

lifejines

SALVAVIDAS
Información sobre su vida

EDICIÓN DE
PRIMAVERA

2024



Comuníquese con
nosotros

NÚMERO TELEFÓNICO
GRATUITO: 888-933-1327

[https://helpwhereyouare.com/Comp
anyLogin/1572/NWM](https://helpwhereyouare.com/Comp
anyLogin/1572/NWM)

CONTRASEÑA: FCAC

**EL CUIDADO DE
UN AMIGO**

PG: 2



**APOYO PARA
QUIENES CUIDAN:
LO QUE SIGNIFICA
CUIDAR A UN
ENFERMO**

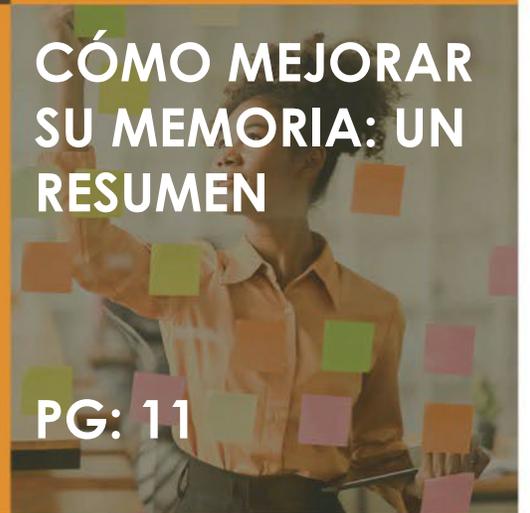
PG: 5

**LA DIABETES Y LA
SALUD MENTAL**

PG: 8

**CÓMO MEJORAR
SU MEMORIA: UN
RESUMEN**

PG: 11



M Northwestern
Medicine®



EL CUIDADO DE UN AMIGO

Cuidar a un amigo cuando necesita ayuda, ya sea por enfermedad, discapacidad o envejecimiento, puede ser una experiencia gratificante para usted y un consuelo para su amigo. Pero el cambio en la relación también puede tensar la amistad. Si bien el foco de la mayoría de las guías sobre cuidado de personas son los cuidadores que son familiares ellos no son los únicos que desempeñan ese papel. Muchas personas no cuentan con apoyo familiar o prefieren depender de amigos y vecinos cuando necesitan ayuda con las tareas de la vida diaria. Una forma de comenzar su papel de cuidador podría ser visitando a su amigo para asegurarse de que está bien. Puede ayudar a un amigo con las compras, el traslado a las consultas médicas o la preparación de comidas o asegurarse de que se mantenga al día con los pagos de sus facturas. Tal vez, no se considere un cuidador por tener estos pequeños gestos de amabilidad, pero lo es. Y si su amigo está envejeciendo o tiene una enfermedad crónica, su papel puede ampliarse

con el tiempo. Estas son algunas sugerencias para ayudar a su amigo a obtener la atención y el apoyo que necesita mientras mantiene su amistad y atiende sus propias necesidades.

Comuníquense abierta y honestamente acerca de sus necesidades y expectativas.

Tenga conversaciones periódicas sobre cómo están funcionando las cosas para ambos. Su amigo podría querer que usted haga más. Es posible que usted sienta que ya se hizo cargo de más de lo que puede manejar. O su amigo podría estar reacio a pedir ayuda, cuando usted tiene el tiempo y la energía para hacer más:

- Conversen en momentos en que ambos estén tranquilos y piensen con claridad, no en momentos acalorados cuando uno de los dos esté enojado o

continuación en página 3



EL CUIDADO DE UN AMIGO

molesto. Si comienza a tener una conversación difícil en un momento cargado de emociones, dé un paso atrás y acuerde hablar en otro momento cuando se sienta más relajado.

