

# Los impactos de brindar cuidados

## ***¿Por qué es importante comprender la carga del cuidador?***

Se estima que en los Estados Unidos hay 53 millones de cuidadores no remunerados que brindan atención a amigos y familiares ancianos, discapacitados o enfermos. Cuidar de los seres queridos puede ser significativo, pero también exigente. Estas demandas pueden afectar a los cuidadores en el ámbito personal, profesional y emocional, incluida su salud física.



## ***¿Cómo afecta el cuidado al bienestar, la salud y el trabajo del cuidador?***

Las demandas de tiempo que implica el cuidado a menudo obligan a los cuidadores a descuidar sus propias necesidades, como dormir lo suficiente, hacer ejercicio, preparar comidas saludables, asistir a sus propias citas médicas y atender otras relaciones personales. Puede que los cuidadores que son empleados tengan que faltar al trabajo para brindar cuidados. Estas interrupciones laborales pueden provocar la pérdida de salarios y consecuencias profesionales a largo plazo, tales como menores ingresos futuros y oportunidades perdidas de ascenso.

## ***¿Qué recursos están disponibles para ayudar a los cuidadores?***

Diversas organizaciones ofrecen apoyo a los cuidadores. La Junta del Área de Jefferson (JABA, Jefferson Area Board) ofrece una línea de ayuda gratuita: 434-817-5244. La línea de apoyo lo conectará con un coordinador de atención sin costo alguno para ayudarlo a conocer los recursos disponibles tanto para usted como para la persona a la que cuida. Además, el Distrito de Salud de Blue Ridge cuenta con un Directorio de Recursos Comunitarios en línea al que se puede acceder en <https://www.vdh.virginia.gov/blue-ridge/community-resources/>.

***For additional information visit:*** [www.cdc.gov/caregiving/index.html](http://www.cdc.gov/caregiving/index.html)



6/26



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

**Síguenos en Facebook**



**VDH** VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH