

# Haciendo la vida más fácil

## Ocho consejos para cuidadores personales para aliviar su tarea difícil

(NAPSM)—Es posible que millones de cuidadores personales (que no son de profesión) estén poniendo en riesgo su propia salud y seguridad financiera a largo plazo cuando proporcionan apoyo a parientes o amigos en necesidad de atención y ayuda por su condición médica. Una investigación de la organización sin fines de lucro Transamerica Institute® revela que el 69% de los cuidadores personales le dan poca o ninguna consideración a su propia situación financiera al decidir dar cuidado personal, y el 55% manifiesta que su propia salud pasa a segundo plano a favor de la salud de la persona que están cuidando.

“Los cuidadores personales desempeñan un rol fundamental en nuestra sociedad. Es imperativo que reconozcamos los problemas y riesgos que enfrentan e identificar soluciones significativas que puedan ayudarles a manejar mejor sus responsabilidades”, comentó Catherine Collinson, directora general y presidenta de Transamerica Institute.

Si usted está entre el número creciente de cuidadores personales, estos ocho consejos pueden ayudarle a mantener su propio bienestar mientras cuida a su ser querido.

**1. Cuide su propia salud y bienestar.** Su salud física y mental también es importante. Comer bien, dormir lo suficiente, hacer ejercicio, socializar y descansar pueden ayudar a incrementar su energía, reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo. No se olvide de sus propios chequeos médicos e informe a su doctor sobre cualquier cambio en su salud.

**2. Comparta las responsabilidades propias del cuidado personal.** Comparta el cuidado personal con familiares y amigos, o busque recursos comunitarios, como programas diurnos para adultos o servicios de transporte. Pida ayuda para sus propias responsabilidades cotidianas que el cuidado personal hace difíciles; puede ser más fácil encontrar ayuda con estas actividades que con el cuidado personal.

**3. Si está empleado, haga lo posible por mantenerse en el trabajo mientras da cuidado personal.** Considere todas las opciones antes de reducir horas, responsabilidades laborales o renunciar su



**Cuidar a sus seres queridos con enfermedades puede ser más fácil, e más gratificante, si considera a estos consejos.**

trabajo. Si deja su empleo, podría ser difícil regresar al trabajo y encontrar un empleo con el mismo nivel de salario.

**4. Pregunte si su empleador ofrece programas o beneficios para ayudar a cuidadores.** Muchos empleadores ofrecen la posibilidad de trabajar de forma remota, horarios flexibles y semanas laborales comprimidas, lo que puede hacer más sencillo el balance entre su trabajo y el cuidado personal. Pregunte si su empleador ofrece un programa de asistencia para empleados o referencias a servicios para cuidadores y el individuo que recibe su cuidado personal.

**5. Conozca la Ley de Licencia de Trabajo por Razones Médicas y Personales (FMLA),** una ley federal que les exige a los empleadores cubiertos (con más de 50 empleados) que proporcionen a sus empleados elegibles una licencia de trabajo protegida – sin salario – por razones médicas y familiares. Esto puede ayudar a los empleados a equilibrar su trabajo con el cuidado personal de un individuo con una condición médica grave. Para conocer más sobre la ley FMLA y si usted es elegible, visite [doh.gov/whd/fmla](http://doh.gov/whd/fmla), y considere consultar con el departamento de recursos humanos de su empleador.

**6. Mantenga en prioridad su propia seguridad financiera a largo plazo.** Como cuidador personal, es importante planear su presupuesto, llevar un registro de sus gastos y ahorrar para el futuro. Ahorre para la jubilación ya sea mediante el plan 401(k) de su empleador o algún plan similar, o en una cuenta individual de jubilación (IRA). Evite sacar préstamos o retiros tempranos de esas cuentas, cuales pueden dañar su futuro.

**7. Explore programas de asistencia financiera a cuidadores personales.** Algunos estados ofrecen programas a través del seguro médico Medicaid que pagan a los cuidadores personales, como programas de dinero y asesoramiento, y servicios de apoyo en el hogar. Los veteranos pueden ser elegibles para el Programa de Servicios a Domicilio y en la Comunidad dirigido a Veteranos. Si la persona que recibe el cuidado tiene una póliza de seguro de cuidado a largo plazo, averigüe si este incluye pagos a un cuidador personal y qué requisitos o certificados son necesarios. También es posible que pueda declarar a la persona que recibe el cuidado como dependiente en consideración de impuestos.

**8. Recuerde tener paciencia.** El cuidado personal requiere paciencia, tanto para ser realista en lo que usted como cuidador personal puede cumplir, tanto como su comunicación con el recipiente de su cuidado personal. Las relaciones cambian cuando surge la necesidad del cuidado personal: desde roles invertidos entre los hijos adultos con sus padres de edad avanzada, y cambios entre cónyuges o parejas. La paciencia es incluso más importante cuando la persona que recibe el cuidado personal tiene un deterioro cognitivo.

Consejos y recursos adicionales se encuentran en el *Guía Integral para Cuidadores Personales* de la organización sin fines de lucro Transamerica Institute. Este guía gratuito proporciona herramientas para evaluar cuándo es necesario el cuidado personal, sugerencias para planificar el cuidado personal y explorar posibilidades de cobertura de seguro médico, opciones de apoyo financiero para cuidadores personales y maneras de apoyar al cuidador personal. Encuentre esta materia gratuita en [www.transamericainstitute.org/caregivers-research](http://www.transamericainstitute.org/caregivers-research).

Transamerica Institute realizó una encuesta de más de 3,000 cuidadores no profesionales en 2017. Los resultados completos de la encuesta y materiales adicionales están disponibles en [www.transamericainstitute.org/caregivers-research](http://www.transamericainstitute.org/caregivers-research). Transamerica Institute es una fundación privada sin fines de lucro.