

Cuídate mientras cuidas a otros

¿Qué encontrarás en este artículo?

¿A quién va dirigido?

Fecha de publicación:

Información que se comparte para tomar en cuenta al ser el cuidador de un paciente

Nexa profesional, Nexa Nightingale, Neza EDU.

24 de febrero 2022.

Síntesis

Cuidar a una persona puede ser una experiencia estresante y satisfactoria, pero también puede ser un momento difícil como para pensar en las necesidades de uno mismo.

Sin embargo, cuidar de ti mismo es importante para ofrecer un mejor cuidado a los demás.

Tres aspectos a tomar en cuenta para cuidarte a ti mismo

Para cuidarte a ti mismo hay tres aspectos que debes tomar en cuenta:

- ¿Qué tienes que considerar?
 - ¿Qué tienes que preguntar?
 - ¿Qué tienes que hacer?.
-

Qué considerar

Para cuidarte a ti mismo tienes que considerar:

- **Tu función:** Además de los procedimientos propios de tu profesión, decide qué tanto cuidado puedes prestar a otra persona que está pasando por una enfermedad o está en convalecencia. Hablamos de empatía, escucha, comunicación, etc. Este es el primer paso para definir y manejar tu función.
- **Tus recursos:** Atender y cuidar a un paciente, puede requerir más tiempo y esfuerzo de lo esperado, además de otras habilidades personales como tu forma de comunicarte, la información que brindas, la empatía que tienes, el conocer las necesidades de tu paciente, etc. Decide qué requerimientos y en qué cantidades puedes contribuir a la experiencia del paciente.
- **Tu red de apoyo:** Reconoce que quizá no puedas hacer todo solo. Contar con la familia, amigos, voluntarios y apoyo profesional puede hacer tu trabajo más fácil.
- **Tus relaciones:** Ten en cuenta cómo tu compromiso de cuidar a otros puede afectar a los que también forman parte de tu vida.

Qué preguntarte

Para cuidarte a ti mismo tienes que preguntarte:

- ¿Qué tanto tiempo toma atender a mis pacientes y si puedo dedicarles ese tiempo?
 - ¿Qué me puede ayudar a manejar el estrés?
 - ¿Cuáles profesionales me pueden ayudar a tomar decisiones fundamentadas?
 - ¿Me siento cómodo solicitando y recibiendo ayuda?
 - ¿Cómo puedo preparar a las personas que forman parte de mi vida para que pueda llevar a cabo mi trabajo tranquilamente?
-

Qué hacer

Para cuidarte a ti mismo tienes que hacer lo siguiente:

- **Pide ayuda:** Decide qué no puedes hacer tu solo y solicita ayuda. Cuenta con un profesional que te ayude en lo que no puedes hacer.
- **Planea tomar descansos:** Programa tiempo para distraerte y realiza actividades como caminar, leer, meditar o algo más que disfrutes haciendo.
- **Cuida tu salud física y mental:** Si te es posible intenta mantener una rutina, intenta dormir suficiente, alimentarte bien, hacer ejercicio y estar en contacto con los demás.
- **Establece expectativas realistas:** Sé honesto contigo mismo, con tu familia y con tus compañeros.

Reflexión

Es importante no olvidarte de ti mismo para atender a tus pacientes. Recuerda que tu bienestar se refleja en tu trabajo y en tus relaciones con los demás. Para estar bien con tus pacientes, primero debes estar bien tú.
