

# LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

*Por una mayor calidad, dignidad, y justicia*

## SUGERENCIAS PARA EL EMPODERAMIENTO FAMILIAR: FATIGA POR COMPASIÓN

La fatiga por compasión es un estado de agotamiento emocional, físico y mental que puede producirse cuando los cuidadores constantemente prestan cuidados de apoyo a otras personas. Es común en las familias con seres queridos que viven en geriátricos. Como cuidadores, ustedes desempeñan un papel importante a la hora de apoyar a su familiar o ser querido mientras experimentan las exigencias emocionales del cuidado. A continuación, encontrará consejos que lo ayudarán a reconocer y a lidiar con la fatiga por compasión.

### ☐ Señales de la fatiga por compasión

- **Agotamiento emocional:** preste atención a los sentimientos de tristeza, frustración o entumecimiento.
- **Síntomas físicos:** preste atención a la fatiga, los dolores de cabeza o los cambios en el apetito y los patrones de sueño.
- **Disminución de la empatía:** si le cuesta conectar con amigos y familiares, puede ser una señal de fatiga por compasión.

### ☐ Estrategias de afrontamiento

- **Cúidese a sí mismo:** priorice su bienestar añadiendo actividades de cuidado personal a su rutina, como ejercicio, pasatiempos, música o cualquier cosa que le resulte relajante.
- **Establezca expectativas realistas:** no puede hacerlo *todo*... ¡puede pedir ayuda!
- **Establezca un sistema de apoyo:** acuda a amigos, familiares o grupos de apoyo, ¡como su consejo familiar! Compartir sus experiencias puede servir de alivio.
- **Edúquese:** el conocimiento le permite tomar decisiones informadas sobre el cuidado de su ser querido.

Cuidar a un ser querido que vive en un geriátrico puede ser emocionalmente exigente, pero reconocer y abordar la fatiga por compasión es esencial para mantener su bienestar. Al implementar estas estrategias y buscar apoyo cuando sea necesario, puede mejorar su capacidad para brindar la mejor atención posible a su familiar y, al mismo tiempo, garantizar su propia resiliencia y salud mental.

### RECURSOS ADICIONALES

- Visite [nursinghome411.org/families](https://nursinghome411.org/families) o contáctenos en [families@ltccc.org](mailto:families@ltccc.org) para obtener más información sobre consejos familiares y empoderamiento familiar.
- [Programa de empoderamiento familiar de la LTCCC sobre la fatiga por compasión](#)
- [Charlas TEDx: Fatiga por compasión: ¿Qué es? ¿La está experimentando?](#)
- [Señales y consecuencias de la fatiga por compasión](#)