- Sean honestos y respetuosos.
- Hablen con calma sobre lo que funciona, lo que no y cómo se siente cada uno acerca de ayudar y ser ayudado.
- Consideren y hablen de sus límites. Para usted, eso podría ser la cantidad de tiempo y energía que puede dedicar al cuidado de su amigo o qué tipo de tareas de cuidado está dispuesto o no a hacer. Para su amigo, podrían ser límites en torno a la privacidad y la dignidad. Es posible que ciertos tipos de ayuda de su parte le resulten invasivos o vergonzantes.
- Piense y hable sobre otras formas en que se podrían satisfacer las necesidades de su amigo cuando se acerque a esos límites. Hable también sobre cómo su amigo podría obtener la atención que necesita si a usted le sucediera algo.
- Esto puede ser difícil, pero a menudo resulta útil hablar sobre las cosas que temen. Los miedos sobre lo que podría suceder más adelante pueden estar entre los aspectos más emocionales de la relación de cuidado. A su amigo podría preocuparle volverse aún menos autosuficiente o quedar abandonado sin ningún cuidado. A usted podría preocuparle lo que sucederá si su papel de cuidador crece hasta el punto de interferir con su capacidad para trabajar o estar

presente para sus otros seres queridos. Al hablar de esos miedos, ambos pueden tranquilizarse mutuamente y abrir la puerta para evaluar diferentes soluciones.

Pasen tiempo simplemente como amigos.

Son amigos por un motivo. Hágase tiempo para disfrutar la compañía mutua. Su amigo puede estar más limitado en cuanto a los tipos de actividades que pueden hacer juntos, pero si usted es creativo y flexible, puede encontrar cosas nuevas para compartir. Si alguna vez hicieron deportes juntos, podrían ver partidos. Si les gustaba salir a comer, pueden preparar comidas especiales en casa. Organicen noches de cine, jueguen, lean en silencio o hagan juntos algo que les guste. Salgan de sus papeles de cuidador/cuidado y sean simplemente amigos.

Hágase tiempo para usted.

Todos los cuidadores –amigos o familiares– necesitan tiempo para descansar y recargar energías. Tómese un tiempo para relajarse, salir a caminar, leer un libro o lo que sea que lo relaje y renueve. Mantener su salud y energía es una prioridad, tanto para usted como para su amigo.

Busque apoyo.

El cuidado puede convertirse en una responsabilidad agobiante. Es posible que existan servicios y apoyo

continuación en página 4



EL CUIDADO DE UN AMIGO

comunitarios disponibles para usted y a su amigo. Averigüe sobre servicios de comidas a domicilio y transporte para las consultas médicas que puedan aliviarle parte de la carga. Infórmese sobre alternativas que puedan brindarle un descanso del cuidado. Considere pagar a un cuidador profesional algunas veces. Averigüe las opciones de cuidado diurno de adultos. Pregunte en su círculo de amigos y conocidos de sus amigos para encontrar personal que esté dispuesto a asumir algunas de las tareas de cuidado.

Comuníquese con la familia de su amigo.

Con el permiso de su amigo, conéctese con los familiares. Es posible que vivan lejos o no hayan estado en contacto con su amigo por algún tiempo, pero es probable que quieran ayudarlo, si se les da la oportunidad. Incluso si hay sentimientos negativos del pasado que llevaron a su amigo a alejarse de su familia, este podría ser un momento para tratar de acercarse.

Si la familia se compromete más con el cuidado de su amigo, tenga en cuenta que pueden surgir conflictos sobre las decisiones de cuidado. Incluso ante esa posibilidad, casi siempre es mejor ampliar el círculo de atención e incluir a todas las personas que se preocupan por su amigo, en lugar de excluir a algunos. Preste mucha atención a los

deseos de su amigo en cuanto a quién quiere que se involucre y quién quiere que tome la iniciativa en el manejo de su atención. Eso podría implicar mantener informada a la familia y continuar gestionando el cuidado de su amigo, o hacerse a un lado y dejar que la familia se haga cargo.

Prepárese para cuando necesite ayudar a tomar decisiones médicas.

Al ser amigo y no familiar, es posible que encuentre obstáculos cuando trate de ayudar a su amigo con la atención médica. Dependiendo de dónde viva, las reglas de privacidad pueden impedir que un médico comparta información con usted. También es posible que el hospital no le permita participar en conversaciones sobre la atención médica de su amigo. Si su amigo quiere que lo ayude a tomar decisiones de atención médica y usted está dispuesto hacerlo, infórmese sobre los documentos legales que su amigo necesitará completar para que eso sea posible.

Morgan, H. (2023, el 23 de febrero). *El cuidado de un amigo [Caring for a friend]* (B. Schuette y E. Morton, editores). Raleigh, NC: Workplace Options (WPO).

