



# Hoja de consejos de apoyo para cuidadores

Es difícil ver a un ser querido padecer una enfermedad como la encefalopatía hepática (EH), pero usted no está solo. Existen varias cosas que puede hacer para ayudarse y ayudarlo a sobrellevar la situación.



## AYUDE A SU SER QUERIDO:

Puede ser difícil para los pacientes con EH poner en palabras lo que sienten. Según una encuesta reciente realizada a 169 personas afectadas por la EH, el 74 % de los pacientes estuvo de acuerdo o muy de acuerdo en que les resulta difícil explicar lo que les está pasando.

Las formas de ayudar a su ser querido incluyen:

- Escuche lo que está pensando y sintiendo, puede ser muy útil. Anímelo a llevar un registro o tener un diario.
- Haga preguntas sobre cómo su ser querido quiere que lo ayuden en lugar de hacer suposiciones sobre sus deseos y necesidades.
- Manténgase positivo para que ambos puedan tener una mejor calidad de vida.
- Transmita toda la información al médico sobre síntomas, episodios y cumplimiento de administración de los medicamentos, ya que los pacientes se pueden olvidar o no darse cuenta. Puede ser útil anotar lo que está notando que sucede en casa, así como también las indicaciones específicas dadas por el médico.
- Los cuidadores deben ayudar a administrar los medicamentos para garantizar que los pacientes cumplan con el esquema.
- Haga cosas que funcionen para ambos, puede ser una salida o una conversación tranquila y centrada en el tema.



## AYÚDESE A USTED MISMO:

Sepa que usted no está solo. Según una encuesta reciente realizada a 169 personas afectadas por la EH, el 91 % de los cuidadores sentía que este rol implicaba un grado de estrés emocional importante.

Las formas de cuidarse a uno mismo incluyen:

- Tómese tiempo para usted y aproveche el poder de llevar un diario.
- Busque el apoyo de otros cuidadores: ¡usted no está solo!
- Aprenda a controlar su estrés.
- Haga ejercicio, cuide su propia salud y asegúrese de dormir lo suficiente.
- Hágase tiempo para practicar las actividades o pasatiempos que disfruta.
- Acepte la ayuda de los demás para mantenerse organizado. Puede pedirles a familiares o amigos que colaboren o utilizar recursos en línea, como por ejemplo Lotsa Helping Hands.
- Caregiver.com puede proporcionar una variedad de información general, herramientas y recursos para todo tipo de cuidadores
- Considere unirse a un grupo de apoyo o hablar con un profesional de salud mental para compartir sus pensamientos y sentimientos.

**VISITE [UNDERSTANDINGHE.COM](https://www.understandinghe.com) PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.**



Salix Pharmaceuticals  
400 Somerset Corporate Blvd., Bridgewater, NJ 08807  
© 2022 Salix Pharmaceuticals o sus filiales.  
HED.0068.USA.22



understanding**HE**