



# **Guía Básica**

## **de recursos para cuidadoras y cuidadores familiares**

Cada vez más cerca de las personas



**Cruz Roja Española**





## Introducción

Cuidar bien a un familiar y lograr un contexto de cuidados exitoso no es responsabilidad única del cuidador, sino de multitud de actores. Sin el apoyo de familiares o amigos, servicios y apoyos públicos o privados y otras alternativas, la carga de los cuidados es demasiado pesada de soportar para la mayoría de las cuidadoras y cuidadores. Por ello, toda ayuda que los cuidadores puedan recibir sólo puede redundar en la mejora de las condiciones de vida cotidianas de ella o él y de su familiar cuidado.

Con apoyos, el cuidador se encuentra en mejor estado de salud, con mayor fortaleza emocional para enfrentar los problemas y las dificultades cotidianas, con capacidad de atender a sus propias necesidades, con conocimientos sobre cómo cuidar al familiar con afecto y con un enfoque rehabilitador y, sobre todo, con poder para prestar los cuidados sin comprometer con ello su autonomía y salud a largo plazo. Los cuidadores de hoy no deben convertirse en los dependientes de mañana.

Esta Guía recoge información básica sobre distintos recursos de apoyo a los que los cuidadores pueden —y deben— acceder. Los servicios, prestaciones y programas que esta Guía recoge implican apoyo a las cuidadoras y cuidadores de forma directa (concebidos de acuerdo a las necesidades particulares del cuidador) o de forma indirecta (dirigidos a la atención del familiar y que suponen una reducción de la carga de los cuidados).

Al ser una Guía de contenido básico, engloba información de carácter general y de ámbito nacional o autonómico. En la actitud activa para la búsqueda de apoyos y ayudas más concretos o locales, puede solicitar información y orientación al equipo técnico tras el Portal SerCuidador:

**[sercuidador@cruzroja.es](mailto:sercuidador@cruzroja.es)**

## 1. Ley de Dependencia

En diciembre del año 2006, las Cortes Españolas aprobaron la Ley de promoción de la autonomía personal y la atención de las personas en situación de dependencia, conocida como Ley de Dependencia.

Con la Ley de Dependencia se instaura el Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD), que articula el funcionamiento del sistema en territorio nacional y estandariza la protección ante la dependencia que prestan las Comunidades Autónomas bajo este mismo sistema.

El sistema, comprende un catálogo de servicios y prestaciones que serán provistos a los beneficiarios en función del grado de intensidad de su situación de dependencia. Para ello, debe existir una valoración de dicho grado, así como de las circunstancias sanitarias, sociales y económicas, de forma que se puedan determinar las necesidades de la persona con dependencia.

De este modo, si los solicitantes se encuentran dentro de los parámetros fijados para el acceso al sistema, se elaborará el Plan Individualizado de Atención, que establecerá qué servicios y prestaciones recibirán los usuarios, con qué frecuencia e intensidad y los plazos para realizar una nueva evaluación que permitan adaptar el Plan de Atención a los cambios experimentados por los usuarios.

### Servicios del SAAD

#### **Servicio de prevención de las situaciones de dependencia y promoción de la autonomía personal**

El objetivo de este servicio es prevenir la aparición de discapacidades y de situaciones de dependencia mediante acciones de carácter social y sanitario: programas de promoción de la salud, programas de prevención de enfermedades y discapacidades, programas de rehabilitación y programas dirigidos a las personas que se van afectadas por hospitalizaciones complejas.



---

### **Servicio de Teleasistencia**

Diseñado para mantener a las personas mayores y las personas con alguna discapacidad en su entorno habitual y promover la autonomía, este servicio posibilita la comunicación entre el usuario y profesionales sociales y sanitarios por medio de un comunicador situado en el hogar de la persona. Igualmente, permite movilizar los medios humanos necesarios ante situaciones de emergencia e inseguridad, soledad y aislamiento.

### **Servicio de Ayuda a Domicilio (atención de las necesidades del hogar y/o cuidados personales)**

Este servicio permite atender las necesidades dentro del domicilio de la persona en situación de dependencia. Comprende uno o ambos de los siguientes tipos de intervención:

- + Atención de las áreas de mantenimiento del hogar: limpieza, preparación de alimentos, etc.
- + Cuidados personales a la persona con dependencia: apoyo para la realización de las actividades de la vida diaria y satisfacción de necesidades.

