

# AUTOCUIDADOS

## CAPÍTULO 4:

# Señales de alarma

Tan importante es identificar los síntomas de la persona que cuidas, como los tuyos propios. Presta atención y aprende a identificar los síntomas del 'Síndrome del Cuidador Quemado' para poder atenderlos y buscar ayuda si lo necesitas.

## SIGUE ESTOS CONSEJOS:

- ✓ Presta atención al estado de salud de la persona que cuidas y al tuyo propio.
- ✓ Identifica si aparecen síntomas del 'Síndrome del Cuidador Quemado'.
- ✓ Consulta con profesionales.
- ✓ Prioriza tu cuidado.



Escanea este código con el móvil para ver el vídeo de este capítulo.



[www.cuidopia.es](http://www.cuidopia.es)



Un programa social impulsado por:

**Johnson & Johnson**

**janssen**  
FARMACÉUTICOS PARTES DE  
Johnson & Johnson