

Cuidadores y la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas

Desafíos de ser cuidador

¿Qué significa ser cuidador?

Las personas que brindan cuidado y apoyo suelen ser familiares o amigos que ayudan a un ser querido con la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas (ADRD), sin recibir pago por ello. Muchas veces, ayudan con las actividades del día a día y llegan a conocer muy bien la salud y las necesidades de su ser querido. Sin embargo, cuidar y apoyar a un ser querido también puede traer muchos desafíos.

Los desafíos que enfrentan los cuidadores

- ✓ **Desgaste emocional** - Ver cómo un ser querido va perdiendo con el tiempo su capacidad para realizar actividades diarias, su personalidad y sus capacidades cognitivas puede ser emocionalmente muy difícil.
- ✓ **Riesgos para la salud** - Mayor riesgo de problemas de salud física y mental, incluyendo enfermedades cardiovasculares y depresión.
- ✓ **Sufrimiento psicológico** - Estar expuesto a síntomas difíciles de manejar en personas con Alzheimer y otras demencias relacionadas (ADRD), como la paranoia, la agitación verbal o física y la hostilidad, puede causar en los cuidadores más estrés emocional, ansiedad, problemas para dormir y agotamiento emocional.
- ✓ **Tiempo y dinero** - En 2023, los cuidadores brindaron **18.4 mil millones de horas de cuidado**, lo que representó un valor de **\$346.6 mil millones**.
- ✓ **Soledad** - Los cuidadores pueden ser más propensos a sentirse solos. Mantener amistades y reservar tiempo para convivir con otras personas puede ayudar a prevenir la soledad.