentar el riesgo de respuestas inadecuadas. La seguridad de ambas personas importa.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Aléjese si es seguro y pierde el control.
2. Active un relevo.
3. Solicite ayuda urgente ante peligro.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

No deje sola a una persona que requiere vigilancia; pida cobertura inmediata.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Crisis emocional

Desesperación intensa, ideas de suicidio o incapacidad de garantizar seguridad requieren ayuda inmediata.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Contacte con profesionales.
2. Busque compañía.
3. Llame al 112 si existe peligro inmediato.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

En España, el 024 también ofrece atención ante conducta suicida.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Preparar un sustituto

Un plan de contingencia evita depender de una única persona.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Documente rutinas y contactos.
2. Acuerde quién puede asumir cuidados.
3. Revise acceso autorizado a información.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Si el cuidador enferma, el sustituto debe conocer medicación y necesidades.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

Revisar el equilibrio

Las necesidades pueden aumentar y los recursos deben cambiar con ellas.

Tres pasos para ponerlo en práctica

1. Evalúe carga periódicamente.
2. Solicite nueva valoración social.
3. Ajuste expectativas.

Situación cotidiana · ejemplo ilustrativo

Un plan válido hace meses puede resultar insuficiente hoy.

Para adaptar esta pauta a su situación

¿Qué ayuda necesita la persona? ¿Qué prefiere hacer por sí misma? Anote una dificultad concreta o una duda que quiera comentar con el profesional de referencia.

FICHA IMPRIMIBLE

Plan de acción y seguimiento

Elija tres prioridades de este manual y acuerde quién ayudará, cuándo y cómo sabrán si la medida resulta útil. No es necesario aplicar todas las pautas a la vez.

Reconocer el papel de cuidador

Enumere tareas visibles e invisibles.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Duelo anticipado

Reconozca lo que cambia.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Revisar el equilibrio

Evalúe carga periódicamente.

Responsable / fecha: _____

Qué observamos: _____

Preguntas para la consulta

Lleve ejemplos concretos, fechas y las preferencias de la persona. Estas preguntas sirven para iniciar una conversación, no para evaluar ni puntuar capacidades.

Reconocer el papel de cuidador

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Alimentación del cuidador

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Grupos de apoyo

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Revisar el equilibrio

¿Qué recomendaciones son apropiadas en nuestro caso? ¿Qué señales indican que debemos cambiar el plan?

Fuentes y recursos

Referencias para ampliar información. Los ejemplos de este manual son ficticios y las fichas son herramientas de organización, no escalas clínicas validadas.

OMS · Demencia

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia

NICE · Guía NG97: demencia

https://www.nice.org.uk/guidance/ng97/chapter/recommendations

OMS · iSupport para cuidadores

https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241515863

CEAFA · Asociaciones y recursos

https://www.ceafa.es/

Importante

Consulte con su centro de salud o servicios sociales para adaptar las pautas. En España, ante una emergencia grave, llame al 112. El contenido no ha sido sometido a revisión clínica o jurídica independiente.