



Promoviendo el apoyo al **CUIDADOR** por el profesional de la salud

El cuidar es realizado por muchas personas durante su vida. Esta vivencia para cada uno es única, haciéndola diferente durante el proceso. Este proceso puede ser una tarea solidaria, conmovedora, enriquecedora y hasta gratificante. Los profesionales son cuidadores y trabajan mano a mano con aquellos cuidadores cercanos al paciente. Como profesional de la salud puedes apoyar a esos cuidadores. Algunos ejemplos que como profesional puedes implantar para apoyar a un cuidador son:

- Saluda al paciente y al cuidador por su nombre.
- Escúchale con atención.
- Pregúntale si tiene alguna duda y acláralas.
- Explícale la información sobre los asuntos de salud del paciente de forma que lo entienda.
- Ayúdale a entender y a manejar la condición de salud del paciente a su cargo.
- Bríndale información sobre los recursos y servicios disponibles.
- Hazle conciencia que como cuidador debe también cuidar su salud. Tomando en consideración aspectos como:
 - Dormir
 - Hacer ejercicios
 - Seguir una dieta equilibrada
 - Evitar el aislamiento
 - Mantener actividades de interés
 - Salir de la casa
 - Descansar
 - Establecer redes de apoyo
- Respetar su tiempo, y el del paciente, ya que es valioso al igual que el tuyo.

¡ORIENTATE!

Línea libre de cargos: 1-800-981-0031
TTY: 787-710-7057 Facsímil: 787-977-0908
www.opp.pr.gov

“HACIA UNA MEJOR SALUD CON ACCESO, TRATO DIGNO, Y RESPETO.”