

Sinopsis: **DIARIO DE UN CUIDADOR EL MANUAL 1**

En el mundo conforme va en aumento la esperanza de vida también aumenta el envejecimiento de la población y consigo muchas más enfermedades crónicas y discapacitantes. Por consiguiente, será cada vez más grave la reducción de las estancias de hospitalización, y esto determina que la atención de los enfermos sea en su domicilio y recaiga en un gran porcentaje en el cuidado de sus familiares.

Es común que los cuidadores se olviden de ellos mismos, hasta dejar de lado sus propias necesidades e intereses como persona funcional. Incluso es común que hayan abandonado su trabajo para dedicar más tiempo a la atención y cuidado del paciente.

¿Entonces tendría el Estado la Obligación de otorgarles apoyo económico?

SI CUIDAS APRENDE A CUIDARTE.

Es así que surge la necesidad del presente Manual como una forma de contribuir a dignificar y visibilizar a estos cuidadores, para que esta atención sea de gran calidad. Será entonces necesario contar con un adecuado y funcional ENTRENAMIENTO a las personas quienes asumirán el cuidado y atención de los enfermos, en sus domicilios a los cuales les llamaremos CUIDADORES PRIMARIOS INFORMALES.

“Este manual está dedicado especialmente para todas las personas que cuidan a otras personas”.

Cuidas de ti mismo, cuidas a Niños, adultos, adultos mayores, etc.: cuido de mí y cuido de otra persona.

TODOS SOMOS CUIDADORES CUIDADORAS.

Esta manual va paso a paso enseñándote como autocuidarte y te da herramientas y ejercicios para hacer frente al cuidado de ti mismo y no ACUMULES SOBRECARGA para ti y otra persona discapacitada y/o enferma dependiente, con ejercicios prácticos y también con el arte.

Cuido de mi salud

brindar herramientas y estrategias científicamente comprobadas, que posibiliten el desarrollo óptimo de las tareas del cuidador principal y favorezcan el mejoramiento de su calidad de vida y la del paciente que atiende.

Atentamente: EL CUIDADOR DE CUIDADORES: LUIS ANTONIORIVERA ROBLES