### **Centro de Día o Centro de Noche**

Los Centros de Día o de Noche permiten la atención de las necesidades de la persona con dependencia por parte de profesionales en el lugar del centro: durante el periodo diurno o durante el periodo nocturno.

Es un servicio diseñado para satisfacer tales necesidades al tiempo que permite aliviar la carga de los familiares cuidadores y posibilita el mantenimiento de la persona con dependencia en su entorno habitual.

### **Servicio de Atención Residencial**

Este servicio ofrece la atención y la satisfacción de las necesidades de la persona con dependencia de forma continuada y dentro de la modalidad residencial.

El servicio se puede prestar de forma permanente o de forma temporal cuando se atiendan convalecencias de la persona, cuando el PIA indique

el aprovechamiento temporal de este recurso o durante fines de semana o vacaciones de los familiares cuidadores, de forma que este servicio apoye su necesidad de respiro.

Esta relación de servicios se hará llegar mediante aquellos servicios públicos o concertados. De no ser posible la atención mediante un servicio, el usuario podrá recibir una prestación vinculada a la contratación del servicio que la red pública no puede proveer.

## **Prestaciones del SAAD**

### **Prestación económica para cuidados dentro del entorno familiar**

Dirigida a apoyar a los cuidadores familiares. En los casos en los que la persona con dependencia está siendo atendida en su entorno familiar, las condiciones de habitabilidad y convivencia sean adecuadas y lo establezca el PIA, se reconocerá esta prestación.


Esta prestación implica que el cuidador debe darse de alta como cotizante a la Seguridad Social y conlleva un catálogo de servicios complementarios dirigidos a formar a los cuidadores, a prestarles apoyos y a programar periodos de descanso.

### **Prestación económica para la contratación de un servicio que no puede proveer la red pública o concertada**

En los casos en los que la red de servicios pública y concertada no pueda satisfacer la intervención sobre la persona que establece el PIA, esta persona podrá recibir esta prestación dirigida a la contratación a un proveedor privado del mismo servicio.

### **Prestación de ayuda económica para la contratación de un asistente personal**

Esta prestación está vinculada a la contratación de un asistente personal por parte de las personas evaluadas como grandes dependientes que apoye y facilite la realización de las actividades de la vida diaria.



Es un servicio dirigido a promover la autonomía de la persona y al mantenimiento en su entorno habitual.

## Cómo acceder al SAAD

A iniciativa de la persona en situación de dependencia o de sus familiares, deberá solicitarse a los servicios sociales correspondientes una cita para la valoración del grado de dependencia. La cita debe solicitarse por escrito, rellenando los formularios que para ello existen. Dichos formularios difieren entre Comunidades Autónomas, por lo que tendrá que solicitar el impreso en la institución competente de su región. Es común que este escrito pueda presentarse también en los centros de servicios sociales que existen en su municipio.

Con la solicitud por escrito deberemos presentar informes de la salud del familiar con dependencia, certificado de empadronamiento y otros documentos que puedan ser solicitados. Al variar la documentación a presentar en función de la Comunidad Autónoma en la que residamos, debe informarse sobre los trámites que cada una de ellas exige. En el siguiente enlace, podrá encontrar acceso a los portales de cada Comunidad donde explican estos trámites.

Información sobre los trámites a seguir en cada Comunidad Autónoma:  
<http://www.imsersodependencia.csic.es/tramites/portales-autonomicos.html>

Las valoraciones son realizadas por personal cualificado dentro del órgano que cada Comunidad Autónoma determine. Es el mismo órgano quien emitirá tras la valoración el dictamen correspondiente. El dictamen establecerá el grado de dependencia que padece la persona solicitante.

Los grados de dependencia que considera el sistema son:

- + Grado I. Dependencia moderada.
- + Grado II. Dependencia severa.
- + Grado III. Gran dependencia.

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales tiene a disposición de los ciudadanos un servicio gratuito de información en el número **900 40 60 80**, su horario de atención es de lunes a viernes de **8:00 a 21:00** y los sábados de **9:00 a 14:00**.

