

Los impactos de brindar cuidados

¿Por qué es importante comprender la carga del cuidador?

Se estima que en los Estados Unidos hay 53 millones de cuidadores no remunerados que brindan atención a amigos y familiares ancianos, discapacitados o enfermos. Cuidar de los seres queridos puede ser significativo, pero también exigente. Estas demandas pueden afectar a los cuidadores en el ámbito personal, profesional y emocional, incluida su salud física.



¿Cómo afecta el cuidado al bienestar, la salud y el trabajo del cuidador?

Las demandas de tiempo que implica el cuidado a menudo obligan a los cuidadores a descuidar sus propias necesidades, como dormir lo suficiente, hacer ejercicio, preparar comidas saludables, asistir a sus propias citas médicas y atender otras relaciones personales. Puede que los cuidadores que son empleados tengan que faltar al trabajo para brindar cuidados. Estas interrupciones laborales pueden provocar la pérdida de salarios y consecuencias profesionales a largo plazo, tales como menores ingresos futuros y oportunidades perdidas de ascenso.

¿Qué recursos están disponibles para ayudar a los cuidadores?

Diversas organizaciones ofrecen apoyo a los cuidadores. La Junta del Área de Jefferson (JABA, Jefferson Area Board) ofrece una línea de ayuda gratuita: 434-817-5244. La línea de apoyo lo conectará con un coordinador de atención sin costo alguno para ayudarlo a conocer los recursos disponibles tanto para usted como para la persona a la que cuida. Además, el Distrito de Salud de Blue Ridge cuenta con un Directorio de Recursos Comunitarios en línea al que se puede acceder en <https://www.vdh.virginia.gov/blue-ridge/community-resources/>. www.vdh.virginia.gov/blue-ridge/community-resources/.

For additional information visit: www.cdc.gov/caregiving/index.html



6/26



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos “Me Gusta!”

**Síguenos en
Facebook**



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH