



Cuídate con la misma pasión con la que cuidas a los demás.

Para esa persona que cuidas, antes del médico y de un hospital, estás tú. Por ello, es importante que cuides de ti para seguir brindándole tu amor y apoyo a la persona que asistes.

En el Día Nacional del Cuidador (24 de julio)
te presentamos el kit de descarga emocional, con recomendaciones que, de acuerdo a tus necesidades, puedes poner en práctica para relajarte y cuidarte.



Nivel 1:

Microdescargas (1 a 5 minutos)

Pausas rápidas para recuperar la calma.

- **Respira 4-7-8:** Inhala 4 seg. Retén 7 seg. Exhala 8 seg. Repite 3 veces.
- **Cambio de temperatura:** Agua fría en el rostro o un cubo de hielo en las manos durante 1 minuto.
- **Muévete:** Sacude y estira manos, brazos y piernas para liberar tensión.



Nivel 2:

Descargas cortas (15 a 30 minutos)

Pausas diarias para cuidarte cada día.

- **Escritura catártica:** Escribe todo lo que sientes. El objetivo es sacar los pensamientos de tu cabeza.
- **Caminata sin celular:** Sal y camina 15 minutos para conectar con el aire libre y el entorno.
- **Toma una ducha:** Usa un jabón con aroma a lavanda o eucalipto y agua tibia
- **Música de alto impacto:** Escucha música que te ayude a tramitar tus emociones. Canta y baila si puedes y, de ser necesario, llora, ambas cosas liberan.



Nivel 3:

Descargas macro (1 hora o más)

Para realizar estas actividades apóyate en otras personas para que cubran tus labores de cuidado.

- **Cita contigo mismo:** Bloquea tiempo semanal para hacer algo que te apasione de manera individual o en grupo.
- **Acepta la ayuda:** Cuando alguien te ofrezca apoyo, di que sí. Delegar no es ser débil, es ser inteligente.
- **Red de cuidadores:** Habla con personas que están atravesando situaciones similares a la tuya. Ver que otros sienten lo mismo te hace sentir validado y comprendido.

Tu bienestar es la prioridad, no un lujo. Reconocer tus límites, descansar y pedir ayuda es fundamental para seguir cuidando de los demás. Si necesitas apoyo médico o psicológico, solicita una consulta en tu centro médico asignado.

En EPS Sanitas
estamos para acompañarte.