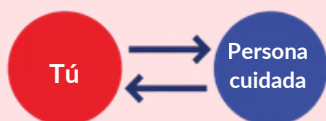


# Cuidar también es cuidarte

Resumen visual del Manual de Autocuidado para cuidadores de personas con enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas

## 10 pasos, a tu propio ritmo



**Idea clave:** cuidarte sostiene el cuidado. No necesitas aplicar todos los pasos a la vez: lee el manual completo, elige 1 o 2 pasos por semana y avanza sin exigirte cambios inmediatos. Cada paso incluye una acción que puedes empezar hoy en menos de 10 minutos.

### Tu base: pasos 1 a 5

1



#### Reconoce tu rol y tus límites

- Nombra con honestidad tu situación actual
- Identifica tus tareas de cuidado: físicas, emocionales, administrativas
- Cuidarte no resta cuidado a la otra persona: lo sostiene

3

tareas de cuidado  
semanales

#### En la práctica

- Escribe tres tareas de cuidado que haces cada semana.
- Nombrarlas las hace visibles.

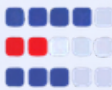
2



#### Evalúa tu situación actual

- Califica del 1 al 5 tu salud física, salud emocional y tu red de apoyo, información, organización y límites. Identifica el área más baja.
- El objetivo es avanzar, no ser perfecto(a).

Física  
Emocional  
Apoyo/límites



ejemplo: prioriza la más baja

#### En la práctica

- Registra esta autoevaluación por escrito.

3



#### Organiza tu sueño y alimentación

- Define una hora aproximada para dormir
- Come con regularidad, no solo cuando «te sobra tiempo»
- Si el sueño o el apetito llevan semanas alterados, consulta a un profesional

20 min

dormir

#### En la práctica

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

4



#### Incorpora movimiento breve

- No se requiere ejercicio intenso
- Camina, estírate o sube escaleras: empieza con 10 minutos al día
- Aprovecha las esperas (citas, filas) para estirarte

10 min

#### En la práctica

- Programa una alarma diaria como recordatorio de «movimiento breve».

5



#### Presta atención a tu salud emocional

- Nombra la emoción que predomina hoy: cansancio, frustración, culpa, calma.
- Haz una pausa consciente cuando sientas tensión. Si el malestar persiste, busca apoyo psicológico.

2-3 min

#### En la práctica

- Antes de dormir, anota en una palabra cómo te sentiste hoy para notar patrones.

# Conecta y sostén tu autocuidado



## Pasos 6 a 10, ruta de 4 semanas y seguimiento. Tu entorno: pasos 6 a 10

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6</b><br>    | <b>Activa tu red de apoyo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lista 3 personas a quienes podrías pedir ayuda puntual</li><li>• Reparte al menos una tarea con otro familiar</li><li>• Considera un grupo de apoyo para cuidadores</li></ul>                                       |  | <b>En la práctica</b><br>Esta semana, pide a una persona de tu lista una tarea concreta.                    |
| <b>7</b><br>    | <b>Infórmate sobre la enfermedad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprende lo básico de la enfermedad reumática de quien cuidas</li><li>• Anota dudas y llévalas a la próxima cita</li><li>• Aprovecha materiales, charlas y talleres de FUNARP</li></ul>                       | <b>1</b><br>tema nuevo por semana                                                  | <b>En la práctica</b><br>Elige un tema para investigar: «qué es un brote» o «cómo actúan sus medicamentos». |
| <b>8</b><br>    | <b>Organiza lo práctico</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Usa un calendario para citas, exámenes y medicamentos</li><li>• Lleva un registro simple de síntomas o cambios</li><li>• Infórmate sobre trámites, permisos y apoyos disponibles</li></ul>                            | <b>1</b><br>herramienta: libreta o app                                             | <b>En la práctica</b><br>Elige una sola herramienta y empieza a usarla, sin buscar el sistema perfecto.     |
| <b>9</b><br>  | <b>Establece límites claros</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Define cuánto tiempo y energía puedes ofrecer y coméntalo</li><li>• Reserva un espacio solo para ti, aunque sea semanal</li><li>• Poner límites no es egoísmo: hace sostenible el cuidado</li></ul>               | <b>No</b><br><b>Ahora no puedo</b>                                                 | <b>En la práctica</b><br>Identifica un compromiso que puedas delegar o posponer esta semana, y hazlo.       |
| <b>10</b><br> | <b>Revisa tus señales de alerta</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cada mes, revisa la lista de señales de agotamiento del cuidador</li><li>• Varias señales sostenidas: busca apoyo profesional sin demora</li><li>• Ajusta tus metas sin juzgarte por los retrocesos</li></ul> | <b>1x</b><br>al mes, fecha fija                                                    | <b>En la práctica</b><br>Marca una fecha fija cada mes (p. ej., el primer domingo) para esta revisión.      |

## Ruta de 4 semanas

| Semana 1                                                  | Semana 2                                          | Semana 3                                             | Semana 4                                            |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Reconocerme y estabilizar mi base física <b>Pasos 1-3</b> | Cuerpo, emociones y red de apoyo <b>Pasos 4-6</b> | Información y organización práctica <b>Pasos 7-8</b> | Límites y revisión de mi progreso <b>Pasos 9-10</b> |

|                                     |                                     |                                     |                          |                                     |                          |                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lun                                 | Mar                                 | Mié                                 | Jue                      | Vie                                 | Sáb                      | Dom                      |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Marca con ✓ cada día que cumplas, aunque sea de forma breve, una acción de autocuidado. No busques marcar los 7 días desde la primera semana.

### ✓ Lista rápida

- |                                                            |                                                           |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Reconocí mi rol y mis límites  | <input type="checkbox"/> 2. Evalué mi situación actual    |
| <input type="checkbox"/> 3. Cuidé mi sueño y alimentación  | <input type="checkbox"/> 4. Incorporé movimiento breve    |
| <input type="checkbox"/> 5. Atendí mi salud emocional      | <input type="checkbox"/> 6. Activé mi red de apoyo        |
| <input type="checkbox"/> 7. Me informé sobre la enfermedad | <input type="checkbox"/> 8. Organicé lo práctico          |
| <input type="checkbox"/> 9. Establecí límites claros       | <input type="checkbox"/> 10. Revisé mis señales de alerta |



Al terminar la semana 4, vuelve a la lista de verificación para comparar cómo estás frente al inicio.