



## Noviembre es el mes nacional de los cuidadores de familia

# Celebre al cuidador familiar

Hay más de 50 millones de cuidadores familiares no remunerados en los Estados Unidos, que brindan atención y apoyo invaluable a sus seres queridos. Estos héroes contribuyen con su amor, atención, energía y compasión a los necesitados. Evite el agotamiento del cuidador con estos consejos:

- 1 **Acepte ayuda.** No dude en buscar ayuda de los programas de Meals-on-Wheels, agencias de cuidado en el hogar o programas diurnos para adultos. Pida ayuda a familiares o amigos de confianza para tomar un respiro. Conéctese con grupos de apoyo en línea para obtener apoyo y orientación entre pares.
- 2 **Tome en cuenta la nueva tecnología.** Explore las tecnologías de asistencia que puedan simplificar las tareas de cuidado, como los dispositivos de monitoreo de la salud, las herramientas de administración de medicamentos y las aplicaciones de comunicación.
- 3 **¡No descuide el cuidado personal!** Tómese un tiempo para centrarse en su propio bienestar. Haga ejercicio regularmente, coma alimentos nutritivos, manténgase hidratado y asegúrese de dormir lo suficiente. Programe chequeos regulares con su médico y busque ayuda si experimenta depresión u otros problemas de salud mental.



Escanee el código QR para visitar [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) y seleccione su empleador para acceder a sus beneficios hoy. O comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) para comenzar.