



embracing
carers

¿Soy un cuidador?

¿Algún miembro de su familia, amigo o conocido cuenta con su apoyo mientras se enfrenta a problemas de salud y de convivencia? Podrían sufrir una enfermedad física, mental o de larga duración.

¿Ha experimentado alguna de las siguientes situaciones?

- Acompañar a sus seres queridos a citas médicas y/o ayudarles con los medicamentos
- Ayudar con la higiene personal del enfermo y con las actividades domésticas
- Apoyar a la persona en su rutina diaria, como ir de compras, adquirir ropa, recoger el correo y pagar las facturas
- Salir temprano del trabajo o cambiar sus horarios y así contar con más tiempo para cuidar del familiar o amigo
- Cuidar del enfermo le ha ocupado la mayoría de su tiempo
- Encontrarse haciendo equilibrios para cumplir con los compromisos personales, el trabajo, la familia y las responsabilidades del cuidado a esa persona

Si lo ha hecho, no está solo.

Hay millones de personas en todo el mundo que asumen la función de cuidar de un miembro de la familia, un compañero, un niño o un amigo, sin recibir ninguna contraprestación. A veces se les conoce como cuidadores.

Ser cuidador puede ser gratificante y difícil, además implica a menudo estar sometido a una gran presión emocional, física y económica. Hay recursos disponibles para apoyarle a lo largo de este viaje.

► Para acceder a estos recursos visite www.Embracingcarers.com