

Comprender los signos del

# AGOTAMIENTO DEL CUIDADOR



## El agotamiento del cuidador es frecuente



**Más de 53 millones**  
de estadounidenses  
son cuidadores no  
remunerados



**Más del 50%**  
siente que ha  
tenido agotamiento  
del cuidador

## Comprender los signos es el primer paso para obtener el apoyo que usted merece.

El agotamiento del cuidador es diferente en cada persona, pero algunos síntomas frecuentes incluyen:

- ✓ Agotamiento emocional y físico
- ✓ Dolores de cabeza o dolores corporales
- ✓ Ansiedad, miedo o desesperanza
- ✓ Irritabilidad y frustración
- ✓ Negación de la situación de su ser querido
- ✓ Incapacidad para concentrarse
- ✓ Cambios en el apetito, el peso y el sueño
- ✓ Falta de interés en socializar u otras actividades

**Genentech**

A Member of the Roche Group

## Es importante obtener ayuda

El agotamiento del cuidador puede provocar o empeorar los problemas de salud.

Su equipo médico sabe qué es lo mejor para usted, pero estos son algunos consejos que podrían ser de ayuda. Considere tomar notas al lado de cada consejo a continuación.

Hable con alguien de confianza y acepte lo que siente

Establezca objetivos realistas

Cuide su salud física

Tome descansos regulares y practique rutinas sencillas de cuidado personal

Pida ayuda

Averigüe qué recursos financieros hay disponibles

Obtenga información sobre técnicas de manejo del estrés o formas para manejar la tensión emocional



### Considere buscar en grupos\* que pueden ayudar a los cuidadores a sobrellevar la situación:

- Grupos de apoyo locales y eventos comunitarios
- Recursos de su empleador
- Programas de los fabricantes de los medicamentos que toma su ser querido
- Apoyo en línea:
  - Grupos de apoyo o foros en línea
  - Findhelp.org
  - HelpforCancerCaregivers.org
  - Caregiver.org
  - CaregiverAction.org
  - ACL.gov/programs

\*Los sitios web de terceros vinculados no son propiedad ni están bajo el control de Genentech. Genentech no garantiza la exactitud de la información contenida en los sitios y no recomienda ni respalda su contenido. El uso de sitios web de terceros corre por su cuenta y riesgo y está sujeto a sus términos y condiciones.

**Referencias:** 1. Cleveland Clinic. Caregiver burnout. Revisado el 16 de agosto de 2023. Consultado el 6 de febrero de 2025. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9225-caregiver-burnout> 2. National Alliance for Caregiving. Caregiving in the U.S. 2020 Report. Mayo de 2020. Consultado el 6 de febrero de 2025. <https://www.caregiving.org/wp-content/uploads/2021/01/full-report-caregiving-in-the-united-states-01-21.pdf> 3. Office on Women's Health. Consultado el 6 de febrero de 2025. <https://owh-wh-d9-dev.s3.amazonaws.com/s3fs-public/documents/fact-sheet-caregiver-stress.pdf> 4. Mayo Clinic. Consultado el 6 de febrero de 2025. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784> 5. Healthline. Consultado el 6 de febrero de 2025. <https://www.healthline.com/health/health-caregiver-burnout>

De Genentech, la compañía que desarrolla medicamentos innovadores para enfermedades graves.

**Genentech**

A Member of the Roche Group

©2025 Genentech USA, Inc. So. San Francisco, CA Todos los derechos reservados. M-US-00027592(v1.0) 05/25