



# **Aislamiento social y bienestar de cuidadores durante Covid-19**

**Christina Irving, LCSW**  
**Director de Servicios al Cliente**  
**Family Caregiver Alliance**  
**[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)**

# Covid y los desafíos de la atención

- Compaginar múltiples papeles: trabajar desde casa y cuidar de los demás.
- Finanzas: ingresos perdidos
- Comportamientos exigentes y espacios pequeños
- Falta de control
- Incertidumbre



# Señales de advertencia del estrés

## Cognitivo

Problemas de memoria  
Dificultad para concentrarse  
Mal juicio  
Pensamientos ansiosos  
Preocupaciones constantes

## Físico

Dolores y malestares  
Diarrea / constipación  
Dolores de pechos /Ritmo cardiaco acelerado  
Pérdida de apetito sexual  
Resfriados frecuentes

## Emocional

Agitación/imposibilidad de relajarse  
Cambios de humor repentinos  
Irritación/tristeza  
Sentirse agobiado

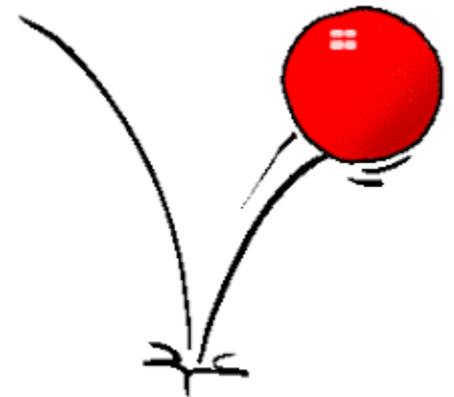
## Comportamiento

Comer más/menos  
Dormir demasiado/poco  
Dejar de lado las responsabilidades  
Uso del alcohol/cigarrillos/drogas  
Hábitos de nerviosismo, morderse las uñas, etc.

# Desarrollar resistencia

*...el proceso de adaptarse adecuadamente ante la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o las fuentes importantes de estrés.*

- Aferrarse pensamientos positivos
- Construya sus conexiones
- Encuentre un propósito...
- Busque ayuda
- Fomente el bienestar





"No puede controlar la situación, pero necesita tener una mente clara para entender cómo gestionarla".

Lo que aprendió una mujer después de cuidar de su marido durante su padecimiento de cáncer de pulmón  
[http://www.huffingtonpost.com/2015/04/07/lung-cancer-caretaker\\_n\\_6993298.html?ncid=txtlnkusaolp00000592](http://www.huffingtonpost.com/2015/04/07/lung-cancer-caretaker_n_6993298.html?ncid=txtlnkusaolp00000592)

# Gestión de los pensamientos de angustia

- Cambiar los modos de pensar poco útiles
  - Evite generalizar en exceso y pensar en "debería".
  - Anotar pensamientos automáticos
- Controle lo que le sea posible
  - Practique conductas seguras
- Limite su consumo de noticias
- Hable con un terapeuta o consejero
  - Salud a distancia





# #DESTRESSMONDAY



RESPIRE SIGUIENDO LA FORMA

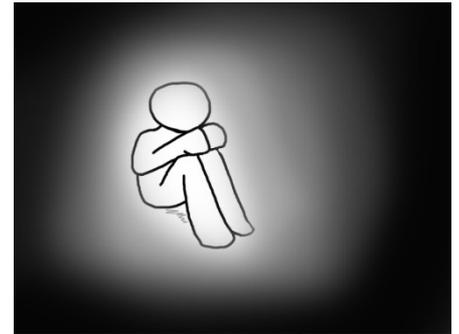
# Culpa

- "Debería..."
  - Evite que salgan al exterior
  - No se frustre/permanezca pasivo
  - Asegúrese de terminar todo mi trabajo
  - Visite con más frecuencia para asegurarse de que están bien.
- Ser "perfecto" es una trampa para el fracaso
- Culpa contra remordimiento



# Aislamiento

- Sentimientos de abandono
  - ¿Alguien está dando un paso adelante para ayudar?
- No saber cómo/a quién pedir ayuda
  - ¿Hay recursos comunitarios?
- Conflicto familiar
  - ¿Están todos en la misma frecuencia?
- Pérdida de apoyos sociales
  - No puede ver a sus amigos/familiares/compañeros de trabajo





# Construcción de conexiones

- Video chat con amigos y familiares
- Grupos de apoyo: muchos de ellos ahora se ofrecen en línea
  - [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)
  - [www.alzconnected.org](http://www.alzconnected.org)
  - Grupos de cuidadores en Facebook
- Clases de centros de la comunidad/de la tercera edad



# Duelo y pérdida

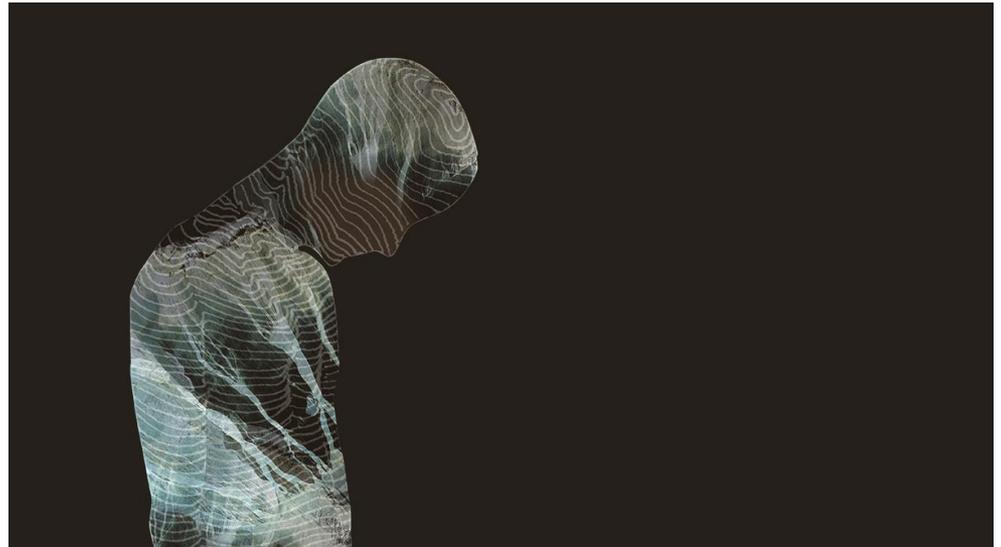
*"Cuando tienes algún tipo de cambio, a menudo tienes una pérdida, y cuando tienes una pérdida, tienes una pena."*