Puede acceder a toda la información sobre estas prestaciones y servicios públicos de ámbito estatal en: **<http://www.imserso.es>**

Puede consultar otros servicios y prestaciones de naturaleza pública que se prestan en su Comunidad Autónoma en: **<http://www.imsersodependencia.csic.es/recursos/ccaa.html>**

## 2. Grupos de Ayuda Mutua

La carga de cuidar a un familiar y los problemas que afrontan cotidianamente los cuidadores llevan con frecuencia a momentos de un importante malestar emocional. Las dudas sobre el bienestar presente y futuro de nuestro familiar, la incertidumbre sobre el propio futuro de cada cuidador, problemas familiares que afloran como consecuencia de los cuidados, la autoexigencia que los cuidadores tienen sobre sí mismos y los riesgos para la salud emocional que tiene ser un cuidador hacen necesaria encontrar una vía de exteriorización y expresión de las emociones y sentimientos.

Expresar estos pensamientos, compartirlos con personas de confianza, el mantener relaciones sociales satisfactorias y cómo la experiencia y el apoyo de otros cuidadores es una parte esencial del autocuidado.

Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) son un fenómeno social relativamente reciente que nos posibilitan acceder a vías para la expresión emocional, el intercambio de afectos, al aprendizaje por medio de compartir experiencias y a las relaciones sociales de calidad.

Los GAM son grupos formados por personas afectadas por un problema común con el objetivo de prestarse ayuda mutua y conseguir propósitos





específicos. Los integrantes de un GAM se reúnen de forma periódica y no tienen necesariamente que estar orientados por un profesional.

Algunas de las características de estos grupos son:

- + Permiten reconstruir funciones propias de las relaciones familiares y el apoyo social que hoy en día se dan en menor medida o de forma diferente al modo tradicional.
- + Son grupos igualitarios en los que no existen roles diferenciados ni jerarquías.
- + Los GAM se establecen para dar respuesta a todo tipo de problemas: enfermedades, dificultades concretas, solución de problemas comunes, etc.
- + Los GAM facilitan la satisfacción de las necesidades emocionales cuando existen dificultades para ello en los ámbitos más próximos a sus integrantes.
- + Posibilitan alcanzar mayores grados de poder y control a cada uno de los integrantes para abordar la problemática común al grupo.
- + Posibilitan obtener una percepción diferente y más informada sobre el problema que enfrentamos.

En la mayoría de GAM podremos expresar nuestros problemas, miedos, sentimientos y pensamientos al tiempo que escuchamos los de los demás integrantes. Esto no solo supone que los demás puedan ayudarnos, sino que nosotros mismos estaremos ayudando a otros cuidadores y construyendo una malla de apoyo que posibilita el intercambio de afectos, información, destrezas para cuidar, sentimientos, etc.

Podemos formar parte de un GAM que desarrolle sus encuentros dentro de nuestro ámbito comunitario y podemos pertenecer a GAM que se desarrollan en Internet.

Los GAM en el ámbito comunitario:

- + Están compuesto por personas cuidadoras que viven cerca de nosotros.
- + La comunicación es de calidad, puesto que implica poder dar y recibir mensajes verbales, no verbales, gestuales, etc.

- + Posibilita el establecimiento de amistades que viven cerca de nosotros.
- + Participar en los grupos nos hará salir de casa y reducir la sensación de aislamiento.

Los GAM en Internet:


- + Podemos compartir experiencias e información con personas de todo el mundo que presentan dificultades similares a las nuestras.
- + Los encuentros se desarrollan mediante correo electrónico, foros o salas de chat.
- + No es necesario salir de casa, por lo que podemos hacer uso de ellos con mayor frecuencia.
- + Podemos acceder y participar en el grupo cuando lo consideremos conveniente o cuando lo necesitemos, ya que no existen horarios.

Los beneficios que se derivan de la participación en un GAM suelen ser:

- + Las personas que participan en los GAM mejoran considerablemente su estado de salud.
- + Propician y facilitan el establecimiento de una red de apoyo instrumental y emocional.
- + Permiten paliar los sentimientos y pensamientos negativos generados por nuestro problema.
- + Hacen que nos conozcamos mejor a nosotros mismos por medio del intercambio de experiencias y sentimientos.
- + Provocan cambios positivos de actitud y perspectiva hacia el problema y la manera de afrontarlo.
- + Generan nuevas perspectivas para nuestro futuro inmediato y a mayor plazo.
- + Capacita a los participantes para emprender acciones solidarias en el futuro.

## ¿Cómo puedo participar en un Grupo de Ayuda?

Generalmente, los servicios sociales y las organizaciones de afectados organizan estos encuentros o tienen listados de otras entidades que los organizan.



