



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. **0808 808 7777**. Sitio web de Carers UK: www.carersuk.org/ **Véase 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** algunas organizaciones relacionadas con ciertas enfermedades, como la Alzheimer's Society, MIND y otras, pueden ofrecerle asesoramiento especializado sobre cómo proporcionar cuidados. También Age UK: www.ageuk.org.uk/information-advice/care/arranging-care/homecare/
- **¡Trate de no hacer todo usted mismo!** Hable con amigos y familiares sobre cómo pueden prestar ayuda otras personas. ¿Pueden ayudar con alguna tarea?

2. **Cuídese 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" (Cada mente importa) del NHS (Servicio Nacional de Salud) para obtener más consejos: www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/. Si su propia salud o la salud de la persona a la que apoya empeora, ya sea a causa de la COVID-19 o de otra enfermedad, hable con su médico habitual 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. **Lea las directrices del Gobierno para cuidadores no remunerados.**

Para obtener asesoramiento más detallado sobre el cuidado de amigos o familiares durante la COVID-19, busque en línea "**unpaid care coronavirus gov.uk**" (cuidado no remunerado durante la COVID-19, Gobierno del Reino Unido).

5. **Obtenga apoyo adicional de los colaboradores voluntarios del NHS.**

Tanto los cuidadores como las personas a quienes cuidan pueden beneficiarse de una serie de ayudas, incluso para realizar las compras y otros tipos de apoyo llamando al **0808 196 3646**.