

## El Cuidado P & R: Apoyando al Bienestar para Usted y Sus Ser Queridos

### ¿Quiénes son los cuidadores familiares?

- Los parientes o amigos sin compensación (cuidadores informales), o los cuidadores pagados (cuidadores formales)
- Muchas veces son adultos de mediana edad y de mayor edad
- Son más comúnmente mujeres
- Casi un tercio provee el cuidado por lo menos 20 horas/semana
- Casi un cuarto de los cuidadores de los adultos mayores tiene niños jóvenes menos de 18 años de edad



**\*Los recursos y el apoyo son esenciales para ayudar a los cuidadores a manejar los retos del cuidado y prevenir el posible abuso de adultos mayores**

### ¿Qué hacen los cuidadores?

- Ayudan con las necesidades de salud y sociales
- Ofrecen el apoyo emocional
- Proveen el apoyo con las actividades cotidianas
- Ayudan a los seres queridos lidiar con enfermedades o discapacidades



### Los Consejos de una Práctica Adecuada

#### Cuide se

- Relaje la mente, mantenga un estilo de vida saludable, y pase tiempo con los seres queridos para promover la salud y el bienestar



#### Pida ayuda

- Hay apoyo y recursos para los cuidadores que son disponibles para ayudar con el manejo de los deberes y retos del cuidado

#### Hable con alguien

- Conéctese con un amigo, pariente, grupo de apoyo, colega, o líder religioso con quien confía

#### Abogue por los seres queridos

- Reconozca que usted es la persona experta sobre su familia. Sea curioso, haga las preguntas, junte la información, y edúquese

### Algunos beneficios del cuidado

#### El cuidado apoya a los queridos:

- Mantener su calidad de vida y su independencia en su propio hogar
- Evitar vivir en un ambiente de grupo
- Mejor salud mental y conductual
- Mejorar el manejo personal de condiciones crónicas



#### El cuidado apoya a los cuidadores por ayudarlos a:

- Aumentar la confianza, la satisfacción, y el orgullo de ayudar a otros
- Empezar o añadir a las redes sociales de amistades asociadas con el cuidado
- Aprender y desarrollar nuevas habilidades

### ¿Cómo pueden los miembros de la comunidad mejor ayudar a los cuidadores?

- Ayudarlos con los mandados, los quehaceres del hogar, y otras tareas
- Revisar con ellos o proveer el apoyo emocional y social
- Conectar los cuidadores con cuidado de relevo, grupos de apoyo, y las líneas para ayuda
- Compartir la educación y los programas de entrenamiento sobre las estrategias del cuidado
- Anime a los cuidadores a buscar apoyo de la fe, la ayuda comunitaria, o los servicios de la salud mental



### Unos Recursos

- Eldercare Locator / El Localizador del Cuidado de los Adultos Mayores – Caregiver Corner / Zona para los Cuidadores **1-800-677-1116** | [eldercare.acl.gov](http://eldercare.acl.gov)
- Help in your community / Apoyo en su comunidad
- Alzheimer's Association 24/7 Helpline / La Línea de Ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer **1-800-272-3900** | [www.alz.org/help-support/resources/helpline](http://www.alz.org/help-support/resources/helpline)
- Caregiver Action Network / Red de Acción de los Cuidadores Help Desk: **855-227-3640** / Servicio de asistencia [www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org)



Keck School of Medicine of USC

**NCEA**  
National Center on Elder Abuse

**NCEA**

Para más información: [ncea.acl.gov](http://ncea.acl.gov)

Esta publicación está apoyada por la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), el Department of Health and Human Services (HHS) como una parte de un premio de la asistencia financiera totalizando a \$1,000,000 con 100 por ciento financiación por ACL/HHS. El contenido es de los autores y no necesariamente representan las opiniones oficiales de, ni un respaldo, por ACL/HHS o el gobierno estadounidense. REVISIÓN DEL DOCUMENTO: NOVIEMBRE DE 2025