Póngase en contacto con ellos y podrá recabar más información sobre los GAM y cómo poder acceder a ellos.

### 3. Productos de apoyo

Los productos de apoyo (también conocidos como Ayudas Técnicas) son productos que permiten y facilitan la realización de determinadas acciones que sería muy difícil o imposible realizar para el individuo por sí solo. Permiten que las personas que los usan salven las distintas dificultades que tienen a la hora de usar una parte de su cuerpo dañada, perdida o que no funciona adecuadamente.

Prácticamente, existen en el mercado suficientes productos de apoyo para suplir todas las dificultades a la hora de realizar tareas cotidianas que puede encontrar toda persona con discapacidad.

En el siguiente enlace web, podrá encontrar un amplio catálogo de productos de apoyo recopilado por CEAPAT (centro dependiente del IMSERSO para el apoyo de las personas con discapacidad por medio de la accesibilidad y las tecnologías de apoyo): <http://www.catalogo-ceapat.org/>

#### **Consejos para escoger un producto de apoyo**

Debe ser un terapeuta ocupacional o el profesional indicado el que evalúe las necesidades de la persona con discapacidad y prescriba con el acuerdo con el usuario producto de apoyo idóneo para ella.

A la hora de escoger un producto de apoyo es aconsejable tener en cuenta los siguientes aspectos:

- + Informarnos sobre la patología concreta que padece la persona que va a usar el producto de apoyo.
- + El grado de limitación que presenta la persona para cada una de las áreas que se van a realizar.
- + La capacidad rehabilitadora del producto de apoyo.

- + Valorar las necesidades reales de la realización de las actividades y de los productos que pueden usarse.
- + Consensuar la prescripción de un producto con las preferencias del usuario.
- + Primar el aspecto agradable y diseño sencillo del producto.
- + Valorar la capacidad económica del usuario para prescribir un producto costeable.

### Cómo conseguir los productos de apoyo que necesitamos

La normativa vigente en España al respecto de los productos de apoyo exige que pueden acceder a ellos bajo cobertura pública las personas con discapacidad y escasos recursos o las entidades sin ánimo de lucro que atienden a estas personas.

Las entidades a las que podemos recurrir son:


- + Instituto Nacional de Gestión Sanitaria: [www.ingesa.msc.es/](http://www.ingesa.msc.es/)
- + Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad: [www.msps.es](http://www.msps.es)
- + Las Comunidades Autónomas presentan anualmente convocatorias para la adquisición y cesión de productos de apoyo. Ha de destacarse que el catálogo de productos que se ofertan difiere entre las Comunidades. Para recibir información o solicitar un producto de apoyo, diríjase al órgano responsable de la política social de su región.

En este enlace puede consultar algunos de los distintos programas de cesión y provisión de productos de apoyo que existen en nuestro país: <http://www.imsersodependencia.csic.es/recursos/programas/basica.htm>

A través de entidades del tercer sector:

- + Cruz Roja Española [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) ó 902 22 22 00
- + ONCE: [www.once.es](http://www.once.es) ó 91 577 37 56

Para solicitar los productos de apoyo deberemos acompañar la solicitud con los documentos que requiera la entidad a la que nos estamos dirigiendo.



Generalmente, estos documentos incluyen: certificado de discapacidad, informe social y la prescripción del producto solicitado por parte de un profesional.

## **4. Otros servicios de apoyo**

### **Programas y servicio de respiro familiar**

Los programas de respiro consisten en ofrecer temporalmente alojamiento a personas dependientes de forma que sus cuidadores puedan liberarse de la carga de los cuidados durante el tiempo que dura la estancia.

Es uno de los servicios más populares y extendidos para cuidadores y, prácticamente, lo prestan todas las Comunidades Autónomas. Posibilita el disfrute del tiempo libre para los cuidadores e, incluso, suele contemplar estancias prolongadas para que los cuidadores puedan tomarse un periodo de vacaciones.

En el siguiente enlace podrá acceder a un enlace al contenido de distintos programas de respiro que se prestan en diferentes Comunidades Autónomas: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentacion/especiales/cuidadores/index.html>

### **Formación de cuidadores. Cursos y talleres**

La falta de información sobre el alcance y las implicaciones que implica cuidar a un familiar con dependencia es una de las principales carencias que muestran los cuidadores a la hora de convertirse en tales.

