

Módulo Emocional

Burnout del Cuidador

Señales, prevención y recuperación · AtenciónDomiciliaria.cl

¿Qué es el burnout del cuidador?

El burnout o agotamiento del cuidador es un estado de fatiga física, emocional y mental causado por el esfuerzo sostenido de cuidar a otro. No es debilidad — es una respuesta normal a una carga extraordinaria. Reconocerlo a tiempo hace toda la diferencia.

Señales de alerta

- Cansancio que no mejora con el descanso
- Sensación de estar "funcionando en automático"
- Irritabilidad o impaciencia inusual
- Sentirte atrapado o sin salida
- Descuidar tu propia salud o alimentación
- Aislarte de amigos o familia
- Sentir que nada de lo que haces es suficiente

7 estrategias de prevención y recuperación

1. Acepta ayuda

Pedir ayuda no es abandonar tu responsabilidad — es cuidar también de ti para poder seguir cuidando.

2. Cada semana, reserva tiempo para ti

Reserva en tu calendario un momento semanal exclusivo para una actividad que disfrutes o que te recargue — caminar, leer, ver una serie, hablar con un amigo. Escríbelo como si fuera una cita médica y respétalo. No es un lujo: es mantenimiento.

3. Establece límites claros

Saber cuándo y cómo pedir relevo no te hace mal cuidador. Te hace un cuidador sostenible.

4. Mantén conexiones sociales

El aislamiento acelera el burnout. Aunque sea un mensaje o una llamada corta, mantener contacto importa.

5. Cuida tu cuerpo

Dormir, comer y moverte son parte del cuidado. Sin ti, no hay cuidado.

6. Habla de lo que sientes

Grupos de apoyo para cuidadores, amigos de confianza, o un psicólogo pueden aliviar el peso emocional.

7. Busca apoyo profesional si lo necesitas

Si el agotamiento persiste o sientes que no puedes más, busca ayuda. Es un signo de fortaleza, no de derrota.

Recursos de apoyo

Recurso	Contacto / Descripción
Salud Responde (MINSAL)	600 360 7777 — orientación y derivación 24/7

Línea de la Vida / Salud Responde	600 360 7777 — apoyo en crisis emocionales
CESFAM de tu sector	Disponible para personas FONASA inscritas en el CESFAM de su sector — psicólogo y asistente social
AtenciónDomiciliaria.cl	Apoyo para cuidadores y equipo clínico domiciliario

Guía Educativa N°12 · Módulo Emocional · AtenciónDomiciliaria.cl