



HM Government



¿Cuidado de familiares o amigos tras su estancia en el hospital?



En este folleto se enumeran consejos útiles para familiares y amigos de personas que necesitan atención o apoyo continuo en la vida diaria.

¿Qué tipo de apoyo le podría ofrecer a alguien?

El apoyo puede ofrecerse en el hogar o de forma remota (por ejemplo, por teléfono), como:

- **apoyo emocional** como ayudar a alguien a controlar la ansiedad o la salud mental;
- **apoyo en las tareas domésticas** como cocinar, limpiar y realizar otros quehaceres;
- **apoyo personal** como ayudar a alguien a desplazarse, lavarse, alimentarse o vestirse;
- **ayuda para obtener artículos esenciales** como medicinas o alimentos; o
- **ayuda para administrar el dinero, los servicios de atención remunerada u otros servicios.**



Si usted no es capaz de realizar los cuidados, y/o necesita ayuda, tiene derecho a que se haga una evaluación de su capacidad como cuidador/a para que también se tengan en cuenta sus propias necesidades.

Compruebe la ayuda que le pueden ofrecer en su ayuntamiento o autoridad local. Localice sus sitios web con la herramienta de código postal en línea visitando www.gov.uk/find-local-council. Los servicios pueden cambiar durante la pandemia.

Qué tener en cuenta si usted está cuidando a alguien

1. Obtenga ayuda de otras personas con la asistencia y las tareas cotidianas.

- **Visite los sitios web de Carers UK y Carers Trust** para obtener información sobre el apoyo disponible. Carers UK también tiene un foro en línea donde puede hablar con otros cuidadores y una línea telefónica gratuita, abierta de lunes a viernes, de 09:00 a 18:00, en el **0808 808 7777**. Sitio web de Carers UK: www.carersuk.org/

Ver al dorso.



- **Si tiene un empleo, hable con su empleador** sobre cómo conciliar el trabajo con el cuidado de otra persona. Es posible que pueda organizar un horario de trabajo flexible y muchos empleadores ofrecen otro tipo de apoyo para facilitar las cosas.
- **Si está asistiendo a la escuela, colegio o universidad, hágales saber que está cuidando a alguien** para que puedan ayudarle a organizar sus estudios. Carers Trust ofrece mucha información útil para jóvenes que cuidan a familiares o amigos. Sitio web de Carers Trust: www.carers.org/
- **Obtenga asesoramiento especializado sobre cómo ocuparse del cuidado de alguien** en organizaciones relacionadas con ciertas enfermedades, como la Alzheimer's Society, MIND y otras. También AgeUK: www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/
- **¡No trate de hacerlo todo usted mismo/a!** Hable con amigos y familiares sobre cómo pueden prestar ayuda otras personas. ¿Pueden ayudar con alguna tarea?

2. Cuídense de su salud, así como de la persona a la que presta su apoyo:

Es importante que se cuide de su propia salud y bienestar. Siga una dieta equilibrada, duerma lo suficiente y trate de dedicar tiempo todos los días a alguna actividad física. Incluso respirar profundamente varias veces puede aliviar el estrés y ayudarle a enfrentarse a los retos de cada día. Consulte el sitio web «Every Mind Matters» (Todas las mentes importan) del NHS para obtener más sugerencias: www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/. Si empeora su propia salud o la salud de la persona de la que cuida, ya sea a causa del coronavirus o de otra enfermedad, hable con su médico de cabecera o llame al NHS 111.

3. Sea previsor y asegúrese de que sea posible continuar el cuidado si cambian las circunstancias.

Refleje por escrito qué ayuda necesita esa persona y qué deben hacer los demás si usted no puede continuar prestándole asistencia por cualquier motivo. Es importante que otros puedan encontrar fácilmente su información y comprender rápidamente lo que se debe hacer si usted no está allí. En el sitio web de Carers UK puede obtener asesoramiento sobre cómo organizar su plan.

4. Obtenga apoyo adicional de los colaboradores voluntarios del NHS.

Tanto los cuidadores como las personas a las que cuidan, pueden beneficiarse de diferentes formas de ayuda, como ayuda para hacer la compra y otros tipos de apoyo llamando al **0808 196 3646**.