



Sanitas Residencial y CEAFA presentan el manual “El cuidado para los que cuidan”

## Cómo mejorar la vida de los cuidadores de personas dependientes

- **La directora de Sanitas Residencial Mas Camarena, Kety Amerigo, y el presidente de la Federació Valenciana D’Associacions de Familiars de persones amb Alzheimer, Emili Marmaneu, entidad miembro de CEAFA, han presentado esta mañana “El cuidado para los que cuidan” en Sanitas Residencial Mas Camarena**
- **El manual “El cuidado para los que cuidan” reúne consejos y sugerencias acerca de cómo combatir el estrés, métodos para dormir bien, hábitos saludables e ideas para promover la actividad física**

**Valencia, 2 de mayo de 2013.** Sanitas Residencial y la Federació Valenciana D’Associacions de Familiars de persones amb Alzheimer –FEVAFA-, entidad miembro de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y Otras Demencias -CEAFA- han presentado esta mañana el manual de autoayuda “El cuidado para los que cuidan” en un acto celebrado en Sanitas Residencial Mas Camarena.

“El cuidado para los que cuidan” recoge consejos saludables dirigidos específicamente a los cuidadores de personas dependientes. Cuidar a una persona dependiente puede ser una labor gratificante pero requiere de mucha fortaleza mental, física y emocional. Con el paso del tiempo, este tipo de situaciones pueden llegar a perjudicar gravemente la salud del cuidador tanto a nivel físico como psicológico y provocar el llamado “síndrome del cuidador”.

Durante la presentación, la directora de Sanitas Residencial Mas Camarena, Kety Amerigo, ha destacado que “aunque en un primer momento las personas dependientes reciben toda la atención y los mejores cuidados, a la larga es fundamental dar la misma atención a los cuidadores, porque, en definitiva, su salud y calidad de vida también están en juego”.

Para Emili Marmaneu, presidente de la Federació Valenciana D’Associacions de Familiars de persones amb Alzheimer –FEVAFA-, “este libro es una gran ayuda para todas aquellas personas que tienen a su cargo a una persona dependiente, siendo además un referente a la hora de afrontar problemas tan cotidianos como el estrés y la ansiedad”.

De este modo, este pequeño manual de consejos se articula en torno a cuatro ejes fundamentales: Cómo combatir el estrés, métodos para dormir bien, hábitos saludables para las comidas e ideas para promover la actividad física. También incluye información, herramientas, apoyo y asesoramiento de expertos de Sanitas Residencial para ayudar a los cuidadores a tener más energía y autoestima a la hora de atender a sus familiares y/o amigos.

---

Además, para que el cuidador conozca en primera persona cuáles son sus carencias, el libro incluye un test inicial cuyos resultados revelan el área en el que la persona debe realizar cambios en su vida diaria y un CD con técnicas de relajación.

“El cuidado para los que cuidan” está disponible en las 40 residencias de mayores de Sanitas en España.

### **Lidiar con el estrés**

El estrés es una respuesta automática a las situaciones de peligro. Todas las personas pueden estar afectadas por el estrés aunque de diferentes maneras. Lo cierto es que el estrés al final perjudica la salud y en consecuencia la de las personas que cuida.

El primer paso para lidiar con el estrés es detectar qué es lo que hace sentir a la persona estresada. Después, es importante poner en práctica consejos como descansar cinco minutos cuando la persona esté en una situación de estrés, evitar sentimientos de culpa, resentimiento, desesperanza o rabia, planificar un tiempo para el propio cuidador o mantener una mente positiva sin pensar en las cosas que están fuera del control del cuidador.

### **Hábitos saludables para las comidas**

Cuando una persona tiene que cuidar a una persona dependiente es fundamental que lleve una dieta equilibrada con la que logre todos los nutrientes necesarios para que el cuidador se sienta menos cansado y mejore su bienestar general.

Para ello, es importante comer cinco porciones de fruta y verdura al día, seguir una pauta regular de las comidas, intentar beber de seis a ocho vasos de agua al día o incluso si te quedas sin fuerzas son recomendables unas meriendas azucaradas.

### **Fomentar una vida activa**

Las personas que cuidan a dependientes, por norma general, no suelen tener tiempo para realizar actividades físicas. Sin embargo, siempre es posible incluir en el día a día acciones con las que se motive la movilidad y la persona pueda mantenerse en forma. Se trata de convertir las tareas diarias (pasar el aspirador, hacer la compra, fregar, etc.) en un entrenamiento y así hacer trabajar los músculos del cuerpo y el corazón.

Otra forma de mantenerse activo puede ser realizar actividades junto con la persona a la que se está cuidando: dando paseos, una clase adaptada en la piscina o haciendo ejercicios sencillos de estiramiento en casa. También actividades como el yoga y el tai chi ayudan a estirar la espalda y aliviar la tensión mientras que el Pilates tonifica los músculos de alrededor de la cintura que apoyan la columna vertebral.

### **Cómo dormir bien**

Para lograr conciliar el sueño se pueden realizar pequeños cambios en la habitación tales como asegurarse de que el colchón sea cómodo y/o eliminar las distracciones como televisores y ordenadores, al mismo tiempo que establecer una rutina regular en la que la persona se acueste siempre a la misma hora, priorizar una siesta de veinte minutos o realizar antes ejercicios de relajación.

### **Para más información:**

#### **Sanitas**

Yolanda Erburu / Mar Soro  
Tel.: 91 324 48 10 / 648 266 009  
[dir.comunicacion@sanitas.es](mailto:dir.comunicacion@sanitas.es)  
[www.sanitas.es](http://www.sanitas.es)

#### **CEAFA**

Jesús M<sup>a</sup> Rodrigo  
Tel.: 948 17 45 17  
[ceafa@ceafa.es](mailto:ceafa@ceafa.es)  
[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)

#### **TresCom Comunicación**

Ana Morell / Sara Gonzalo  
Tel.: 91 41159 04 / 670619318  
[ana.morell@trescom.es](mailto:ana.morell@trescom.es)  
[sara.gonzalo@trescom.es](mailto:sara.gonzalo@trescom.es)