APOYO PARA QUIENES CUIDAN: LO QUE SIGNIFICA CUIDAR A UN



Si está ayudando a un familiar o amigo durante una enfermedad o discapacidad, usted está al cuidado del paciente. Esto puede significar ayudar con las actividades cotidianas como ir al médico o preparar las comidas. También podría ser coordinar los servicios y el cuidado. O bien, puede significar brindar apoyo emocional y espiritual. Las sugerencias de abajo se aplican a la mayoría de quienes cuidan.

La función del cuidador

Cuidar a alguien y darle apoyo en estas circunstancias puede ser un desafío. Muchas personas que cuidan a enfermos dejan a un lado sus propias necesidades y sentimientos para enfocarse en la persona que cuidan. Puede ser difícil mantener esto por mucho tiempo, y no es bueno para su salud. La tensión puede tener efectos físicos y psicológicos. Si usted no se cuida, no podrá cuidar a otros. Para todos es importante que usted se cuide.

Cambio de funciones

Ya sea usted joven o de mayor edad, puede encontrarse desempeñando una función nueva a cargo del cuidado del paciente. Posiblemente ha tenido antes una parte activa en la vida de alguien, pero ahora, la forma como usted ofrece su apoyo es diferente. Puede ser en una forma en la que no ha tenido mucha experiencia o, tal vez, se siente con más intensidad que antes.

Aun cuando sienta que cuidar a alguien sea nuevo para usted, quienes cuidan a pacientes con cáncer dicen que se aprende más conforme viven la experiencia de un ser querido. Aquí hay algunas situaciones comunes descritas por ellos:

- Los pacientes sienten comodidad solo cuando les cuidan su cónyuge o pareja.
- Quienes cuidan y tienen hijos batallan también para cuidar a uno de sus padres.
- Es difícil para los padres aceptar la ayuda de sus hijos adultos.
- Es difícil para quienes cuidan equilibrar los cuidados para un ser querido con las responsabilidades del trabajo.
- Los hijos adultos con una enfermedad o discapacidad pueden no querer depender de sus padres para que les cuiden.
- Quienes cuidan al enfermo pueden tener ellos mismos problemas de salud, lo cual dificulta física y emocionalmente cuidar a otra persona.

continuación en página 6

APOYO PARA QUIENES CUIDAN: LO QUE SIGNIFICA CUIDAR A UN



Cualquiera que sea su función ahora, es muy común sentir confusión y tensión. Si puede, trate de compartir sus sentimientos con otros o únase a un grupo de apoyo. O bien, puede optar por buscar la ayuda de un consejero.

Pida ayuda.

Al recordar la experiencia, muchas personas que cuidaban a pacientes dicen que asumieron demasiadas responsabilidades, o habrían deseado haber pedido ayuda más pronto de amigos o de familiares. Examine con honestidad lo que puede y lo que no puede hacer. ¿Qué cosas necesita usted o quiere hacer? ¿Qué tareas puede delegar o compartir con otros? Dispóngase a delegar cosas que otros pueden hacer. Algunos ejemplos pueden ser

- Ayudar con los quehaceres, como cocinar, limpiar, ir de compras o hacer trabajos de jardinería
- Cuidar a los niños o recogerlos de la escuela o de las actividades
- Llevar a su ser querido a las citas o recoger los medicamentos
- Ser la persona de contacto para mantener informadas a las demás personas

Aceptar la ayuda de otros, no siempre es fácil. Recuerde, al aceptar que otros le ayuden puede también ayudar a su ser querido; usted gozará más de salud, su ser querido sentirá menos culpa de todas las cosas que usted hace y quienes le ayudan pueden tener habilidades útiles y tiempo extra. Algunos sitios web como SignUpGenius (<https://www.signupgenius.com>) o Lotsa Helping Hands (<https://lotsahelpinghands.com>) le permiten crear listas de tareas y asuntos pendientes para organizarse.

Prepárese para cuando otros no ayuden.

Cuando alguien tiene una enfermedad grave, como el cáncer, los amigos y la familia acuden con frecuencia a ayudar. Y, algunas veces las personas que no se conocen muy bien quieren ayudar también. Pero es importante darse cuenta de que hay otros que no puedan ayudarle. Se podría preguntar por qué alguien no ofrece su ayuda a usted o a su familia cuando usted tiene tantas cosas que atender. Aquí están algunas razones frecuentes:

continuación en página 7

APOYO PARA QUIENES CUIDAN: LO QUE SIGNIFICA CUIDAR A UN ENFERMO



- Algunas personas pueden estar enfrentándose a sus propios problemas.
- Algunas pueden no tener tiempo.
- Pueden temer al cáncer o haber tenido una mala experiencia con el cáncer. No quieren involucrarse y sentir dolor de nuevo.
- Algunas personas creen que es mejor mantenerse a distancia cuando otros se enfrentan a problemas.
- En ocasiones, los demás no se dan cuenta de lo difícil que pueden ser las cosas para usted, o no entienden que usted necesita ayuda a menos que usted la pida directamente.
- Algunas personas se sienten incómodas porque no saben cómo mostrar interés.

Si alguien no le ayuda cuando necesita, usted querrá hablarles y explicar lo que necesita. O simplemente puede dejarlo pasar. Pero si la relación es importante, usted querrá decirles lo que siente. Esto puede ayudar a evitar que se acumule el resentimiento o la tensión. Con el tiempo, estos sentimientos podrían dañar su relación.

Institutos Nacionales de la Salud (NIH), Instituto Nacional del Cáncer (NCI). (Actualizado en 2020, 6 de agosto). *Apoyo para quienes cuidan a pacientes con cáncer*. Recuperado el 15 de septiembre de 2021, de <https://www.cancer.gov/espanol>



¿Se encuentra la salud mental hacia el final de su lista de prioridades para el manejo de la diabetes? Esto podría hacerle cambiar de idea. La salud mental afecta muchos aspectos de la vida diaria, como la forma en que piensa y se siente, maneja el estrés, se relaciona con otras personas y toma decisiones. Se dará cuenta de que tener un problema de salud mental puede hacer que le sea más difícil apegarse a su plan de cuidado de la diabetes.

La conexión entre el cuerpo y la mente

Los pensamientos, los sentimientos, las creencias y las actitudes pueden afectar qué tan sano está el cuerpo. Los problemas de salud mental que no se tratan pueden empeorar la diabetes, y los problemas relacionados con la diabetes pueden empeorar los problemas de salud mental. Pero afortunadamente si mejora uno, el otro también tiende a mejorar.

La depresión: Es más que solo estar de mal humor

La depresión es una afección médica que causa sentimientos de tristeza y, a menudo, la pérdida del interés por las actividades que solía disfrutar. Puede

interferir en su desempeño en el trabajo y en su casa, e incluso en el cuidado de la diabetes. Cuando usted no puede manejar bien la diabetes, aumenta su riesgo de presentar complicaciones relacionadas, como enfermedad del corazón y daño a los nervios.

Las personas con diabetes tienen entre dos y tres veces más probabilidades de presentar depresión que las personas sin diabetes. Solamente entre el 25 y el 50 por ciento de las personas con diabetes que tienen depresión reciben el diagnóstico y tratamiento. El tratamiento —ya sea terapia, medicamentos o ambos— es habitualmente muy eficaz. Sin tratamiento, la depresión suele empeorar, no mejorar.

Los síntomas de depresión pueden ser entre leves y graves, e incluir

- Sentirse triste o vacío
- Perder el interés en las actividades favoritas
- Comer demasiado o no querer comer para nada
- No poder dormir o dormir demasiado

continuación en página 9



- Tener dificultad para concentrarse o para tomar decisiones
- Sentirse muy cansado
- Sentirse desesperanzado, irritable, ansioso o culpable
- Tener dolores generales, dolores de cabeza, cólicos o problemas digestivos
- Pensar en el suicidio o la muerte

Si usted cree que podría tener depresión, póngase en contacto con su médico de inmediato para que lo ayude a recibir tratamiento. Mientras antes se trate su depresión, mejor será para usted, su calidad de vida y su diabetes.

El estrés y la ansiedad

El estrés —desde el tráfico hasta las necesidades de la familia y el cuidado diario de la diabetes— es parte de la vida. El estrés se puede sentir como una emoción (como el temor o el enojo), una reacción física (como la sudoración o el latido fuerte del corazón) o de estas dos maneras.

Si está estresado, es probable que se cuide menos de lo habitual. También pueden verse afectados sus niveles de azúcar en la sangre porque las hormonas del estrés hacen que estos suban y bajen de manera impredecible, y el estrés de estar enfermo o lesionado puede hacer que suban. Estar estresado por mucho tiempo puede causar o empeorar otros problemas de salud.

