

# Cuidados paliativos: consejos para las personas cuidadoras

## El equipo sanitario puede orientar sobre:



Alimentación



Hidratación



Cuidados de la piel



Movilización



Incontinencia



Ayudas técnicas

## Crea un entorno adecuado para la persona enferma:



Procura que el entorno sea tranquilo.



Respetar su intimidad.



Potencia el vínculo afectivo entre vosotros.



Sé flexible con los horarios.



Respetar sus descansos.



Respetar sus gustos y costumbres.

## No olvides tu salud:

- Apóyate en la familia y los amigos.
- Dedica tiempo para ti mismo/a.
- Habla sobre las emociones del proceso de los cuidados.
- Haz ejercicio para reducir el estrés y aumentar la energía.
- Busca apoyo en grupos de personas cuidadoras.
- Si los sentimientos son abrumadores, pide ayuda profesional.