~ J. Shep Jeffreys

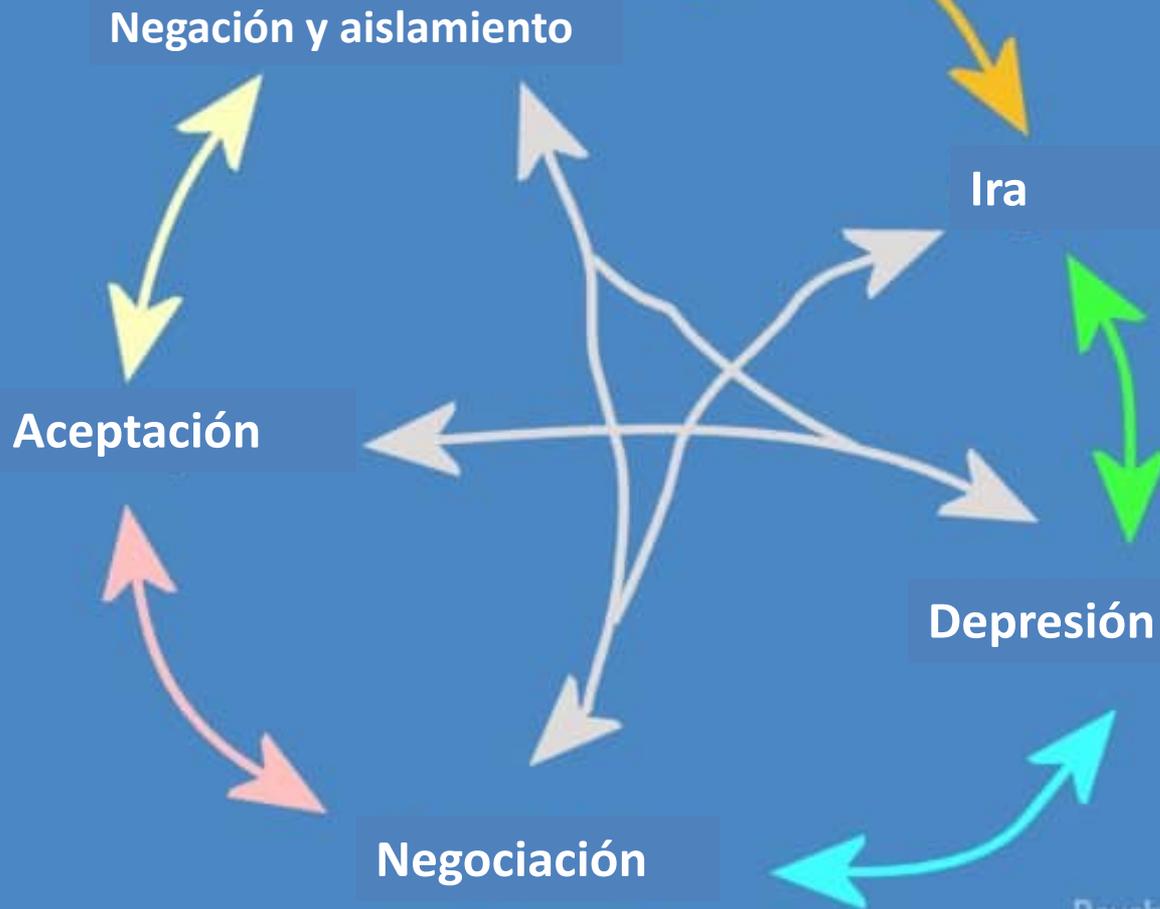
*Ayudar a las personas en duelo*

# Duelo y pérdida

- Pena anticipada
  - ¿Qué pasa si no practican comportamientos seguros?
- Pérdida ambigua
  - ¿Qué ha cambiado?
  - ¿Qué no ha cambiado?



## 5 etapas del duelo



PsychCentral.com



# Etapas del duelo

"La aceptación, como se puede imaginar, es donde encuentra el poder. La aceptación nos da control. *Puedo lavarme las manos. Puedo mantener una distancia segura. Puedo aprender a trabajar virtualmente*". ~  
*David Kessler*

[https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief?utm\\_source=pocket-newtab](https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief?utm_source=pocket-newtab)



# Ser proactivo

- Documentos legales
  - Directiva Anticipada de Atención Médica
  - POLST/MOLST
- Registros personales de salud
  - Listas de medicamentos, información del médico, historial de salud
- Salud a distancia
  - Atención Primaria
  - Apoyo para la salud mental



# Recursos de la comunidad

- Servicios de Emergencias
  - Servicios de Protección de Adultos
  - [Línea de ayuda para desastres](#) - 800.985.5990
  - Línea de ayuda de la Asociación de Alzheimer (demencia) 800.272.3900
  - Friendship Line (Línea de la Amistad) (adultos mayores) - 800.971.0016
- Servicios a la comunidad
  - En California, [Caregiver Resource Centers](#) (Centros de Recursos para Cuidadores)
  - [Localizador de Eldercare](#): conexiones a servicios para la tercera edad y adultos con discapacidades 800.677.1116