La ansiedad —el sentimiento de preocupación o temor, o la sensación de tensión generalizada— es la forma en que su mente y su cuerpo responden al estrés. Las personas con diabetes tienen probabilidades 20 por ciento mayores que aquellas sin diabetes de tener ansiedad en algún momento de su vida. El manejo de una afección de largo plazo como la diabetes es una fuente significativa de ansiedad para algunas personas.

Los estudios muestran que la terapia para la ansiedad funciona mejor que los medicamentos, pero, a veces, los dos juntos funcionan mejor. Usted también puede ayudar a reducir su estrés y ansiedad de las siguientes maneras:

- Hacer actividad física: realizar incluso una caminata corta puede tener un efecto tranquilizante, que puede durar horas.
- Hacer ejercicios de relajación, como meditación o yoga.
- Llamar o enviar un mensaje de texto a un amigo que lo entienda a usted (¡no alguien que le esté causando estrés!).
- Reservarse tiempo para usted. Tomarse un descanso de lo que esté haciendo. Salir al aire libre, leer algo divertido o lo que sea que lo ayude a recargar energía.
- Limitar el consumo de alcohol y cafeína, comer alimentos saludables y dormir lo suficiente.

continuación en página 10

LA DIABETES Y LA SALUD MENTAL



La ansiedad se puede sentir como un bajo nivel de azúcar en la sangre y viceversa. Puede ser difícil reconocer cuál es y darle un tratamiento eficaz. Si se está sintiendo ansioso, revítese el nivel de azúcar en la sangre y, si está bajo, trátelo.

Siempre habrá algo de estrés en la vida. Pero si se siente abrumado, hablar con un consejero de salud mental puede ayudar. Pídale una remisión a su médico.

El distrés por la diabetes

Es probable que, a veces, se sienta desanimado, preocupado, frustrado o cansado de tratar a diario con el cuidado de la diabetes, como si la diabetes lo estuviese controlando a usted y no al revés. Quizás porque se ha estado esforzando mucho, pero no ha visto resultados, o porque le ha aparecido otro problema de salud relacionado con la diabetes a pesar de sus mejores esfuerzos.

Esos sentimientos abrumadores, conocidos como el distrés por la diabetes, pueden llevarlo a descuidarse y tomar hábitos poco saludables, dejar de monitorearse el nivel de azúcar en la sangre e incluso faltar a las citas médicas. Esto les pasa a muchas, si no a la mayoría, de las personas con diabetes, a menudo, después de llevar años manejando bien la diabetes. En cualquier periodo dado de 18 meses, entre el 33 y el 50 por ciento de las personas con diabetes tienen distrés por la diabetes.

El distrés por la diabetes puede asemejarse a la depresión o a la ansiedad, pero no se puede tratar con medicamentos de manera eficaz. Lo que sí ha

mostrado ayudar son los siguientes enfoques:

- Asegurarse de ver a un endocrinólogo para el cuidado de la diabetes. Él o ella probablemente tendrá un entendimiento más profundo que su médico regular de los desafíos que representa la diabetes.
- Pedirle a su médico que le dé una remisión a un consejero de salud mental que se especialice en afecciones crónicas.
- Consultar a un educador sobre la diabetes externa de manera individual para que juntos puedan resolver los problemas.
- Concentrarse en una o dos metas pequeñas para el manejo de la diabetes en lugar de pensar que debe trabajar en todas a la vez.
- Unirse a un grupo de apoyo para personas con diabetes para poder compartir sus pensamientos y sentimientos con otras personas que tienen las mismas preocupaciones (y también para aprender de ellas).

Hable con su equipo de cuidados de la salud.

Su equipo de cuidados de la salud sabe que la diabetes es un desafío, pero puede que no sepa cuánto. Aunque usted, quizás, no esté acostumbrado a hablar de sentir tristeza o desánimo, si le preocupa su salud mental, dígaselo a su médico de inmediato. No está solo. ¡Hay ayuda disponible!

