



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 y seleccione su empleador para acceder a sus beneficios hoy. O comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-356-7089 (TTY 711) para comenzar.