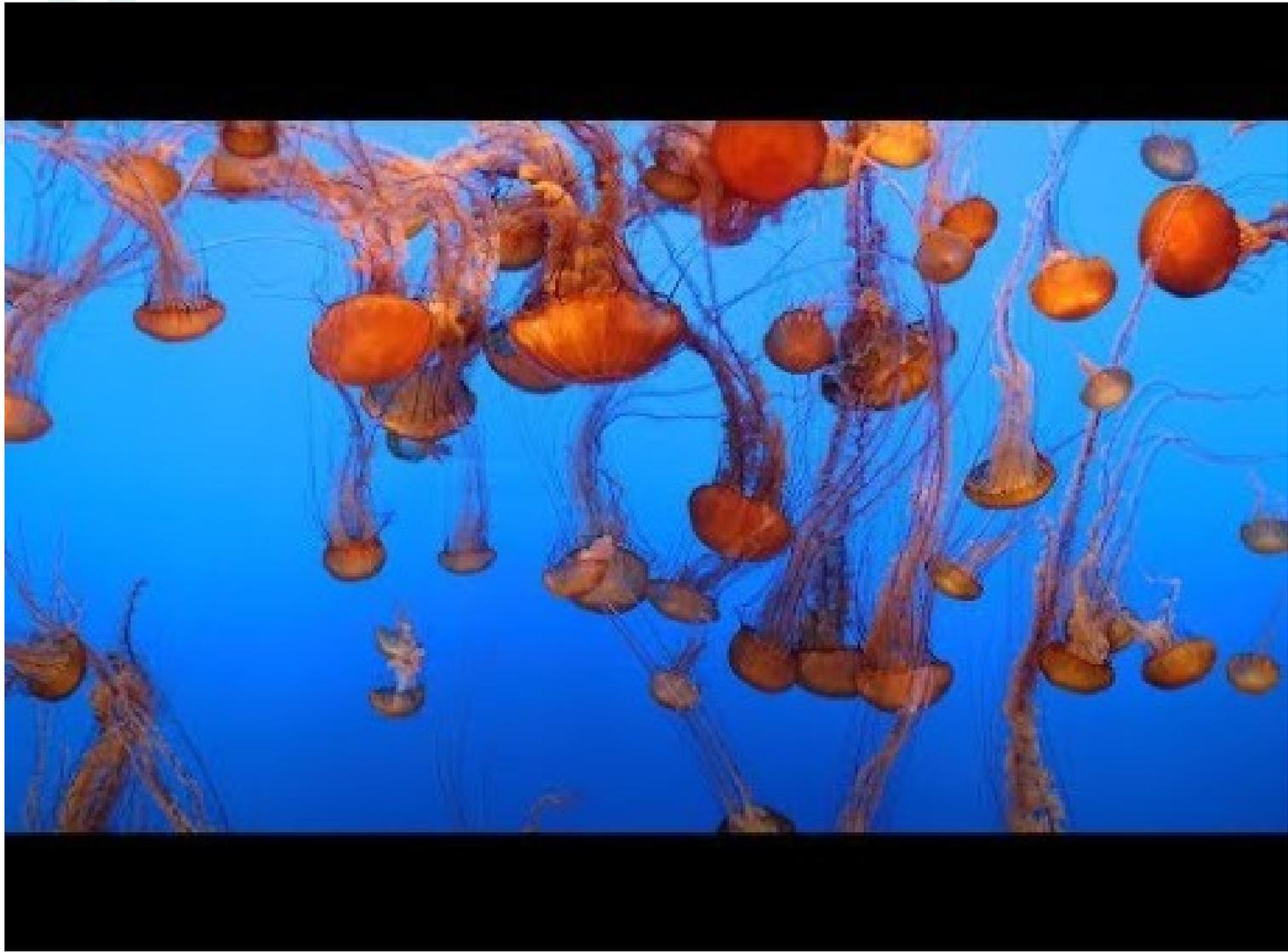
# Mantenerse ocupado y conectado

- [Bien Conectado](#): actividades por teléfono para adultos mayores
- [Alzheimer's Store](#) (Tienda de Alzheimer): ideas de actividades y productos
- [Time Slips](#): compromiso creativo
- Llamadas de visitantes amistosos: programas voluntarios en su área
- [Caring Bridge](#) :involucrar a familia/amigos en el cuidado
- [Parque Nacional Virtual, visitas a museos, acuarios](#)

# Actividades que fomentan el bienestar

- Ejercicio
- El humor
- Jugar con una mascota
- Ejercicios de relajación
- Jardinería
- Llevar un diario
- Leer
- Yoga
- La música
- Prácticas espirituales





Family Caregiver Alliance es una voz pública para los cuidadores, iluminando los desafíos diarios que enfrentan, ofreciéndoles la asistencia que tan desesperadamente necesitan y merecen, y defendiendo su causa a través de [educación](#), [servicios](#), [investigación](#) y [abogacía](#).

**Contáctenos:**

Número gratis: (800) 445-8106  
Oficina en S. F.: (415) 434-3388  
101 Montgomery Street, Suite 2150,  
San Francisco, CA 94104  
<http://www.caregiver.org>

**Canales de medios sociales:**

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

[LinkedIn](#)

- La FCA estableció el Centro Nacional de Cuidados (NCC), para avanzar en el desarrollo de programas y políticas de alta calidad y rentables para los cuidadores en cada estado del país. La NCC patrocina el Family Care Navigator (Navegador de Cuidados de la Familia), un localizador de recursos estado por estado diseñado para ayudar a los cuidadores a localizar servicios de apoyo en sus comunidades.
- La FCA también administra el Bay Area Caregiver Resource Center (Centro de Recursos para Cuidadores del Área de la Bahía ) en los seis condados del Área de la Bahía de San Francisco. El personal de los consejeros familiares trabaja estrechamente con las familias que cuidan a los enfermos o a sus seres queridos de la tercera edad. Nuestros servicios, programas educativos y publicaciones se desarrollan para ofrecer a estas familias apoyo directo, información vital y herramientas efectivas para manejar las complejas y exigentes tareas de cuidado.