



¿Cómo prevenir la ansiedad y depresión en la persona cuidadora?

Paula Hidalgo Andrade, PhD



Congreso
Iberoamericano
Alzheimer
Ecuador 2019

Hoy

- ✓ ¿Qué necesito para cuidar mejor?
- ✓ ¿Qué problemas puedo tener como cuidador?
- ✓ Ansiedad y depresión
 - ¿Qué son?
 - ¿Cuáles son sus síntomas?
 - ¿Cómo puedo prevenirlas o tratarlas?
- ✓ Claves para cuidadores

¿Qué necesito para cuidar mejor?



Amor



Recursos



Habilidades



Cuidar de mí
mismo



Conocimientos

¿Qué
problemas
puedo tener
como
cuidador?



Más problemas físicos



Valoración negativa sobre mi
salud psicológica



Sentimiento de
abandono

Rol en la familia y
sociedad

Temporal o permanente
del **trabajo**



Sensación de
Sobrecarga

Actividades dentro y
fuera de casa

Responsabilidades
financieras



Ansiedad

“El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza”



“Miedo hacia el futuro”



Preocupaciones intensas,
excesivas y persistentes



Puede interferir con las
actividades diarias



Sus signos y síntomas pueden
ser difíciles de controlar.

¿Qué es la ansiedad?

Es *normal*, cuando no
es excesiva o
desproporcionada,
porque nos mueve y
mantiene alerta para
reaccionar
adecuadamente
frente a posibles
riesgos o amenazas.

Ansiedad: signos y síntomas comunes

Físicos

- Aumento del ritmo cardíaco
- Hiperventilación
- Sudoración
- Temblores
- Debilidad o cansancio
- Problemas gastrointestinales

Cognitivos

- Nerviosismo
- Agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico
- Problemas para concentrarse
- Dificultad para controlar las preocupaciones

Conductuales

- Evitación de situaciones que generan ansiedad
- Alteraciones de sueño

Espirituales

- Alteración de actitudes
- Frustraciones reales o imaginarias

Ansiedad: prevención y tratamiento

XII

Congreso
Iberoamericano
Alzheimer
Ecuador 2019

Psicoterapia

Medicación

Permanecer
activo
físicamente

Evitar drogas
(incluido alcohol
y cigarrillo)

Socializar

Técnicas de
relajación

Dormir

Alimentación
saludable

Escribir
(ej. un diario)



Depresión

“La tristeza vital se caracteriza por la **nostalgia** y el **remordimiento** frente al pasado, el **aburrimiento** ante el presente, la **angustia** ante el porvenir, la autoacusación y la anestesia afectiva” (Widlöcher, 1986)

¿Qué es la depresión?



Trastorno emocional que causa tristeza constante y pérdida de interés en realizar actividades. Afecta sentimientos, pensamientos y comportamientos.