Igualmente en estadios avanzados, aunque en el desarrollo de la situación de cuidados los cuidadores adquieran destrezas y capacidades para proveer cuidados de elevada calidad a sus familiares, aún presentan carencias de tipo formativo e informativo, especialmente en lo relativo al autocuidado o cuidado de uno mismo.

Dada esta realidad, son multitud los cursos y talleres que se imparten regularmente en todo el territorio nacional y suponen un marco en el que poder adquirir los conocimientos y las capacidades necesarias para cuidar adecuadamente a nuestro familiar al tiempo que minimizamos los impactos negativos que los cuidados puedan tener en nuestra vida cotidiana y en nuestro estado de salud.


Estos cursos son impartidos por profesionales formados en la materia y suponen, además, un buen marco en el que construir conocimiento por medio del intercambio de experiencias. Igualmente, posibilita la interacción con otros cuidadores y el establecimiento de contactos y redes sociales de utilidad para los cuidadores que en ellas participan.

Existen muchas entidades, tanto públicas como privadas, que imparten cursos dirigidos a cuidadores familiares de personas en situación de dependencia en muchas localidades, por lo que resulta dificultoso concentrar esa información en una única fuente, por lo que le aconsejamos visite los siguientes enlaces:

- + Información sobre cursos y talleres por Comunidad Autónoma. Acceso a los órganos competentes en atención a cuidadores:  
<http://www.imsersodependencia.csic.es/tramites/portales-autonomicos.html>
- + Programa “Un Cuidador. Dos Vidas” de Obra Social La Caixa. Comprende variedad de acciones dirigidas al apoyo directo a los cuidadores familiares entre las que se encuentran acciones formativas de naturaleza itinerante:  
[http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/uncuidador/uncuidador\\_es.html](http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/uncuidador/uncuidador_es.html)

### Asistencia telefónica a cuidadores La Caixa-Cruz Roja Española

Dentro de programa “Un cuidador, dos vidas”, este teléfono de asistencia facilita información y resuelve dudas que pueden surgir a las personas cuidadoras, al tiempo que proporciona apoyo emocional y estrategias para el afrontamiento de las dificultades asociadas a los cuidados. El teléfono de contacto es: 902 22 00 00



Este programa se complementa con la distribución de una Guía que puede solicitarse gratuitamente en el mismo número de teléfono.

## **Adaptaciones y accesibilidad en el hogar**

Nuestros hogares pueden presentar obstáculos y diseños no adecuados para nuestro familiar con dependencia o para nuestras labores de cuidado. La falta de ascensor o rampas de acceso al Portal, escalones, puertas estrechas, interruptores de la luz de difícil acceso, mobiliario al que no se alcanza, etc. son los problemas más comunes que presentan los hogares a la hora de ajustarse a los criterios necesarios de accesibilidad y de presentar un entorno funcional, seguro y que promueva la autonomía de la persona con dependencia y propicie un entorno de cuidados adecuado.

Para adaptar un domicilio a las necesidades de una persona en situación de dependencia pueden existir multitud de elementos que debemos adquirir o elementos que debemos adaptar o transformar. Dependerá de las dificultades y necesidades particulares de nuestro familiar que necesitemos adoptar una estrategia u otra. Para ello, existen varias vías: la compra a un proveedor privado, la concesión por parte de nuestra Comunidad Autónoma, la cesión por parte de alguna asociación de usuarios u Organización No Gubernamental, etc.

En el siguiente vínculo podrá acceder a un enlace con a distintos programas de diferentes Comunidades Autónomas que posibilitan la adaptación de los espacios a las necesidades de personas con dependencia o discapacidad: <http://www.imsersodependencia.csic.es/recursos/programas/basica.htm>

## **5. Recursos en Internet**

### **SAAD**

Portal del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia con información sobre éste, los trámites de acceso a las prestaciones y servicios del sistema, documentación y noticias de actualidad.

<http://www.dependencia.imserso.es/>

## **IMSERSO**

Página web del Instituto de Mayores y Servicios Sociales con toda la información sobre las políticas y servicios que este organismo implementa. Igualmente, permite el acceso a un importante fondo documental.

