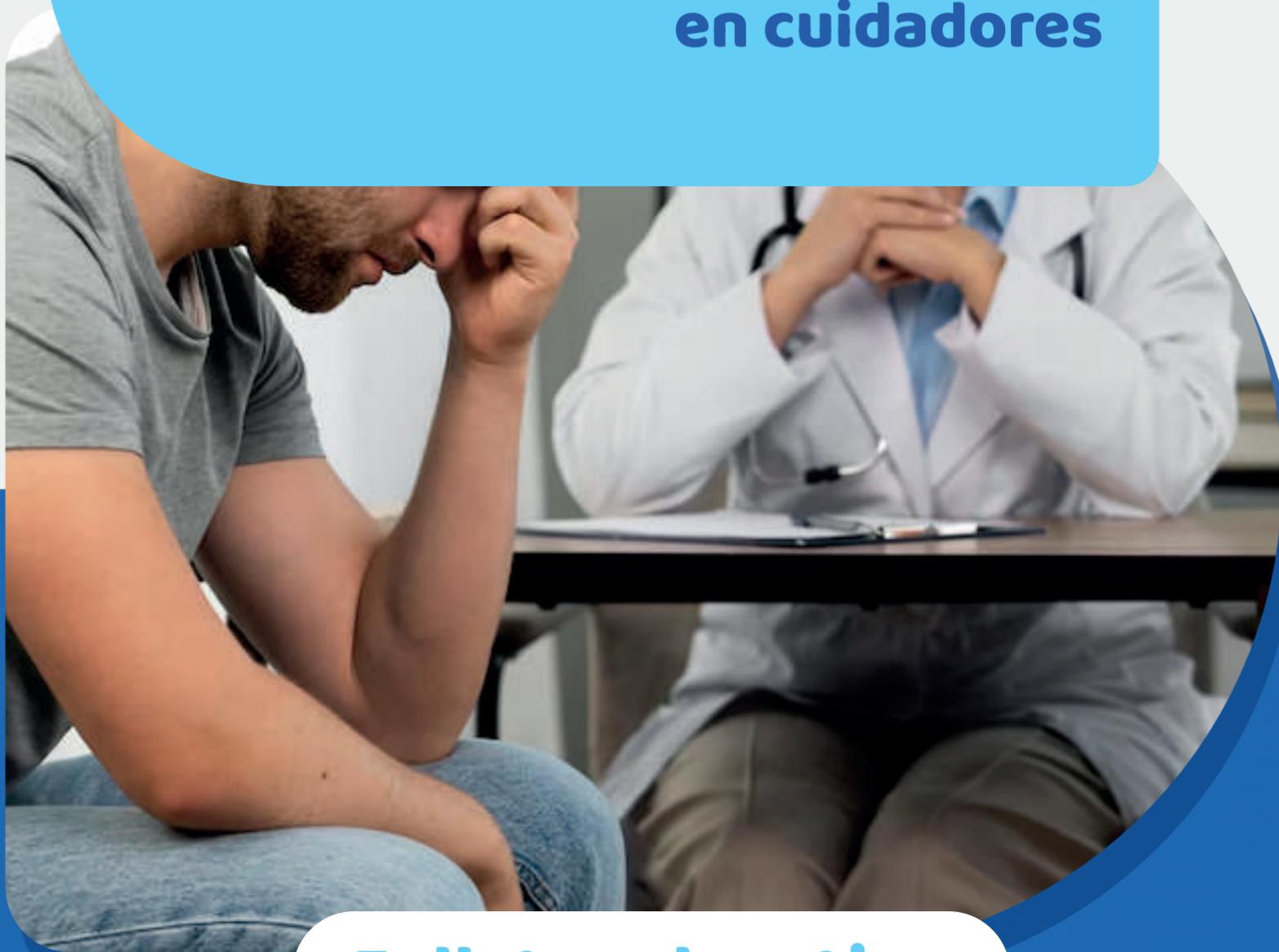


**Manejo de estrés y ansiedad
durante la estancia hospitalaria
en cuidadores**



Folleto educativo

**Apreciado (a) Cuidador (a),
a continuación encontrará información
valiosa para su bienestar.**

**Luego de leerlas, le solicitamos
responder dos preguntas para evaluar
su entendimiento.**

El cuidado de un paciente hospitalizado puede ser una experiencia desafiante y emocionalmente agotadora. Es común que los cuidadores principales experimentan niveles altos de estrés y ansiedad debido a la incertidumbre, las responsabilidades y las demandas emocionales que enfrentan.

A continuación, se presentan herramientas prácticas y sencillas que podría utilizar durante la hospitalización.

1 Manejo de la incertidumbre:

- Aproveche las rondas médicas para pedir información y aclarar dudas.
- Evite buscar información en fuentes poco confiables.
- Procure evitar pensamientos negativos sobre el futuro.
- Procure entender lo que le sucede a su familiar y lo que puede esperar durante el proceso de hospitalización, esto reducirá la incertidumbre y le brindará mayor tranquilidad.

2 Regulación de las emociones:

- Reconozca sus emociones (tristeza, miedo, frustración, ansiedad o estrés).
- Procure hablar y compartir con su red de apoyo (amigos y familiares) lo que está viviendo, a fin de liberar la tensión actual.
- Establezca prioridades, concéntrense en las tareas esenciales.
- Busque ayuda cuando lo requiera (exprese sus emociones con su red de apoyo cerca -familiares y/o amigos- y en caso de ser necesario solicite cita con psicología y psiquiatría en su red prestadora de servicios de salud).

3 Técnicas para reducir la ansiedad:

- Respire conscientemente: aplique el método 4/7/8: (tome aire durante 4 segundos, sosténgalo durante 7 sg y exhale el aire en 8 seg.)



- Evite los pensamientos catastróficos, reemplácelos por pensamientos positivos.
- Busque distracciones que sean de su agrado (escuchar música, leer, dibujar, hacer ejercicio, entre otros).

4 Cuidado personal y descanso:

- Mantenga una hidratación y alimentación balanceada
- Procure descansar lo suficiente (6 a 8 horas)
- Realice pausas activas (camine un poco fuera de la habitación) y procure turnarse con otros familiares para el cuidado del paciente.



5 Identifique signos de estrés excesivo:

Si nota que está constantemente cansado, irritable; tiene problemas para concentrarse o experimenta fatiga extrema, se debe buscar ayuda profesional en salud mental.

¡Recuerda que tú también necesitas cuidarte para poder cuidar a tu ser querido.

Al priorizar tu bienestar físico y mental, estarás mejor preparado para enfrentar los desafíos que surjan!



**Para mayor información
comuníquese a:**

FOSCAL

607 7008000

**Por favor, haga clic aquí
para evaluar su entendimiento**



Subgerencia de Apoyo Asistencial

Psicología Hospitalaria

Subgerencia de mejoramiento
y riesgos Humanización

www.edufoscal.com/comunida/saludmentalF.html

