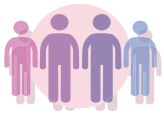
NCEA National Center on Elder Abuse

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

¿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

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

***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**

Los Consejos de una Práctica Adecuada

Cuídese



- 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

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**
- 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**
- Caregiver Action Network / Red de Acción de los Cuidadores Help Desk: **855-227-3640** / Servicio de asistencia **www.caregiveraction.org**

Keck School of Medicine of USC | NCEA National Center on Elder Abuse | NCBA

Para más información: ncea.usc.edu

Esta publicación está apoyada por la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), el Departamentmer 1-800-272-3900 www.alz.org/help-support/resources/helo de la Salud y los Servicios Sociales de EE. UU. (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