<http://www.imserso.es>

## **IMSERSO Dependencia**

Portal científico de acceso libre y gratuito especializado en Gerontología y Geriatría, desarrollado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) y dirigido al ámbito académico y científico, los profesionales de los servicios sociales, las personas con dependencia y sus cuidadores.

<http://www.imsersodependencia.csic.es>

## **Guía de ayudas a la discapacidad**

Portal de información y recursos disponibles para personas con discapacidad, dependencia y sus familias y cuidadores.

<http://guiadis.discapnet.es/>

## **Servicio de Información sobre discapacidad**

Servicio documental con un sistema informatizado de acceso vía Internet para obtención de información sobre discapacidad: normativa, empleo, accesibilidad, actualidad, salud, educación, rehabilitación, recursos y estadísticas.

<http://sid.usal.es/>

## **Portal Cuidadores de la UAM**


Portal gestionado por la Universidad Autónoma de Madrid que comprende información muy diversa sobre los cuidadores, el cuidado y sus efectos, guías divulgativas y libros.

<http://www.uam.es/centros/psicologia/paginas/cuidadores/>

## **Portal Cuidadores de la SEGG**

Portal de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología dedicado a los cuidadores familiares de personas con dependencia. Comprende amplia





información sobre el mundo de los cuidados y estrategias para su afrontamiento por parte de los cuidadores.

<http://www.segg.es/page/cuidadores>

### **Guía Videográfica de Cuidados**

Guía visual con contenidos que capacitan a los cuidadores para proveer adecuadamente los cuidados que el familiar con dependencia precisa y para abordar el autocuidado.

[http://www.humanizar.es/videos/asistencia\\_persona\\_dependiente/asistencia\\_persona\\_dependiente\\_index.html](http://www.humanizar.es/videos/asistencia_persona_dependiente/asistencia_persona_dependiente_index.html)

### **Directorio de Asociaciones de Afectados**

Directorio de organizaciones y asociaciones de afectados por problemas o enfermedades discapacitantes. Los cuidadores podrán encontrar en estas asociaciones apoyos para su labor como cuidadores y para la resolución de dificultades.

<http://www.tupatrocinio.com/entidades.cfm/cat/discapacitados.html>

## **6. SerCuidadora.org, SerCuidador.org**

La página web SerCuidadora/SerCuidador ([www.sercuidadora.org](http://www.sercuidadora.org), [www.sercuidador.org](http://www.sercuidador.org)) es una iniciativa de Cruz Roja Española y el IMSERSO dirigida a dar soporte y apoyo a los cuidadores. Su principal objetivo es proporcionar información, formación, adquisición de destrezas para los cuidados y respaldo emocional a las personas cuidadoras

El portal comprende tres líneas de acción, las cuales configuran la estructura del portal y sus contenidos:

- El apoyo a las personas cuidadoras para el mejor desempeño de los cuidados.
- El apoyo a las personas cuidadoras para la obtención de destrezas para el autocuidado.
- El apoyo emocional a las personas cuidadoras en la forma en que las herramientas web lo posibilitan.

En SerCuidador puede encontrar las siguientes áreas de ayuda:

### **Guía de Cuidados**

Material exhaustivo que contempla multitud de aspectos que los cuidadores deben tomar en cuenta en los cuidados que proveen a sus familiares y en el cuidado que deben proveerse a ellos mismos. Será publicada a finales del año 2010.

### **Documentos**

Base de datos relacional de documentación sobre cuidadores, prestación de cuidados y autocuidado del cuidador.

### **Enlaces**

Base de datos relacional que comprende multitud de recursos web que son de interés para los cuidadores. Comprende páginas web de asociaciones de afectados, de organismos públicos, de recursos del tercer sector, de naturaleza médica, etc.

### **SerCuidador TV**

Colección de recursos videográficos dirigidos a la prevención de la salud, las ayudas técnicas y a la prestación de cuidados para los cuidadores.

### **Blog**

Uno de los únicos blogs de España especializado en los cuidadores y sus necesidades. Por medio de un lenguaje cercano, el blog de SerCuidador está abierto a todo tipo de temáticas y cuestiones dirigidas al apoyo del cuidador y a establecer puentes de diálogo y cercanía con los cuidadores visitantes.

### **Contacto**

La herramienta de contacto permite a los cuidadores plantear sus dudas y cuestiones al equipo de SerCuidador.



[www.SerCuidadora.org](http://www.SerCuidadora.org)



[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) 902 22 22 92

**Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad**