

# La labor del cuidador. Fases y evolución I

Primeras alertas,  
diagnóstico e  
información

Surge desorientación, confusión y miedo.  
Intentar hacer vida normal manteniendo las rutinas  
es clave.

Ante el diagnóstico tomar conciencia e informarse de  
las características que entraña la enfermedad.

Toma de conciencia  
y plan de acción

Informarse de cada detalle y tener en cuenta las  
diferencias individuales de un paciente a otro.

Plantear un plan de acción, pensando cómo abordar  
cada etapa y de qué manera.

Búsqueda de ayudas  
y recursos

Muchos cuidadores desconocen la cantidad y variedad  
de ayudas que existen, gratuitas o no.

Contribuirá a la calidad de la atención del enfermo y a  
la calidad de vida de los cuidadores.

Formación

Importante conocer cuáles son las pautas  
asistenciales más recomendadas para mejorar la  
atención al paciente y para lograr un ajuste y control  
de la enfermedad, sobre todo ante sintomatología  
psiquiátrica.

Afrontamiento y  
autocuidado

Lograr un equilibrio entre asistencia y autocuidado  
será clave para conseguir mantener la salud del  
cuidador y así poder seguir contribuyendo al cuidado  
del enfermo dependiente: garantizar descansos,  
delegar responsabilidades, mantener en la medida de  
sus posibilidades una vida social y formarse es clave.