Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

CÓMO CUIDAR A QUIEN CUIDA:

PREVENIR EL AGOTAMIENTO DE LOS CUIDADORES

Guía práctica para reconocer la sobrecarga, repartir tareas, proteger el descanso y construir redes de apoyo sostenibles



CUIDAR TAMBIÉN PUEDE AGOTAR

Cuidar a una persona mayor, con discapacidad, una enfermedad crónica o una dependencia importante implica mucho trabajo físico, emocional y mental. El problema no es cuidar: el problema es sostener el cuidado sin descanso, sin apoyo y sin relevo.



El trabajo invisible

- medicación
- citas médicas
- higiene
- alimentación
- trámites
- limpieza
- acompañamiento
- vigilancia

Señales de sobrecarga

- irritabilidad
- cansancio continuo
- insomnio
- aislamiento
- dolor físico
- tristeza o ansiedad
- culpa al descansar
- abandono de la propia salud

Idea clave

> **“Cuidar sin apoyo puede enfermar a quien cuida.”**

HAZ VISIBLE LA CARGA Y REPÁRTELA



El cuidado suele parecer menor porque gran parte del trabajo es invisible. Ponerlo por escrito ayuda a repartir responsabilidades y construir un sistema más sostenible.

1 Haz inventario de todo

Anota higiene, alimentación, medicamentos, transporte, consultas, compras, limpieza, apoyo emocional, trámites y vigilancia nocturna.

2 Mapa de carga

Tarea	Frecuencia	Tiempo	Quién la realiza
Medicación	Diario	20 min	
Aseo	Diario	45 min	
Compras	2 veces por semana	2 h	
Consultas	Variable		

3 Clasifica las tareas



Solo personal sanitario



Cuidador principal



Familia o red

Servicios externos

4 Pide ayuda concreta

"¿Puedes encargarte de las compras todos los miércoles?"

"Necesito que te quedes con él dos horas el sábado."

Síguenos en todas las redes sociales como @librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

DESCANSO , SUEÑO Y RELEVO

Descansar no es un premio: es mantenimiento.
Un sistema de cuidados sostenible necesita relevo, sueño y momentos reales de desconexión.

1 Protege bloques de descanso

Empieza por reservar al menos dos horas semanales completamente libres de cuidados.

2 El sueño es prioridad

- repartir turnos
- cubrir algunas noches
- valorar el problema de sueño
- no normalizar el agotamiento extremo

3 Crea un cuaderno de cuidados

- medicamentos
- horarios
- comidas
- rutinas
- citas
- contactos
- señales importantes

4 Organiza los medicamentos

Mantén una lista actualizada con nombre, dosis, horario y prescriptor.

5 Cuida tu cuerpo

Aprende técnicas seguras para mover o transferir a otra persona y presta atención al dolor de espalda, hombros o muñecas.



SEMÁFORO DE SOBRECARGA

No esperes al colapso para reorganizar el cuidado. Reconocer a tiempo las señales ayuda a prevenir daño.



Verde

Tengo momentos de descanso, puedo pedir ayuda y mantengo parte de mi vida personal.

Amarillo

Estoy cansado con frecuencia, he reducido actividades y me cuesta encontrar sustitución.

Rojo

No descanso, estoy enfermando, siento desesperación o ya no puedo garantizar cuidados seguros.

Atención a la irritabilidad

Si aparecen gritos, trato brusco o miedo a perder el control, pide relevo y actúa.

Identifica tu red real

- personas que pueden cuidar
- personas que pueden ayudar con otras tareas
- servicios o entidades disponibles

Busca recursos

- ayuda domiciliaria
- centros de día
- prestaciones
- transporte adaptado
- grupos de cuidadores
- apoyo psicológico



Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo,
haz una entrevista con nosotros.
Pregúntanos por DM.

instagram @librestaelflautista

ORGANIZA APOYO Y PROTEGE LA AUTONOMÍA

Cuidar también implica decisiones prácticas, económicas y emocionales. Organizar mejor el apoyo protege tanto al cuidador como a la persona cuidada.



1. El impacto económico también cuenta

Haz visible medicación + transporte + alimentación especial + ayudas técnicas + servicios + pérdida de ingresos.



2. La persona cuidada también participa

Cuando sea posible, pregunta qué prefiere, qué tareas puede seguir haciendo y qué ayuda acepta.



3. Cuándo buscar ayuda profesional

- agotamiento persistente
- síntomas depresivos o ansiosos
- insomnio prolongado
- aislamiento severo
- consumo problemático de sustancias
- incapacidad para mantener cuidados seguros



4. Si hay riesgo inmediato

Busca ayuda urgente a través de los servicios disponibles en tu territorio.



PASA A LA ACCIÓN HOY



Pequeños cambios pueden aliviar la carga y hacer más sostenible el cuidado.

1 Quita una tarea de tus hombros

¿Realmente tengo que hacerla yo?

- delegar
- automatizar
- compartir
- contratar
- simplificar
- eliminar

2 Checklist del cuidador

- [ ] Sé cuánto tiempo dedico realmente a cuidar
- [ ] Tengo al menos una persona que puede sustituirme
- [ ] Mantengo una lista actualizada de información importante
- [ ] Pido ayuda de manera concreta
- [ ] Tengo momentos regulares de descanso
- [ ] Atiendo mis propias consultas médicas
- [ ] Protejo mi sueño cuando es posible
- [ ] Utilizo técnicas seguras de movilización
- [ ] Conozco recursos públicos o comunitarios
- [ ] Sé reconocer cuando estoy llegando al límite
- [ ] Existe un plan si yo no puedo cuidar temporalmente

3 Idea final

"El cuidado necesita redes, no héroes agotados."



Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista.

Escríbenos por DM instagram @librestaelflautista

Libresta El Flautista

RMM RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Gracias por leer

Cuidar mejor también significa compartir tiempo, conocimientos, dinero y responsabilidades. Las redes de apoyo pueden hacer el cuidado más humano y sostenible.

El cuidado necesita redes, no héroes agotados.

Síguenos en Instagram

Suscríbete para más contenidos

@librestaelflautista
@librestaJovenesTalentos

