

## CONSEJOS GENERALES: CUIDANDO AL CUIDADOR

**Si es usted familiar o cuidador, debe saber que** el riesgo de sobrecarga del cuidador es muy habitual entre los cuidadores de personas con enfermedades crónicas en fase avanzada. Es importante recordar que para cuidar hay que cuidarse: es un momento de desgaste importante y el cuidarse repercutirá también en ser más productivo en el cuidado.

### ¿Cómo puede usted cuidarse?

- Conservando sus aficiones habituales.
- Reintroduciendo las rutinas que venía haciendo.
- Descansando y pidiendo ayuda si la necesita.
- Durmiendo lo suficiente.
- Haciendo ejercicio (por ejemplo pasear 15 o 20 minutos).
- Organizando adecuadamente sus tiempos.

### Cuidados para la boca seca (es uno de los síntomas más frecuentes e incómodos):

- Beber o enjuagarse con manzanilla o tila (sin azúcar) con limón o tónica fría (o echar cubitos de hielo).
  - En 1 litro de agua agregar 3-4 sobres de manzanilla y el zumo de un limón. Se puede congelar en forma de cubitos de hielo o polos, así como realizar enjuagues cada vez que lo necesite.
- Chupar caramelos ácidos de limón o naranja sin azúcar, o masticar chicles también sin azúcar.
- Chupar trozos de frutas ácidas (naranja, limón o piña natural enlatada en su jugo), incluso fríos/congeladas.
- Chupar cubitos de hielo con aromas: zumo de frutas o infusiones (de manzanilla con limón, de menta, tomillo).
- Aplicar agua fría u otras esencias con un vaporizador, en especial de manzanilla con limón.
- Tomar helados y gelatinas.
- Beber líquidos a menudo.
- Evitar el tabaco y bebidas alcohólicas.
- No usar colutorios que contengan alcohol, ya que estos resecan más la boca y pueden interactuar con ciertos medicamentos. Usar colutorios con 0% de alcohol después de las comidas.
- Utilizar cacao labial mejor que vaselina, ésta puede resecar más.