

Mujer, tu salud importa

Síndrome de la abuela esclava o Burnout de la abuela

Trastorno de agotamiento excesivo o sobreesfuerzo físico y psíquico, que suele afectar a mujeres maduras con una gran sobrecarga de responsabilidad sobre el cuidado y educación de sus nietos/as

Salud mental

Síntomas

Episodios de **estrés, sofocos** y/o **taquicardias, debilidad, falta de motivación, energía o cansancio extremo, caídas** reiteradas.

Aislamiento social, falta de tiempo para dedicarse a una misma, sentimiento de **sobrecarga de responsabilidad**, sientes que no estás viviendo la vida que soñabas tras la jubilación.

Trastornos asociados

Trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, alteraciones en el ciclo del sueño (insomnio), alteraciones cardíacas y metabólicas (en muchos casos, ocasionadas por el despiste de la paciente. E.j.: olvidarse de mirar el azúcar en sangre, en el caso de padecer diabetes), sarcopenia, osteoporosis, etc.

"Es un fenómeno muy frecuente en nuestra sociedad y además está reconocido por la OMS como malos tratos hacia la mujer"

Fuente: Reuniones científicas de la Fundación INDEX. Art.: "Enfermería en el Síndrome de la Abuela Esclava"

Recursos

CopCyL. Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: dcleon@cop.es

Correo electrónico: copcyl2@cop.es

Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

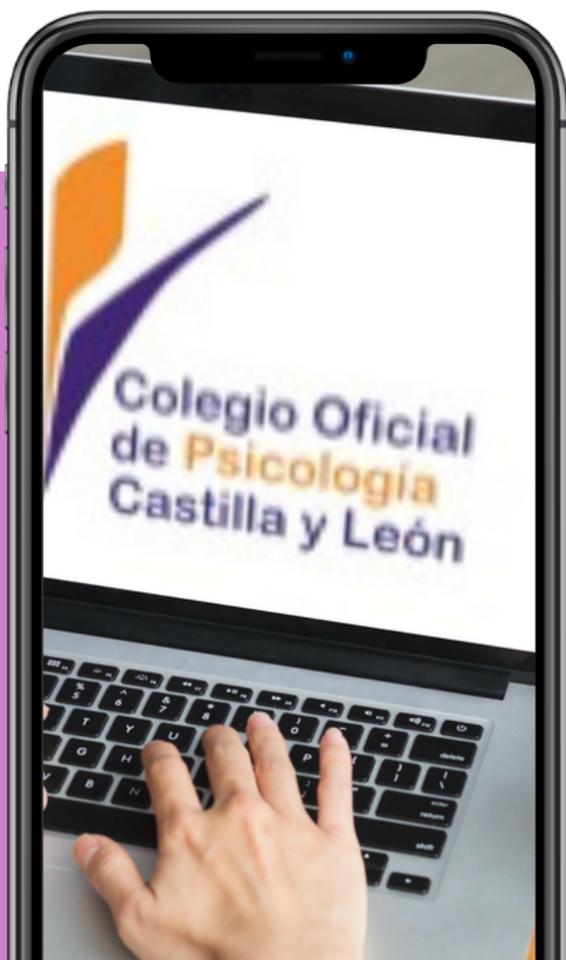
Skype: copcyl-va

Hangouts: psicologia.copcyl@gmail.com (exclusivo videoconferencia, no correo electrónico)

Página Web: <https://www.copcyl.es/>



IV Plan de Igualdad de Oportunidades y contra las violencias machistas de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia

tusitio



NOS IMPULSA

