



Fatiga por compasión

La fatiga por compasión, también llamada exceso de empatía, ocurre cuando los cuidadores asumen el sufrimiento de aquellos a quienes cuidan¹.

Un cuidador es toda persona que brinda atención o apoyo a una persona con limitaciones debido a una enfermedad, lesión o discapacidad. Esto puede incluir el cuidado de un niño con necesidades especiales, un vecino que acaba de someterse a una cirugía o un familiar anciano.

Los cuidadores tienden a anteponer las necesidades de los demás a las suyas propias y asumen una amplia variedad de funciones, como preparar comidas, administrar medicamentos, ayudar a bañarse, manejar las finanzas y mucho más.

Las exigencias del cuidado pueden volverse abrumadoras sin el cuidado personal y el apoyo adecuados, lo que puede hacer que los cuidadores se sientan agotados e incapaces de cuidarse a sí mismos o a los demás.

Si no se aborda, la fatiga por compasión puede provocar agotamiento del cuidador, una condición que se caracteriza por sentir cansancio extremo mental, físico y emocional³. Se estima que más del 60 % de los cuidadores experimentan agotamiento, por eso es importante aprender a reconocer las señales.

Si usted es cuidador, estas son algunas señales de que podría ser el momento de pedir ayuda²:

- Sentirse abrumado.
- Sentirse emocionalmente agotado.
- Sentirse aturdido o emocionalmente desconectado.
- Retrasar sus propias citas o tratamientos de atención médica.

- Descuidar el cuidado personal.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Sentirse ansioso o nervioso.
- Aumento de los conflictos en las relaciones interpersonales.
- Cambios en el apetito o el peso.
- Síntomas físicos como dolores de cabeza, náuseas o mareos.
- Dificultad para dormir.
- Sentir que no tiene nada más que dar.

A veces los cuidadores no pueden reconocer cuándo necesitan ayuda. Si le preocupa el bienestar de un cuidador, estas son algunas señales de advertencia a las que debe prestar atención²:

- Aumento de los sentimientos de ansiedad, tristeza o ira.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Discutir con frecuencia.
- Arrebatos emocionales.
- Alejamiento o autoaislamiento.
- Aumento del uso de sustancias para automedicarse.

Si se siente abrumado, tiene pensamientos suicidas o lo preocupa poder lastimar a alguien a quien está cuidando, llame o envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la [Línea de Prevención del Suicidio y Crisis](#) en los EE. UU., o marque 1-833-456-4566 en Canadá^{3,4}. Se lo comunicará inmediatamente con una persona que puede ayudarlo a encontrar apoyo.

Extender la mano para pedir ayuda demuestra fortaleza, resiliencia y una gran conciencia de uno mismo.

1. Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association, APA). [Are you experiencing compassion fatigue? \(¿Siente fatiga por compasión?\)](#) Actualizado el 11 de julio de 2022. Consultado el 30 de agosto de 2023.

2. Asociación Médica Canadiense (Canadian Medical Association). [Compassion fatigue: Signs, symptoms, and how to cope \(Fatiga por compasión: señales, síntomas y cómo afrontarla\)](#). Publicado el 8 de diciembre de 2020. Consultado el 30 de agosto de 2023.

3. Cleveland Clinic. [Caregiver Burnout \(Agotamiento del cuidador\)](#). Última revisión el 16 de agosto de 2023. Consultado el 1 de septiembre de 2023.

4. Gobierno de Canadá. [Mental health support: Get help \(Apoyo a la salud mental: obtener ayuda\)](#). Consultado el 28 de agosto de 2023.



Consejos de cuidado personal para cuidadores

Los cuidadores frecuentemente experimentan altas tasas de agotamiento, razón por la cual el cuidado personal de forma regular es esencial. El cuidado personal ayuda a garantizar que esté lo suficientemente sano como para continuar ofreciendo apoyo a sus seres queridos.

Si se siente abrumado y no está seguro de por dónde empezar, concéntrese primero en estas áreas de cuidado personal: dormir bien y lo suficiente, consumir alimentos nutritivos, mantenerse físicamente activo, encontrar tiempo para relajarse y socializar, y saber cuándo pedir ayuda¹. Intente realizar al menos un acto de cuidado personal cada día para evitar el agotamiento.

Estas son algunas estrategias sencillas de cuidado personal para afrontar el estrés que se relaciona con el cuidado^{1,3}:

- 1. Construya un sistema de apoyo sólido:** Participe en un grupo de apoyo, organización comunitaria o red orientada a apoyar a los cuidadores. No tener un sistema de apoyo sólido puede volverle más vulnerable al agotamiento y la fatiga por compasión.
- 2. Practique ejercicios de respiración profunda:** La respiración profunda puede ayudar a reducir la ansiedad y la presión arterial. En momentos estresantes, tómese un momento para respirar profundamente antes de responder.
- 3. Manténgase físicamente activo:** La actividad física desencadena la liberación de endorfinas que pueden ayudar a aliviar el estrés y la tensión. Tómese descansos periódicos del cuidado y recargue sus baterías emocionales.

- 4. Cree una rutina de cuidado personal diaria:** Seleccione una lista personal de actividades de cuidado personal que realice con frecuencia. Crear una rutina de cuidado personal evita que se le olvide.
- 5. Duerma bien:** Convierta en una prioridad la calidad del sueño. Su cuerpo necesita descansar para recuperarse del estrés físico, mental y emocional de las tareas de cuidado.
- 6. Busque apoyo:** Aprenda a reconocer las señales de agotamiento del cuidador y sepa cuándo buscar apoyo. Tenga una lista actualizada de aquello con lo que necesita ayuda y permita que sus amigos y familiares elijan cómo pueden ayudar².

El cuidado personal es diferente para todos. Es posible que tenga que probar varias estrategias diferentes antes de encontrar las que funcionen bien para usted. Su salud también importa.

El cuidado personal ayuda a garantizar que esté lo suficientemente sano como para continuar ofreciendo apoyo a sus seres queridos.

1. Family Caregiver Alliance. [A Guide to Taking Care of Yourself \(Una guía para cuidarse\)](#). Consultado el 28 de agosto de 2023.

2. Mayo Clinic. [Caregiver stress: Tips for taking care yourself \(Estrés del cuidador: Consejos para cuidarse\)](#). Publicado el 9 de agosto de 2023. Consultado el 31 de agosto de 2023.

3. Cleveland Clinic. [Self-Care Tips for Caregivers: Your Health Matters, Too \(Consejos de cuidado personal para cuidadores: su salud también importa\)](#). Publicado el 24 de febrero de 2023. Consultado el 5 de septiembre de 2023.



Guía de apoyo para cuidadores

Pedir ayuda puede resultar difícil, especialmente si está acostumbrado a gestionarlo todo por su cuenta. Sin embargo, no pedir apoyo cuando lo necesita puede provocar fatiga por compasión y agotamiento del cuidador.

Solicitar ayuda no solo lo ayuda a usted, sino que también beneficia a las personas que cuida. Si necesita ayuda, no dude en comunicarse. Las organizaciones comunitarias locales y los grupos de apoyo para cuidadores también pueden conectarle con una amplia gama de servicios de apoyo.

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades como cuidador, los siguientes son algunos recursos útiles:

Organización	Servicios	Ubicación	Contacto
Canadian Centre for Caregiving Excellence	Ofrece programas y recursos de apoyo para cuidadores y proveedores.	Canadá	canadiancaregiving.org
Caring Bridge	Permite ofrecer o pedir ayuda de forma sencilla y segura cuando más se necesita.	EE. UU.	caringbridge.org
Caregiver Action Network	Proporciona educación, apoyo de pares y recursos a los cuidadores familiares de forma gratuita.	EE. UU.	caregiveractionnetwork.org
Family Caregiver Alliance	Brinda servicios a cuidadores familiares de adultos con discapacidades físicas y cognitivas (evaluación, planificación de la atención, habilidades de atención directa, programas de bienestar, servicios de relevo y vales de consulta legal/financiera).	EE. UU.	caregiver.org
Caregiver Exchange	Ofrece recursos para cuidadores y proporciona acceso a información sobre servicios y artículos relacionados con el cuidado.	Canadá	caregiverexchange.ca
A Place for Mom	Simplifica el proceso de búsqueda de residencias de personas mayores y de asistencia a domicilio con orientación personalizada sin ningún costo para las familias.	EE. UU. y Canadá	aplaceformom.com
Eldercare Locator	Conecta a los estadounidenses mayores y a sus cuidadores con recursos de apoyo locales confiables.	EE. UU.	eldercare.acl.gov
National Adult Day Services Association	Ayuda a los cuidadores a localizar servicios de atención diurna para adultos.	EE. UU.	nadsa.org
Suicide and Crisis Lifeline	Conecta a los cuidadores con un profesional de salud mental.	Canadá	1-833-456-4566
988 Suicide and Crisis Lifeline (Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis), anteriormente conocida como Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Prevención del Suicidio)	Conecta a los cuidadores con un profesional de salud mental.	EE. UU.	Llame o envíe un mensaje de texto al "988".

Comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos para averiguar si su empresa ofrece un Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) que incluya representantes y recursos que puedan satisfacer sus necesidades como cuidador.

ROLLO DE REPOLLO A LA CACEROLA

Ingredientes

- 2 cucharada (25 ml) de aceite de colza
- 1 cebolla mediana, cortada en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 libra (500 g) de solomillo molido extramagro
- 1/4 cucharadita (1 ml) de sal
- 1/4 cucharadita (1 ml) de pimienta negra molida
- 2 tazas (500 ml) de repollo picado
- 1 lata (796 ml/28 oz) de tomates cortados en cubos
- 3/4 taza (175 ml) de arroz integral de grano largo
- 1 taza (250 ml) de caldo de carne o de verduras reducido en sodio

Instrucciones

Paso 1

En una sartén grande con tapa, caliente el aceite de colza a fuego medio. Saltee las cebollas y el ajo durante unos 5 minutos.

Paso 2

Agregue la carne. Cocine hasta dorar por unos 5 minutos a fuego medio-alto. Sazone a gusto con sal y pimienta.

Paso 3

Agregue el repollo, los tomates, el arroz y el caldo, y revuelva bien. Lleve a punto de hervor. Baje el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos (o hasta que el arroz esté tierno). Si lo prefiere, después de que la mezcla hierva, hornee en una sartén apta para horno con tapa a 180 °C (350 °F) durante aproximadamente 40 minutos.

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de cocción

40 minutos

Tamaño de la porción

1 taza



Información nutricional

Calorías	200
Grasa total	6g
Sodio	140mg
Carbohidratos	22g
Proteína	14g