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (Revisado 2020, 11 de junio). *La diabetes y la salud mental*. Obtenido el 14 de octubre de 2021 de <https://www.cdc.gov>

CÓMO MEJORAR SU MEMORIA: UN RESUMEN

¡Tantas maneras de olvidar! Olvida nombres y rostros; citas y aniversarios; dónde dejó las llaves del auto; lo que leyó; lo que dijo; lo que está haciendo antes de que se le interrumpiera. Sin mencionar todos los números que tiene que memorizar hoy en día; números de teléfono y celulares, nuevos códigos de área, pines, contraseñas e identificación de usuario, números del Seguro Social, cuáles cinco de esos 500 canales de cable usa realmente.

¿Cómo su memoria lo maneja todo? ¿Y cómo puede hacerse más confiable?

Su memoria es como una computadora. El material tiene que ser ingresado, guardado y recuperado de manera eficiente. Con cuánta efectividad su cerebro realiza cada uno de estos pasos depende de tres cosas:

- Qué tan recientemente tuvo lugar el evento recordado
- Cuán vívida, espectacular o impresionante lo hizo una impresión
- Con qué frecuencia se repite el evento



Además de estos factores, la atención, concentración, imaginación, organización y estado de ánimo todos juegan papeles clave en lo que podría llamarse la cadena de memoria: La necesidad o interés motiva al cerebro a recordar; la motivación genera atención; la atención demanda concentración; la concentración permite la organización; y la organización permite el procesamiento eficiente de la información

Hay maneras con las que usted puede fortalecer el proceso. Una es *memorización por repetición*, que involucra revisar una lista de artículos una y otra vez hasta que pueda recordarlo todo.

continuación en página 12

CÓMO MEJORAR SU MEMORIA: UN RESUMEN



Otra manera más eficiente es usar dispositivos nemotécnicos. Estas técnicas fortalecen las conexiones entre las diversas piezas de información mediante el uso de la parte del cerebro que menos se ejercita: la imaginación. El uso de un dispositivo nemotécnico es tan simple como exagerar las características de lo que quiere recordar hasta que sea tan tonto como una caricatura. La imagen ridícula que construya, y su participación en su creación, se combinan para hacer de la nemotécnica sorprendentemente efectiva.

Consejos clave

Consejo clave 1

Los dispositivos nemotécnicos son sistemas que usan imágenes y asociaciones para ayudar a su memoria. Su mente agarra la nueva imagen y asociación fácilmente, y luego recuerda la información que representa. Usted probablemente conoció algunos dispositivos nemotécnicos en la escuela, la rima de la I antes de la E excepto después de la C.

Consejo clave 2

La clave de todo sistema nemotécnico es la *asociación*. Usted crea una imagen que lo

conecta a la información que quiere recordar. Mientras más vívida, involucrada y extravagante sea la imagen, mejor. Si quería recordar pagar la factura de su tarjeta de crédito como primera cosa mañana por la mañana, podría imaginarse abriendo sus ojos al amanecer para encontrar un trabajador pico de pato parado en la mitad de su dormitorio, cortando sus tarjetas de crédito. El parche en su ropa de trabajo diría "factura" (por supuesto)

Consejo clave 3

El primer paso esencial para mejorar su memoria es analizar cómo aprende. Existen tres tipos de educandos:

- *Los educandos visuals* lo hacen mejor imaginando mentalmente lo que quieren recordar. Un educando visual se imaginaría la Factura, el trabajador pico de pato en detalle específico, los botones en su ropa.

continuación en página 13

CÓMO MEJORAR SU MEMORIA: UN RESUMEN



- Los educandos auditivos se sienten más cómodos escuchando información. Él podría imaginarse el sonido de tijeras a través de tarjetas de crédito mientras la Factura canta una canción sobre el pago de facturas.
- Los educandos cinestéticos recuerdan haciendo. El educando cinestético podría imaginarse a sí mismo levantándose de la cama en la mañana y siguiendo a la Factura mientras le baila sobre su chequera.

- Su ambiente (distracciones o estar con prisa)
- Su cuerpo (fatiga o ansiedad)
- Medicamentos u otras condiciones que interfieren con sus funciones normales

Schinhofen, L., Trier, N., & Searleman, A. (Revisado 2017). *Cómo mejorar su memoria: Un resumen*. Raleigh, NC: Workplace Options.

Consejo clave 4

Cuando usted olvida, generalmente no es culpa de su cerebro. Probablemente se deba a factores externos que evitan que recuerde la información rápidamente o con tanto detalle como le gustaría. Generalmente, estas distracciones vienen de tres fuentes: