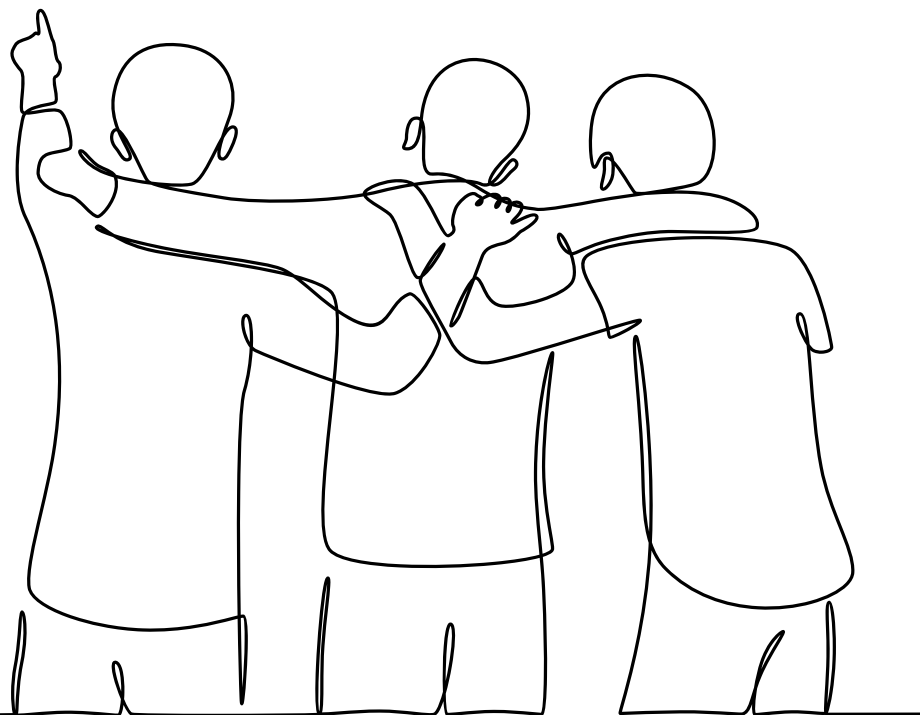


MANUAL DE AUTOCUIDADO

para cuidadores de
personas con
enfermedades
reumáticas y
musculoesqueléticas



¿Cómo usar este manual de autocuidado?

Te presentamos 10 pasos prácticos y ordenados para construir, de forma progresiva, una rutina personal de autocuidado como cuidador(a) de una persona con una enfermedad reumática.

No es necesario aplicar todos los pasos de una sola vez. Se recomienda:

- Leer el manual completo una primera vez, sin exigirse cambios inmediatos.
- Elegir 1 o 2 pasos para poner en práctica esta semana.
- Avanzar a su propio ritmo; los pasos no son estrictamente secuenciales.

IDEA CLAVE

Cada paso incluye una acción concreta que puede empezar hoy mismo, en menos de 10 minutos.





PASO 1

Reconoce tu rol y tus límites

Antes de cambiar hábitos, es necesario nombrar con honestidad la situación actual.

Identifica qué tareas de cuidado realizas regularmente (físicas, emocionales, administrativas).

Reconoce que el cuidado de otros tiene un costo físico y emocional real, no imaginario.

Acepta que cuidar de sí mismo no le resta cuidado a la otra persona: lo sostiene.

EN LA PRÁCTICA

Escribe aquí tres tareas de cuidado que realiza cada semana. Solo con nombrarlas, empiezas a hacerlas visibles.



PASO 2

Evalúa tu situación actual.

Un buen punto de partida es saber en qué áreas necesitas más atención.

Califica del 1 al 5 tu estado actual en:

- salud física
- salud emocional
- red de apoyo, información, organización y límites.

Identifica el área con la calificación más baja.

No busques estar en 5 en todo; el objetivo es avanzar, no ser perfecto(a).

EN LA PRÁCTICA

Utiliza esta página para registrar esta autoevaluación por escrito.





PASO 3

Organiza tu rutina de sueño y alimentación

El cuerpo necesita una base física estable para sostener el cuidado en el tiempo.

1. Define una hora aproximada para dormir y procura respetarla la mayoría de los días.
2. Revisa si estás comiendo de forma regular, no solo cuando “**le sobra tiempo**”.
3. Si tu sueño o apetito llevan varias semanas alterados, coméntalo a un profesional de salud.

EN LA PRÁCTICA

Elige una sola acción esta semana: por ejemplo, apagar pantallas 20 minutos antes de dormir.



PASO 4

Incorpora movimiento físico breve

No se requiere ejercicio intenso; el movimiento regular, aunque sea corto, ya tiene beneficios.

1. Elige una actividad simple: caminar, estirarse, subir escaleras.
2. Empieza con 10 minutos al día, sin exigirte más de lo que tu tiempo permite.
3. Aprovecha momentos de espera (citas médicas, filas) para estirar el cuerpo.

EN LA PRÁCTICA

Programa una alarma diaria como recordatorio de “**movimiento breve**”.





PASO 5

Presta atención a tu salud emocional

El bienestar emocional del cuidador incide directamente en su capacidad de sostener el cuidado.

1. Nombra la emoción que predomina en tí hoy (cansancio, frustración, culpa, calma).
2. Practica una pausa consciente de 2 a 3 minutos cuando sientas tensión acumulada.
3. Si el malestar emocional es persistente, busca apoyo psicológico profesional.

EN LA PRÁCTICA

Antes de dormir, anota en una palabra cómo te sentiste hoy. Con el tiempo, este registro te ayudará a notar patrones.



PASO 6

Activa tu red de apoyo

Cuidar en soledad aumenta el riesgo de agotamiento.

1. Haz una lista de 3 personas a quienes podría pedir ayuda puntual.
2. Distribuye al menos una tarea de cuidado con otro familiar, si es posible.
3. Considera unirse a un grupo de apoyo para cuidadores, presencial o virtual.

EN LA PRÁCTICA

Esta semana, pide a una persona de tu lista una sola tarea concreta de ayuda.





PASO 7

Infórmate sobre la enfermedad

Comprender la enfermedad reduce la incertidumbre y mejora el acompañamiento.

1. Aprende los aspectos básicos de la enfermedad reumática de la persona que cuidas.
2. Anota sus dudas y llévelas por escrito a la próxima cita médica.
3. Aprovecha los materiales, charlas y talleres educativos de FUNARP.

EN LA PRÁCTICA

Elige un solo tema para investigar esta semana (por ejemplo: “qué es un brote” o “cómo actúan sus medicamentos”).



PASO 8

Organiza lo práctico

Una buena organización reduce la carga mental del cuidado diario.

1. Usa un calendario para citas, exámenes y medicamentos de paciente que tienes a tu cargo.
2. Lleva un registro simple de síntomas o cambios relevantes.
3. Infórmate sobre trámites, permisos o apoyos institucionales disponibles.

EN LA PRÁCTICA

Elige una sola herramienta (una libreta o una aplicación) y empieza a usarla esta semana, sin buscar el sistema perfecto.





PASO 9

Establece límites claros

Poner límites no es un acto de egoísmo: es lo que hace sostenible el cuidado.

1. Define con honestidad cuánto tiempo y energía puedes ofrecer, y comunícalo a la persona que cuidas.
2. Reserva, aunque sea una vez por semana, un espacio solo para tí, sin negociarlo.
3. Practica decir “no” o “**ahora no puedo**” ante peticiones que superan tu capacidad.

EN LA PRÁCTICA

Identifica un compromiso que puedas delegar o posponer esta semana, y házlo.



PASO 10

Revisa tus señales de alerta

El autocuidado no es un estado fijo: requiere revisión periódica.

- Una vez al mes, revisa la lista de señales de agotamiento del cuidador.
- Si identificas varias señales sostenidas en el tiempo, busca apoyo profesional sin demora.
- Ajusta tus metas de autocuidado, sin juzgarte por los retrocesos.

EN LA PRÁCTICA

Marca una fecha fija cada mes (por ejemplo, el primer domingo) para hacer esta revisión.





Lista rápida de verificación

Usa esta lista como recordatorio general de los 10 pasos:

- ☐ 1. Reconocí mi rol y mis límites como cuidador(a).
- ☐ 2. Evalué mi situación actual en cada área de autocuidado.
- ☐ 3. Cuidé mi rutina de sueño y alimentación.
- ☐ 4. Incorporé movimiento físico breve.
- ☐ 5. Atendí mi salud emocional.
- ☐ 6. Activé mi red de apoyo.
- ☐ 7. Me informé sobre la enfermedad.
- ☐ 8. Organicé los aspectos prácticos del cuidado.
- ☐ 9. Establecí límites claros.
- ☐ 10. Revisé mis señales de alerta y ajusté mi rutina.



Calendario de avance

Este calendario agrupa los 10 pasos en 4 semanas, para que puedas avanzar de forma progresiva. Márcalo día a día como recordatorio visual de tu propio proceso; no busques marcar los 7 días desde la primera semana.

SEMANA 1

Reconocerme y estabilizar mi base física

- Foco de la semana: Pasos 1 a 3 – rol y límites, autoevaluación, sueño y alimentación
- Marca el día con un ✓ cuando hayas cumplido, aunque sea de forma breve, con una acción de autocuidado.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mi acción principal esta semana:

Días cumplidos esta semana: ___ / 7



SEMANA 2



Cuerpo, emociones y red de apoyo

- Foco de la semana: Pasos 4 a 6 — movimiento físico, salud emocional, red de apoyo
- Marca el día con un ✓ cuando hayas cumplido, aunque sea de forma breve, con una acción de autocuidado.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mi acción principal esta semana:

Días cumplidos esta semana: ___ / 7

SEMANA 3



Información y organización práctica

- Foco de la semana: Pasos 7 y 8 — conocer la enfermedad, organizar lo práctico
- Marca el día con un ✓ cuando hayas cumplido, aunque sea de forma breve, con una acción de autocuidado.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mi acción principal esta semana:

Días cumplidos esta semana: ___ / 7



SEMANA 4



Límites y revisión de mi progreso

- Foco de la semana: Pasos 9 y 10 — límites claros, señales de alerta y ajuste
- Marca el día con un ✓ cuando hayas cumplido, aunque sea de forma breve, con una acción de autocuidado.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mi acción principal esta semana:

Días cumplidos esta semana: ___ / 7

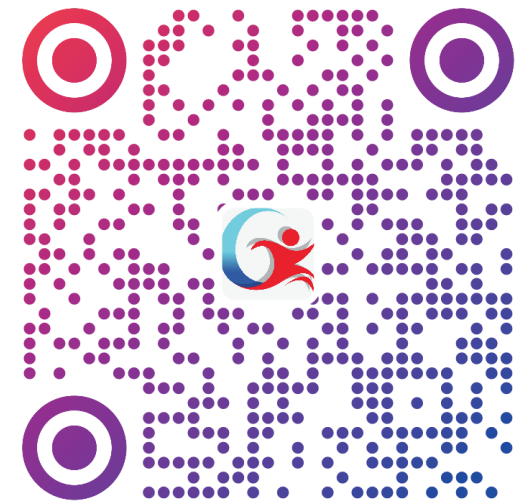
Al terminar la Semana 4, vuelva a la “Lista rápida de verificación” para comparar cómo se encuentra frente al inicio.

Referencia



Este instructivo traduce en pasos prácticos los principios de las recomendaciones EULAR (European Alliance of Associations for Rheumatology) sobre autogestión y apoyo a personas con enfermedades reumáticas y a su entorno de cuidado, adaptados por la Comisión de Educación de la Fundación de Artritis Reumatoide de Panamá.





Escanea el código para
descargar tu copia digital



Edificio PDC - #14D
Urb. Obarrio, Ave. Samuel Lewis y c. 56E
Ciudad de Panamá, República de Panamá



+507 396-7963



info@funarp.org



+507 6411-0568



www.funarp.org



@funarp