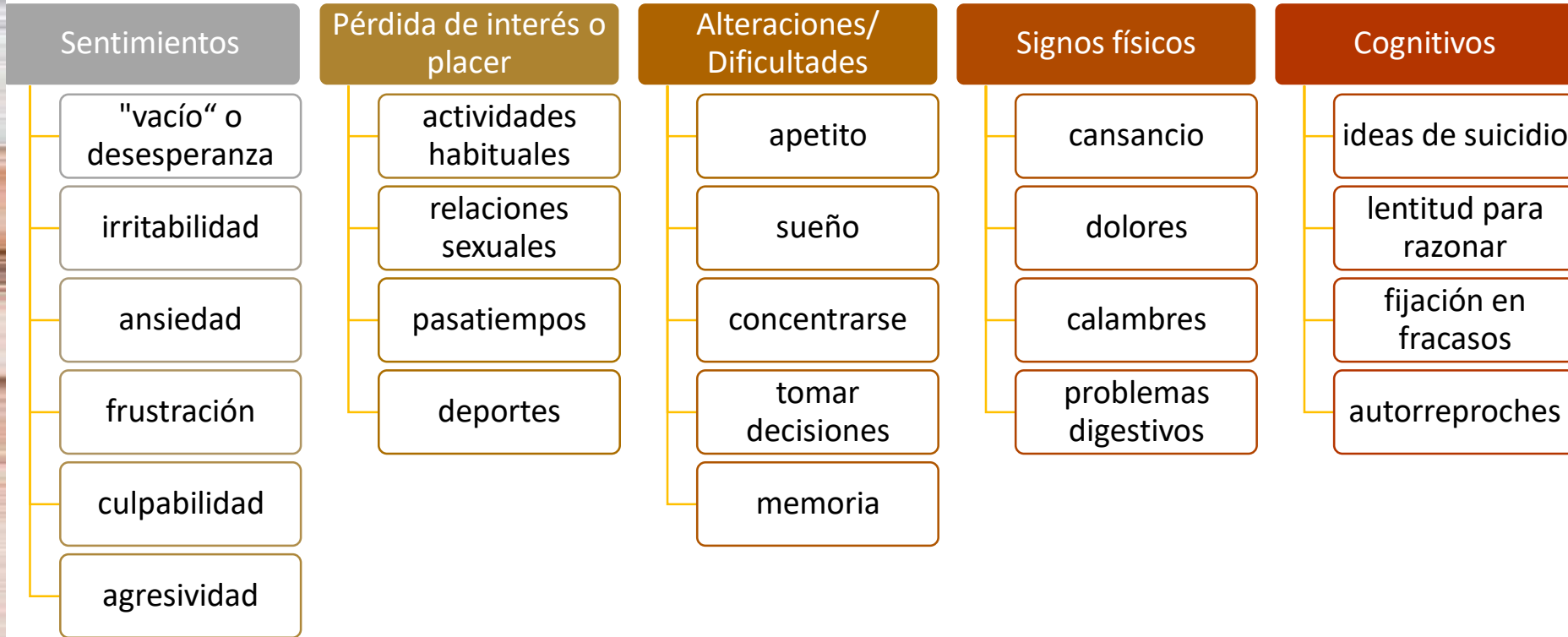


Es más que “sentirse triste” por algunos días. Puede causar problemas físicos y emocionales.



Signos y síntomas persisten e interfieren con la vida cotidiana, se producen durante gran parte del día, casi todos los días.

Depresión: signos y síntomas comunes



Depresión: prevención y tratamiento



Medicamentos y/o psicoterapia



Tomar medidas para controlar el estrés



Socializar



Pedir ayuda y apoyo



Considerar tratamientos de apoyo de larga duración

Pedir apoyo
desde el
principio

Reconocer,
aceptar y
gestionar las
emociones

Realizar otras
actividades

Estimular la
salud física

Establecer
rutinas diarias
(ser flexible)

Conservar el
buen humor

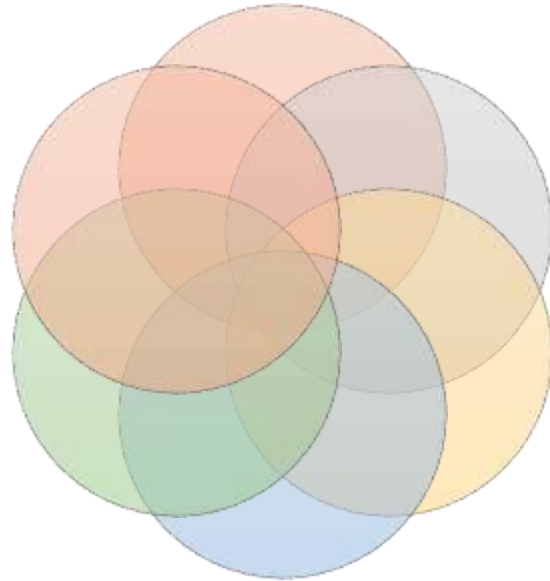
Promover la
independencia
de la persona



Claves para cuidadores

Grupos de
ayuda, ayuda
profesional

Incluir al resto
de la familia en
esta etapa



Delegar, pedir
ayuda y
aceptarla

Mantener
amistades y
contactos
sociales

Descansar y
tener tiempo
para uno mismo

Identificar los
propios límites

Claves para cuidadores



“Lo que sostiene a la
humanidad es el
corazón, el corazón
interesado por el otro,
particularmente por el
otro vulnerable”

(JC Bermejo)

XII

Congreso
Iberoamericano
Alzheimer
Ecuador 2019

