

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.