

Dóngase en  
manos de un  
profesional  
de la  
Psicología



Grupo de Envejecimiento

Ildefonso Sánchez Del Rio 4 -1º B

33001 · Oviedo · Asturias

Tfno. 985285778

copasturias@cop.es

[www.cop-asturias.org](http://www.cop-asturias.org)



COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Cuídate  
para  
poder  
cuidar



Cuando una persona llega a una situación de dependencia, el apoyo y cuidado suele ser asumido por la familia.

Evidentemente *la prioridad es la persona dependiente*, pero también merece atención *la persona cuidadora* que, aunque aparezca en segundo plano, padece las consecuencias y puede necesitar apoyo psicológico y cuidados.



## En muchos casos *cuidar* puede suponer:

- Perder libertad
- No tener horarios
- No tener tiempo libre
- No disfrutar de vacaciones
- Realizar un esfuerzo que no recibe ninguna recompensa, a veces ni agradecimiento
- Sentir soledad, tristeza y preocupación
- Dificultades para conciliar el cuidado del familiar con el trabajo
- Que el rendimiento laboral se vea afectado por la sobrecarga de cuidar
- Sufrir, por saber que el proceso será largo y duro.

Si esta situación se prolonga en el tiempo, puede aparecer en la persona cuidadora el denominado *Síndrome del Cuidador*, con afectación en la salud física y psíquica.

*Desde la Psicología  
Podemos ayudarte a  
sobrellevar y prevenir  
esta situación...*

## Recuerde

Para poder cuidar es necesario cuidarse a uno mismo/a, mantener un buen estado de salud, sentirse bien a nivel emocional y tener calidad de vida. Esto se traducirá en prestar una atención de calidad a la persona dependiente.