

En El Espiritu de la Salud

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center
Making Cancer History®

“Ruego para que te vaya bien en todo, y que tengas buena salud.” - 3 Juan 1:2

Cuidadores(as): cuídense estas fiestas



A veces, la vida como cuidador puede ser difícil, sobre todo durante las fiestas. Es fácil dejar de lado sus propias necesidades mientras se asegura de que la persona a la que cuida tiene todo lo que necesita.

A continuación, enumeramos cuatro cosas que la asesora sénior de trabajo social del MD Anderson, Paige Falcon, sugiere para ayudarle a cuidarse durante las fiestas.

Organícese.

A medida que los horarios se van llenando, utilice diversas herramientas como agendas o cuadernos para estar al tanto de los cuidados de su ser querido, incluyendo citas, medicamentos, tratamientos y mucho más. “Estas pueden ayudarle a reducir sus niveles de estrés porque sabe que podrá estar al día y acceder a todo lo que necesite”, afirma Falcon.

Añada nuevas actividades de autocuidado a su rutina.

Asegúrese de cuidar de sí mismo(a) ante todo. Incorpore a su rutina el ejercicio, una alimentación saludable y cualquier otra actividad de autocuidado que le guste hacer. “Puede ser estirarse, meditar, escribir en su diario o incluso asegurarse de ducharse: lo que le ayude a sentirse más conectado”, dice Falcon.

Pida ayuda financiera si la necesita.

Puede haber ayuda financiera disponible para ayudar con cosas como el transporte, la vivienda, la comida y la gasolina mientras recibe tratamiento. Todo ayuda, sobre todo cuando llegan esos gastos extra de las fiestas. Si su ser querido está recibiendo cuidados en MD Anderson, hable de ello con sus asesores de trabajo social. “No podemos ayudarle directamente a rellenar los formularios gubernamentales, pero sí podemos enviarle los enlaces e indicarle dónde encontrar información adicional”, señaló Falcon.

Establezca relaciones con otros cuidadores de personas enfermas de cáncer.

Es bueno conectar y hablar con otros cuidadores que puedan estar pasando por una experiencia similar a la suya. “Los grupos de apoyo son un lugar estupendo para validar sus sentimientos y aprender que sus experiencias son normales”, dice Falcon.

“Los grupos de apoyo son un lugar estupendo para que validen sus sentimientos y aprender que sus experiencias son normales”

Paige Falcon,
Asesora sénior de trabajo social



5 tips for a healthier holiday



Las fiestas son para relajarse, divertirse y pasar tiempo con los seres queridos y los amigos, pero es importante asegurarse de mantenerse sano y activo durante las fiestas, incluso aunque usted sea cuidador(a). A continuación, enumeramos algunos consejos que le ayudarán a pasar unas fiestas más saludables.

1 No se salte las comidas.

Es fácil quedar atrapado en asegurarse de que su ser querido en tratamiento esté comiendo, pero como cuidador, debe asegurarse de que usted también esté comiendo. Coma de forma constante a lo largo del día para evitar consumir calorías de más.

2 Levántese y muévase por la mañana

Programa su ejercicio por la mañana para no tener que interrumpir sus planes de fiesta o de cuidados más tarde. Intente hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso cada semana.

3 Beba más agua

Mantenerse hidratado puede aumentar su nivel de energía. Intente beber un vaso de agua antes de su primera taza de café por la mañana. Beber agua antes, durante y después de las comidas también puede evitar que coma en exceso.

4 Pruebe versiones más saludables de sus comidas navideñas favoritas.

Cuando prepare las comidas navideñas, trate de incorporar opciones saludables en las guarniciones. Por ejemplo, use pechuga de pavo en lugar de tocino en los platos de vegetales. Omita quesos y leches con grasas enteros en su macarrón con queso y use quesos bajos en grasa y leche baja en grasa o leche descremada.

5 Escuche a su cuerpo

Preste atención a las señales que le da su cuerpo y este le dirá lo que necesita. Al fin y al cabo, como cuidador no puede estar presente para los demás sin antes estar presente para sí mismo. Tómese su tiempo y busque un equilibrio de alimentos saludables a lo largo del día.

La fe sin obras está muerta - Jaime 2:14

MD Anderson ofrece varios recursos para ayudar a los cuidadores, incluyendo grupos de apoyo y servicios de asesoramiento.

Escanee el código QR para ver la guía de recursos para cuidadores.



Si tiene preguntas sobre En El Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a Community@MDAnderson o llame al 713-792-3363.