

Cuidarse a uno mismo

Cuando acompaña a un amigo o a un ser querido durante su recuperación, es importante que también se cuide a usted mismo.

El valor de acompañar a alguien durante su recuperación

Ya sea que lo visite de vez en cuando o esté presente todos los días, ayudar a cuidar a alguien en recuperación puede marcar una diferencia significativa.

Las personas en tratamiento y recuperación tienen muchas más probabilidades de lograr la sobriedad cuando cuentan con un sistema de apoyo sólido. Saber que las personas se preocupan por ellos y que están ahí emocional y prácticamente puede darles motivación. Puede ayudarles a sentirse más optimistas y alentadas, y también les brinda un sentido de responsabilidad. Además, asumir algunas de las tareas del día a día, como cocinar o limpiar, ofrece alivio del estrés y les ayuda a concentrarse en la recuperación.

Pero, al mismo tiempo, como una persona a ellos, usted también debe cuidarse. La forma en que muestra su apoyo, con qué frecuencia y en qué medida debe equilibrarse con sus propias necesidades. Aquí le presentamos algunas consideraciones de cuidado personal.

Cuídese

Es fundamental mantenerse saludable, especialmente si quiere estar ahí para las personas que ama. Eso implica cubrir lo básico: comer alimentos nutritivos, dormir adecuadamente, tomar tiempo para relajarse y mantenerse activo. También significa hacer cosas que disfrute y tomar descansos cuando los necesite.

Si no prioriza su propia salud y bienestar, corre el riesgo de sufrir estrés crónico y agotamiento, lo que puede provocar ansiedad, depresión y otras condiciones de salud mental graves. También corre el riesgo de desarrollar o empeorar las condiciones físicas.

Según la situación, es posible que visite a su ser querido en recuperación de vez en cuando o conviva con él. Hágale saber lo que puede y no puede hacer en términos de brindar apoyo, desde cuánto tiempo puede dedicar hasta lo que puede permitirse, y los límites de su propia capacidad física y emocional. Respete esos límites.



Prepárese para el camino

La recuperación lleva tiempo y sigue diferentes caminos según las necesidades y preferencias únicas de cada persona. Cambiar el comportamiento es difícil para todos, independientemente de sus circunstancias. Lo que funciona bien para una persona puede no funcionar para otra. Algunas personas responden bien a la terapia de conversación y a la abstinencia, mientras que otras se benefician enormemente de la integración de medicamentos para el trastorno por consumo de sustancias o medicamentos para el trastorno por consumo de opioides en su plan de tratamiento.

Según estudios, las personas que piden ayuda y la reciben logran una mejor calidad de vida después de tres meses. Sin embargo, hay que tener en cuenta que muchos hacen más de un intento antes de lograr una recuperación a largo plazo. La recaída no es un signo de debilidad o fracaso; es simplemente una parte difícil de la recuperación que experimentan algunas personas.

Por lo tanto, haga todo lo posible por ser paciente, establezca sus expectativas en consecuencia y mantenga la esperanza. Si su ser querido recae, anímelos a intentarlo de nuevo.

Importante: Además, asegúrese de celebrar las victorias a lo largo del camino.



Acepte sus sentimientos

Es natural sentir un espectro de emociones cuando intenta ayudar a un ser querido a recuperarse de la adicción. A veces puede sentirse decepcionado, enojado y frustrado; otras veces puede sentir todo lo contrario. Así como su ser querido está atravesando este camino, usted también. Sea amable con usted mismo y muéstrese compasión.

Si comienza a sentir emociones negativas, ponga en práctica algunos cuidados personales, como respirar profundamente, contar hasta 10 o cerrar los ojos por unos momentos. Si los sentimientos persisten, considere si está sucediendo algo más, como estrés crónico o agotamiento. Tomar un descanso está bien. Comuníquese con amigos y familiares que puedan intervenir y darle un tiempo libre. Hágale saber a la persona que está cuidando que necesita algo de tiempo para cuidarse usted y cuándo estará nuevamente disponible para ayudarla.



Busque apoyo

A medida que avanza en el camino de recuperación con la persona que está ayudando, también es importante que usted mismo aproveche los sistemas de apoyo. Comuníquese con otras personas que conozca que hayan estado en una situación similar y que puedan identificarse con lo que usted está pasando. Considere unirse a un grupo de apoyo para familiares y amigos de personas en recuperación. Póngase en contacto con un terapeuta o consejero que pueda guiarlo a lo largo del camino y ayudarle a encontrar su centro.

Si no sabe por dónde empezar, busque en línea sistemas de apoyo en su área y virtuales. Desde líneas directas hasta salas de chat, reuniones grupales y materiales educativos, existen muchas organizaciones, servicios y recursos en comunidades de todo el mundo.

Material de referencia

- National Addictions Management Service. [How to help your loved one.](#)
Alcohol and Drug Foundation. [Supporting someone through recovery](#). 10 de mayo de 2024.
American Addiction Centers. [10 tips to protect caregivers of someone living with addiction](#). 30 de enero de 2024.
Cleveland Clinic. [Caregiver burnout: What it is, symptoms & prevention](#). 16 de agosto de 2023.
HealthDirect. [Drugs and alcohol misuse – how to help someone](#). Febrero de 2024.
Mind. [Helping someone with drug and alcohol problems](#). Junio de 2022.
-



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener más información y recursos de apoyo crítico.



Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencias, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Consulte a su profesional clínico para satisfacer sus necesidades particulares de atención médica, tratamiento o medicamentos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo y está sujeto a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.