

CUIDADORES

Cuídese, lo queremos bien:
Si no se cuida ¿quién cuidará de
su familiar?

Se estima que el grupo de cuidadores en Puerto Rico consiste de:



460,000

individuos en total

Fuente: [Alto el precio del buen cuidado de nuestros seres queridos](#)

De 300 cuidadores puertorriqueños:



237

son mujeres



232

son hombres

66.3%



entiende que su **salud física** puede verse afectada

70.3%



entiende que su **salud emocional** puede verse afectada

Fuente: [Perfil del cuidador de adultos mayores en Puerto Rico](#)

Acepte ayuda

- Si necesita ayuda **pídala** y **especifique** que necesita
- Identifique:
 - Centros de cuidado diurnos
 - Centros de actividades recreativas para adultos mayores
 - Amas de llave
 - Servicios que ofrece el plan médico de su familiar
 - Organizaciones locales que brinden ayuda al adulto mayor
- Haga un **plan de relevo** junto a sus hermanos u otros familiares



Cuide su salud física

- Asista a **todas** sus **citas médicas**
- **Duerma** al menos **7 a 8 horas** diariamente
- Si su familiar se le hace difícil conciliar el sueño:
 - Establezca una rutina
 - Vea este enlace: [Alzheimers_problemas_para_dormir](#)
- Mantenga una **nutrición saludable**
- **Ejercítese**
- **Evite** el alcohol y tabaco



Cuide su salud emocional

- **Deshaóguese** con una persona de confianza o visite un terapeuta
- Únase a **grupos de apoyo**
- Tome tiempo para llevar a cabo un **pasatiempo de su disfrute**
- **Organice** su tiempo
- Trate de **disfrutar cada momento** que pasa con su familiar, como por ejemplo, tomar el café de la mañana mientras charla con él o ella.



Haga click en los enlaces para descubrir más información



AARP

[Guía de recursos](#)

MAYO CLINIC

[Alivia sentimiento de culpa](#)

NIH

[Lidiar con el cuidado](#)

ERAS

ESTRATEGIAS Y REDES DE APRENDIZAJE EN LA SALUD