



**Asofarma**  
Centroamérica & Caribe

# 10 TIPS

para cuidar al **cuidador**  
**del paciente** con

# ALZHEIMER



**NEUROCIENCIAS**  
CONECTANDO CON *la vida*

# 10 tips para cuidar al cuidador del paciente con Alzheimer



El cuidador debe atender su alimentación balanceada.



Manejo de respiraciones y/o meditación al menos una vez al día.



Cuidar la higiene del sueño con horas adecuadas del mismo.



Continuar con las redes de apoyo, clubes, asociaciones, grupos de apoyo en iglesias u otros.



Evaluación de salud física del cuidador a través de chequeos frecuentes.



Evitar el aislamiento social.



Reducir la tensión diaria mediante ejercicio físico balanceado.



Hablar de sus sentimientos cada vez que lo sienta necesario.



Relajación consciente, varias veces al día.



Buscar la ayuda oportuna con un profesional de la salud mental.



**Asofarma**  
¡Te Cuida!

Es nuestro programa de atención al paciente que busca brindarle apoyo ofreciendo mayor accesibilidad a los medicamentos y contribuyendo con información actualizada sobre diferentes temas y patologías.

• Apoyo a la familia



• Medicamentos

**2+1**

Afiliarse es muy sencillo, solo enfoque su cámara sobre este código QR y le direccionará a nuestra página o ingrese directamente a la página web:

**[www.asofarmatecuida.com](http://www.asofarmatecuida.com)**



## Referencias:

1. Albarracín D, Goldestein E. Redes de apoyo social y envejecimiento humano. Envejecimiento y psicología de la salud. Madrid 1994; 373-398.
2. Rodríguez JA. Envejecimiento y familia. Madrid, centro de investigaciones sociológicas. 1994
3. R. Alberca, S. López -Pousa. Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias, 3 edición, tomo I. Editorial Panamericana. México DF.