



CUIDANDO A LOS NUESTROS

UNA GUÍA DE PLANIFICACIÓN
PARA LA FAMILIA





ÍNDICE

Introducción	4
Inicia un diálogo	6
Forma tu equipo	10
Haz un plan	11
Encuentra apoyo	14
Cuida de ti mismo	17
Notas	21
Glosario	22
Recursos	26
Lista de objetivos y necesidades	31
Tablas y listas	32
Ejemplos de planes de cuidados	42



INTRODUCCIÓN

Cuidar de un familiar o amigo es una de las actividades más importantes y gratificantes que puedas encontrar. Poder ayudar a esa persona que queremos tanto es un motivo de satisfacción y orgullo. Sin embargo, el alcance de tus responsabilidades como persona encargada del cuidado de un ser querido (o cuidador) puede cambiar con el tiempo.

Casi 44 millones de personas—o 1 de cada 5 adultos en Estados Unidos—proveen cuidados sin paga a un familiar o amigo mayor de 50 años.¹

Los latinos en particular, enfrentan el mayor desafío ya que son un 21% más propensos a cuidar de alguien² y la Oficina del Censo de Estados Unidos proyecta que para el 2045, habrá 30.7 millones de latinos mayores de 50 años.

Aunque los latinos consideran el cuidado de sus seres queridos como parte natural de la vida y algo que siempre han previsto, a menudo no están preparados para asumir los cuidados más complejos.

¹ La prestación de cuidados en Estados Unidos, la Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados y AARP, 2009

² La prestación de cuidados en Estados Unidos, la Alianza Nacional para la Prestación de Cuidados y AARP, 2009

Según un estudio de AARP, comparado con el resto de la población, los cuidadores latinos gastan la mayor parte de sus ingresos³ y un 52% más de tiempo por semana⁴ en el cuidado de sus seres queridos.

No importa en qué etapa del cuidado de un ser querido te encuentres (ya sea que te estás preparando para atender una necesidad de tu familiar, que ayudas a coordinar una gran mudanza o a cuidar de esa persona a tiempo completo), contar con un marco de referencia que los ayude y guíe, tanto a ti como a tu ser querido, hará que el proceso sea más sencillo.

Esta guía es una herramienta práctica para ayudarte a cuidar de tu familiar o amigo. En ella encontrarás información, recursos y listas que te ayudarán a organizarte mejor y encontrar el apoyo que puedas necesitar. Incluso si sientes que ya sabes cómo cuidar de tu ser querido, te invitamos a repasar esta guía y a usarla como referencia para considerar elementos y circunstancias en los que quizás no habías pensado aún. **Las palabras en cursiva están descritas en más detalle en el Glosario, y las organizaciones con un asterisco aparecen listadas en la sección de Recursos.**

Esta guía sigue cinco pasos fundamentales que te ayudarán en tu camino como persona encargada del cuidado de tu ser querido.

Inicia un diálogo. Muchas personas esperan hasta que sucede una crisis para hablar sobre sus valores y preferencias, deseos de cuidados de salud o detalles financieros. Si esperas hasta que una caída, accidente o diagnóstico serio tengan lugar, muchas de las decisiones importantes que se tomen basadas en suposiciones y sin pensar lo suficiente en ellas.

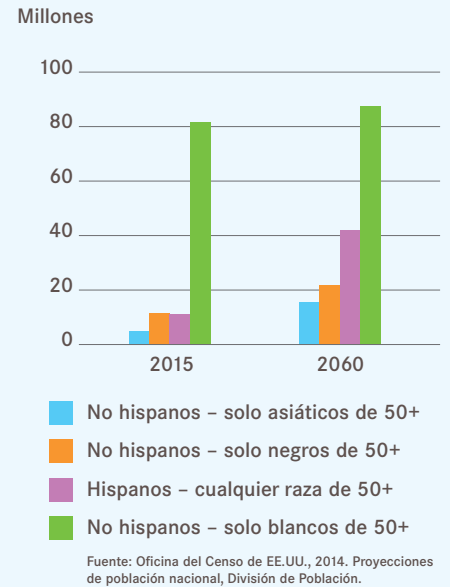
Forma tu equipo. Nadie debería enfrentarse solo a las responsabilidades de cuidar de otra persona. Aunque muchas veces otros familiares son el principal apoyo, considera también la ayuda que puedan prestar los amigos, colegas, grupos y organizaciones religiosas, entre otros.

Haz un plan. Crear un plan de cuidados familiar ahora te ayudará a actuar de manera más rápida y efectiva si surge una necesidad. También te dará tranquilidad. Un plan ayuda a que todos estén en sintonía y mantiene la atención en lo que es mejor para tu ser querido.

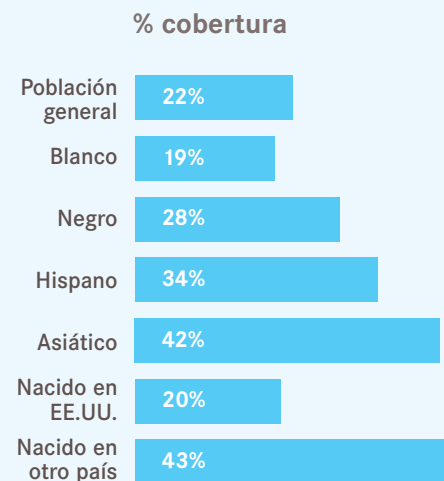
³ Puntos clave de los datos del Estudio de gastos de prestación de cuidados, de AARP, 2016

⁴ Academia Nacional de Ciencias, septiembre del 2016

Diversidad y crecimiento de la población de 50+ (2015-2060)



Incidencia de cuidar a los adultos mayores (edad 45-55)



Fuente: Belden, Russonello & Stewart y Research/Strategy/Management, 2001. "In the Middle: A Report on Multicultural Boomers Coping With Family and Aging Issue". Informe de AARP Research.

Cuidar de un familiar o amigo es una de las actividades más importantes y gratificantes que puedes encontrar.

Encuentra apoyo. Durante el tiempo que dediques a cuidar de tu ser querido, pueden surgir problemas que requieran información y recursos adicionales. No dudes en contactar a organizaciones y profesionales con experiencia en ayudar a los *cuidadores de familiares*.

Cuida de ti mismo. Mientras cuidas de otros, es fácil que olvides tus propias necesidades. Mantener tu energía y salud es esencial a la hora de cuidar de otra persona. Cuidar de tu propia salud no es un acto de egoísmo sino una forma más de poder llevar a cabo tus labores con mayor fuerza y entrega. Recuerda: planificar para el cuidado de tu propia salud es tan importante como crear un plan para el cuidado de tu ser querido.



INICIA UN DIÁLOGO

En nuestras familias, por lo general, siempre estamos cuidando los unos de los otros. Pero cuando nuestros padres, u otros familiares y amigos se hacen mayores, es recomendable hablar sobre ciertos asuntos, aunque inicialmente sea difícil. Lo importante es estar preparado antes de que algo pase. Es fácil posponer estas conversaciones porque no son fáciles. Además, estamos muy ocupados. Pero te sorprendería saber que quizás tu ser querido ha intentado tener esta conversación contigo ya, pero teme ser una carga para ti.

Busca una oportunidad. Puedes hacer referencia a un artículo que hayas leído o algo que hayas visto en las noticias para plantear el tema de conversación. Por ejemplo:

- “Estoy pensando en hacer mi testamento, pero no sé por dónde empezar. ¿Qué me aconsejarías?”
- “Acabo de leer un artículo sobre la importancia de tener todos tus papeles en orden. ¿Quieres enseñarme dónde pones los tuyos y qué te gustaría que hiciéramos con ellos, si pasara algo?”
- “Con el tiempo, ¿crees que te gustaría quedarte en esta casa? Las escaleras se pueden volver pesadas”.
- “Me contaste el otro día que te molestaban los ojos. ¿Te están dando problemas para leer o conducir?”

No intentes anticipar lo que tu ser querido va a decir o cómo va a reaccionar. Simplemente inicia un diálogo, que lo más seguro tendrás que continuar por cierto tiempo, hasta definir los aspectos más importantes del cuidado. Mantente abierto y cariñoso. Expresa cuánto quieres a esta persona y lo que te preocupa, pero sobre todo, escucha, sé comprensivo y paciente.

Respetar los deseos de tu ser querido. Todos los planes para el cuidado de un familiar deben enfocarse en los deseos de la persona que recibe esos cuidados. No se debe crear un plan sin la participación, conocimiento y consentimiento de tu ser querido. Incluso una persona con problemas de memoria o mentales debería participar en todo lo que pueda.

Una vez que hayas iniciado la conversación, es posible que quieras que otros familiares y amigos de confianza también formen parte del proceso. Todo resulta más fácil y agradable cuando la familia actúa unida.

Antes de reunirse, tú y los otros miembros de tu familia deberían pensar en:

- ¿Quién es la persona más indicada para iniciar o guiar la conversación?
- ¿Cuáles son los sentimientos y puntos de vista de todos sobre la situación?
- ¿Cuáles son los objetivos y cuál es el mejor resultado posible que esperan obtener de la conversación?

- ¿Qué están dispuesto a hacer y qué no?
- ¿Qué aspecto de esta conversación es lo más difícil?

Es importante que una persona sea la encargada principal de que el proceso avance y de que todos entiendan lo que se ha decidido. En la mayoría de las familias, esta persona asume este papel porque vive cerca del ser querido, tiene una buena relación con él, o simplemente le gusta hacerse cargo de responsabilidades. Es posible que surjan conflictos y discusiones. No dudes en conversar y resolverlos con tranquilidad. Es mejor hablar ahora y dejarlo todo claro, y no en tiempos de crisis.

A veces también ayuda la colaboración de una persona externa como un trabajador social o algún líder religioso de la comunidad. Estas personas ayudan a que todos se mantengan enfocados, intervienen ante posibles desacuerdos y tratan temas que puedan resultar difíciles durante las reuniones.

Evalúa la situación. Establecer cuáles son las prioridades de tu ser querido (dónde quiere vivir y la naturaleza de los cuidados que necesitará) te ayudará a determinar los próximos pasos. Esto te puede ayudar a encontrar recursos con antelación. Puede que tu ser querido no se sienta cómodo al compartir detalles de sus finanzas y su salud, pero trátalo con respeto y explícale tus intenciones.

Hemos incluido una lista de objetivos y necesidades en la página 23 que te puede ayudar a establecer asuntos relacionados con la vivienda, salud, finanzas y necesidades legales de tu ser querido.

Revisa las finanzas. El dinero puede ser un tema particularmente delicado, pero es por lo general la clave de muchas de las decisiones que tomes con tu ser querido acerca de su vivienda, cuidados de salud y otros gastos. Algo que suele sorprender a las personas que cuidan de un ser querido es que la mayoría de los seguros de salud, incluido *Medicare*, no pagan, o pagan una parte muy pequeña de los gastos de hogares para el cuidado de adultos mayores, de los centros de vida asistida, o de la ayuda para actividades diarias como bañarse, vestirse o cocinar. Pídele a tu ser querido que revise sus cuentas bancarias, inversiones, cobertura de seguro y préstamos. Averigua si tienen *seguro para cuidados a largo plazo* y fondos o activos que puedan utilizarse para cubrir posibles gastos de cuidados.



Resistencia. Puede que tu ser querido diga que no quiere hablar del tema. Muchas personas tienden a ser reservados. A algunos les resulta difícil incluso admitir que necesitan ayuda, en particular si es de sus propios hijos. Si tu primera conversación no sale bien, inténtalo de nuevo. Comienza poco a poco, hablando tan solo de uno de los temas que te preocupan. Si tu ser querido te corta la conversación, pide ayuda a un amigo, médico o líder espiritual de confianza. Esto se aplica también a ti. No pienses que puedes hacerlo todo solo. Busca y aprovecha el apoyo de los demás y no los rechaces cuando te ofrezcan su ayuda.



FORMA TU EQUIPO

Cuidar de un familiar o amigo puede ser una tarea demasiado grande para una sola persona. Intentar hacerlo todo solo puede dejarte agotado y con problemas de salud. Por eso, es muy importante pedir ayuda y crear una amplia red de amigos, familiares y recursos comunitarios que te puedan ayudar a cuidar de tu ser querido. Tu ser querido puede ayudarte a identificar a personas en las que no habías pensado, como vecinos, amigos o familiares lejanos que podrían ser parte de esta red. Incluso en familias grandes y unidas, es recomendable crear esta red de apoyo, de forma más o menos oficial, para que todos sepan a qué se han comprometido y cómo pueden ayudar.

Busca ayuda. Las personas que formen tu red de apoyo no tienen que vivir todos cerca de ti o tener mucho tiempo disponible para poder colaborar. Los amigos y familiares que vivan lejos o tengan horarios limitados pueden contribuir organizando comidas, pagando facturas o prestando otro tipo de ayuda financiera. También puedes contar con el apoyo, al menos emocional, de primos, tíos o sobrinos lejanos. Tal vez te dé vergüenza pedir ayuda de los demás, pero algunas personas solo necesitan un pequeño estímulo para cooperar. De lo contrario, puede incluso que se sientan excluidos.

Crea y apoya a tu equipo. Mantener una red de apoyo amplia y variada hará que tanto tú como tu ser querido se sientan más seguros ante cualquier problema que pueda aparecer. También

te da la confianza de saber que, aunque la capacidad de ayuda de los miembros de tu equipo cambie con el tiempo, siempre tendrás a alguien con quien contar. Del mismo modo, es muy importante que consideres incluir en tu equipo de apoyo a personas del grupo de fe o iglesia a la que pertenezcas, o de organizaciones comunitarias cercanas a ti.



HAZ UN PLAN

Los planes de cuidados familiares más efectivos son los que se centran en la persona que recibe los cuidados. Utiliza la información que reuniste a través de nuestra lista de objetivos y necesidades, para explorar las opciones disponibles en tu comunidad e identificar quienes te podrán ayudar con las tareas de cuidado.

En este momento, ya deberías tener una idea de las personas en tu equipo que están dispuestas a ayudar. Solo te queda elaborar el plan. Asegúrate de precisar quién prefiere encargarse de cuales

tareas. Por ejemplo, puede que todos se sientan más cómodos con que una persona se haga cargo de los asuntos financieros en vez de otra. La asignación de tareas puede llevarse a cabo en una reunión familiar, por teléfono o a través de un correo electrónico.

El plan no tiene por qué ser extenso o sofisticado. Es imposible anticipar cada detalle o situación. El plan debe incluir tanto necesidades inmediatas como ideas para el futuro. Utiliza la lista de objetivos y necesidades como guía. Las opciones para cubrir las necesidades dependerán de la situación financiera, la disposición de tu equipo de apoyo y la disponibilidad de recursos y servicios comunitarios. (Encuentra ejemplos de planes de cuidados a partir de la página 34). Por ejemplo, si tu ser querido desea mudarse en el próximo año, más o menos, puedes asignar a alguien la tarea de investigar lugares e instalaciones.

Un resumen escrito del plan puede reforzar los deseos y necesidades de tu ser querido. Establece un sistema para comunicarte con todas las personas del equipo. La persona encargada debe ser organizada y buena planificadora. Además, debe saber cómo intervenir si surgen conflictos.



Aunque la colaboración de un grupo amplio de familiares y amigos en tu equipo puede ser positiva, es posible que haya diversidad de opiniones con respecto de lo que se debe hacer y cómo hacerlo. Por eso es muy importante escuchar todos los puntos de vista, dialogar todo con calma y, en especial, prestar atención a los deseos del ser querido.

Dentro del equipo hay muchos roles que las personas pueden desempeñar. Por ejemplo, puede que quieras a una persona firme y con buen dominio del inglés para comunicarse con los profesionales médicos o las compañías de seguro. Mantente abierto a los cambios ya que la disponibilidad de los miembros del equipo puede variar con el tiempo, al igual que las necesidades de tu ser querido.



ENCUENTRA APOYO

Es bueno pedir ayuda adicional. Si descubres que tu familiar o amigo necesita cuidados que van más allá de lo que tu equipo puede proporcionar, o si ya no estás seguro de lo que se necesita, deberías considerar obtener ayuda de alguna organización en tu comunidad.

Localiza recursos comunitarios. Hay una gran variedad de servicios de apoyo para las personas mayores de 60 años y aquellos que los cuidan a lo largo de Estados Unidos. Generalmente, tu Agencia del Área sobre Envejecimiento (“Area Agency on Aging”) te puede ayudar a contactar servicios tales como comidas a domicilio, transporte, centros de cuidados diurnos para adultos, y otros. Descubre los servicios que se ofrecen en tu comunidad a través del localizador de Eldercare* en www.eldercare.gov (solo disponible en inglés).

10 preguntas que debes hacer antes de contratar a un auxiliar de salud

Nadie que necesite un auxiliar de cuidados en el hogar debe tener miedo de buscar la atención necesaria. ¿Pero cómo te aseguras de que tu ser querido esté en buenas manos? La Dra. Lee Lindquist, jefa de geriatría de Northwestern University Feinberg School of Medicine, comparte estas 10 preguntas que debes hacer cuando vayas a seleccionar una agencia de cuidados en el hogar.

1. ¿Cómo contratan a los auxiliares de cuidados en el hogar, y cuáles son sus requisitos de contratación?
 2. ¿Ustedes llevan a cabo verificación de antecedentes penales para los posibles auxiliares? ¿Y exámenes antidrogas?
 3. ¿Los auxiliares de salud tienen certificación de reanimación cardiopulmonar, o tienen alguna capacitación relacionada con la salud?
 4. ¿Los auxiliares tienen seguro y fianza a través de su agencia?
 5. ¿Qué se espera del auxiliar? ¿Capacidad de levantar y trasladar a la persona? ¿Habilidades de cuidado personal (bañar, vestir, llevar al baño)? ¿Capacitación en manejo de comportamiento, apoyo cognitivo?
 6. ¿Cómo evalúan lo que el auxiliar es capaz de hacer?
 7. ¿Cuál es su política sobre la sustitución de un auxiliar en caso de que el auxiliar habitual no pueda llevar a cabo los servicios especificados en el contrato?
 8. ¿Si estamos descontentos con un auxiliar, se le puede reemplazar “sin motivo”?
 9. ¿La agencia proporciona un supervisor que es responsable de evaluar con regularidad la calidad de la atención en el hogar?
 10. ¿La supervisión se realiza por teléfono, por medio de informes de progreso o personalmente en el hogar de la persona a quien se cuida?
- El Centro de Recursos para el que Cuida, de AARP Ofrece información sobre cómo contratar ayuda de auxiliares de salud en el hogar y una herramienta para encontrar proveedores en tu área.

Consulta con un profesional. En ocasiones, las necesidades de un ser querido pueden ser complejas, especialmente cuando se tratan asuntos de salud, emocionales y financieros. Una enfermera o trabajador social puede ayudarte a determinar lo que se necesita, encontrar servicios, y administrar y supervisar los cuidados. Quizás tu lugar de trabajo tenga un programa de asistencia a empleados que pueda ayudar a comunicarte con profesionales y servicios en tu comunidad. También puedes encontrar servicios a través del localizador de Eldercare.

Contrata ayuda. Si ves que tu ser querido necesita ayuda con actividades diarias, puedes explorar la variedad de servicios de cuidado a domicilio disponibles. Algunos trabajadores domésticos realizan tareas de limpieza, preparación de comidas, lavandería y compra de alimentos. Otros ofrecen ayuda con actividades más físicas, como bañarse, vestirse o moverse, lo cual generalmente requiere una capacitación especial, una licencia o certificado, según las leyes de tu estado. Tu Agencia del Área sobre Envejecimiento puede ayudarte a identificar los servicios apropiados y ponerte en contacto con proveedores locales. También pueden ayudarte a determinar si puedes recibir servicios financiados por el Gobierno. Si contratas a una agencia de cuidados a domicilio o a alguien por tu cuenta, asegúrate de preguntarles acerca de sus licencias, verificación de antecedentes, capacitación y costos. Pide referencias para asegurarte de la buena calidad de su trabajo. Visita el Centro de Recursos para el que Cuida*, de AARP, en www.aarp.org/cuidar si deseas más información sobre cómo contratar y encontrar ayuda. Contratar a un servicio externo puede ser un tema delicado, por lo que es importante contar con el apoyo y la aprobación de tu ser querido ya que él es quien pasará más tiempo con esta persona. También es posible que tu familiar o amigo piense que lo puede hacer todo por sí solo. En este caso, te recomendamos hablar con tranquilidad y claridad, o incluso pedir ayuda a alguien cuya opinión y consejos sepas que tu ser querido va a escuchar.

Garantiza su seguridad. El objetivo fundamental es ayudar a que tu ser querido viva de la manera más independiente posible y en su propio hogar. A medida que a tu familiar o amigo le resulte más difícil moverse, o si su audición y vista decaen, algunos cambios pequeños pueden hacer su hogar más seguro. Pasamanos, agarraderas, luces nocturnas y asientos ajustables para la ducha pueden hacer del hogar un lugar más seguro y cómodo. La guía AARP HomeFit Guide, de AARP, en www.aarp.org/homefit (disponible en inglés y en español) ofrece soluciones

que abarcan desde arreglos sencillos a mejoras que requieren experiencia profesional.

Encuentra vivienda con servicios de apoyo. Si tu ser querido decide que prefiere una nueva residencia que combine vivienda y servicios de apoyo, puedes buscar entre las opciones que haya disponibles en tu comunidad. Empieza por hacer una lista de criterios tales como ubicación, cenas en grupo, servicio de lavandería, y más. No todos los tipos de vivienda están disponibles en todas las comunidades. Nuestro Glosario incluye definiciones comunes de los diferentes tipos de viviendas existentes.

Una vez que conozcas el tipo de vivienda que desean, visita diversas instalaciones y asegúrate de hablar con los residentes y sus familias. Para más información sobre cómo elegir el tipo correcto de vivienda, visita el Centro de Recursos para el que Cuida, de AARP, en www.aarp.org/cuidar. Si eliges un hogar geriátrico, visita la página de comparación de Medicare en <https://es.medicare.gov>.*



CUIDA DE TI MISMO

No olvides que al cuidar de un ser querido también es muy importante que cuides de ti mismo. Encontrar un equilibrio entre tus labores como cuidador, tu trabajo y tus otras obligaciones familiares puede ser estresante. Los cuidadores atienden con cariño y dedicación a su ser querido, pero el estrés puede afectar negativamente su salud, bienestar y capacidad de cuidar a esa persona. Intenta buscar momentos para hacer lo que te gusta y no temas pedirles ayuda a los demás.

Cuidar desde la distancia. Coordinar los cuidados de tu ser querido cuando no vives en su misma comunidad puede llevar mucho tiempo, ser caro e incluso frustrante. Los siguientes recursos y estrategias te pueden ayudar:

- Los trabajadores sociales, enfermeras y otros profesionales pueden mostrarte opciones y ayudarte a supervisar los cuidados cuando no vives cerca.
- Tecnologías como los sistemas de respuesta de emergencia personal, aparatos de supervisión remota, aplicaciones móviles con historiales médicos y recordatorios en el calendario electrónico pueden ayudarte a organizar tus muchas tareas y darte la tranquilidad de que tu ser querido está a salvo. El orden es esencial para los cuidadores que están lejos. Mantén una lista con toda la información de contacto de médicos, compañías de seguros y vecinos. También es importante que tengas una lista de sus medicinas. Finalmente, la tecnología también puede ser muy útil en algo tan fundamental como la comunicación. Por ejemplo, sobre todo cuando estás lejos, puedes realizar video-chat con tu ser querido. Es divertido y en muchos casos hasta menos costoso que una llamada por teléfono.

Trabajar a la vez que cuidas de alguien. Muchas de las personas encargadas de cuidar de un ser querido tienen que trabajar al mismo tiempo. Averigua si tu compañía tiene políticas o programas que apoyen a los cuidadores. Puede haber beneficios y servicios disponibles que puedan ayudarte en tu situación. Aprovecha los horarios flexibles o trabajar desde casa para organizarte mejor. Y si necesitas más días libres, considera preguntar si te cubre la Ley de Ausencia Familiar y Médica (“Family and Medical Leave Act”). Muchas personas pueden favorecerse de esta ley, pero si trabajas para una compañía pequeña o si llevas sin trabajar mucho tiempo, puede que no seas elegible para este programa.

Comprende el impacto financiero. Tus finanzas personales se pueden ver afectadas al cuidar de un familiar debido a múltiples situaciones como pedir tiempo libre en el empleo, trabajar menos horas, no poder aceptar oportunidades de mayor responsabilidad en el trabajo, o tener que comprar alimentos y medicinas, entre otros. Intenta calcular estos costos al crear tu presupuesto. De ser posible, mantén tu empleo para que puedas tener un mayor ingreso durante tu jubilación.

Defiende tus derechos. Sé tu propio intercesor. Déjale saber al médico de tu ser querido que eres quien cuida de él y que necesitas información sobre su enfermedad y los tratamientos prescritos. Pide que te capaciten si se espera que realices algunos procedimientos en el hogar. Algunos profesionales pueden no querer compartir información. Pero la mayoría de los consultorios médicos tienen un formulario que tú y tu ser querido pueden firmar para permitir que los proveedores de atención médica compartan su información contigo. Si tu ser querido tiene un poder notarial duradero para asuntos de salud, asegúrate de que sus proveedores de atención médica tengan una copia en sus expedientes.

La ley CARE (Aconsejar, Señalar y Posibilitar a los Cuidadores), que ha sido aprobada recientemente en muchos estados, requiere que los hospitales:

- Le den la oportunidad a tu ser querido de designar a un cuidador cuando es admitido.
- Te notifiquen cuando tu ser querido va a ser dado de alta para enviarlo a otro centro o regresar a su hogar.
- Proporcionen una explicación e instrucción en vivo de las tareas médicas (como administración de los medicamentos, cuidado de las heridas y transferencias) que el cuidador deberá llevar a cabo en el hogar.

Puedes verificar si tu estado ha aprobado la ley CARE y encontrar las últimas noticias sobre otras iniciativas de AARP Advocacy en www.aarp.org/SupportCaregivers (en inglés).

Conoce más sobre la ley CARE y recibe tu tarjeta de bolsillo gratuita para guardarla con tu tarjeta del seguro médico, así tendrás información importante sobre la ley CARE cuando la necesites. Visita www.aarp.org/walletcards (en inglés).

Reconoce tus emociones. La forma en la que te convertiste en cuidador puede influir en cómo la experiencia te hace sentir. Quizás siempre te hayas sentido cercano a tu ser querido y ves esta situación como una oportunidad de darle las gracias por todo el cariño que te ha mostrado a lo largo de los años. Algunos puede que se hayan visto obligados a desempeñar esta labor sin muchos deseos y con un poco de resentimiento. Cualquiera que sea tu situación, es importante que reconozcas tus emociones y hables de ellas con personas de confianza para que puedas sentirte tranquilo.

Cuídate. Saca tiempo para descansar. Presta atención a tus propias necesidades de hacer ejercicio, dormir y comer saludablemente. Busca formas de reducir el estrés y asegúrate de hacer cosas que te diviertan. Si haces todo esto, lo más seguro es que renueves tus energías e incluso puedas cuidar mejor de tu ser querido. Busca apoyo en redes



sociales como www.facebook.com, www.caringbridge.com (solo disponible en inglés), y otras.

Servicios de cuidados y grupos de apoyo. Da cierta tranquilidad el saber que otras personas pasan por los mismos altibajos que tú. Puede darte incluso ideas acerca de otras estrategias y recursos para aligerar tu carga. Hay servicios comunitarios que pueden ayudarte con el cuidado de un ser querido. No te sientas culpable o avergonzado por necesitar tiempo libre o ayuda para entender información compleja o que está en un idioma que no dominas. Y recuerda que tu ser querido también se puede beneficiar de un círculo más amplio de cuidadores. Busca servicios y grupos de apoyo en tu comunidad a través del localizador de Eldercare*.

GLOSARIO

Actividades de la vida diaria (AVD)

Tareas básicas de la vida cotidiana que incluyen vestirse, bañarse, comer e ir al baño, entre otras.

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (“Instrumental Activities of Daily Living”, IADL)

Tareas básicas de la vida cotidiana que incluyen, pero no están limitadas a administrar el dinero, comprar, usar el teléfono, desplazarse en la comunidad, limpieza del hogar, preparar alimentos y tomar las medicinas correctamente.

Agencia del Área sobre Envejecimiento (“Area Agency on Aging”, AAA) o Centro de recursos sobre envejecimiento y discapacidad (“Aging and Disability Resource Center”, ADRC)

Una agencia designada por cada estado con la responsabilidad de planear y coordinar servicios para los adultos mayores y adultos con discapacidad, dentro de un área geográfica específica. Ambas agencias ofrecen información, recursos, asistencia y enlaces a servicios comunitarios.

Agencia de servicios de salud en el hogar

Agencia, a menudo certificada por Medicare, que ofrece servicios relacionados con la salud en el hogar, tales como servicios de enfermería, terapias ocupacionales, del habla o física, trabajo social o cuidados personales.

Asistente de salud en el hogar

Persona que ayuda con actividades tales como bañarse, vestirse, asearse, ayuda con las comidas y labores domésticas livianas.

Centros de Cuidados Diurnos para Adultos

Programas estructurados y extensos que incluyen una variedad de servicios de salud, sociales y de apoyo durante cualquier parte del día, por menos de 24 horas, provistos en centros locales, para adultos que necesitan un poco de supervisión o apoyo.

Comunidades de cuidados continuos para jubilados (“Continuing Care Retirement Communities”)

Viviendas que ofrecen una variedad de opciones residenciales, como vida independiente, vida asistida y cuidados especializados, por lo general, en un único recinto, diseñadas para cubrir las necesidades de la persona según estas van cambiando.

Cuidados de relevo (“Respite Care”)

Descanso temporal en las labores de cuidado que una persona ofrece. Este descanso puede ser provisto tanto por la familia o los amigos, como a través de un centro de cuidado diurno. También se puede contratar un servicio a domicilio.

Cuidador de un familiar

Cualquier persona que ofrece asistencia a otra que está enferma, discapacitada o necesita ayuda con actividades diarias, sin recibir pago alguno a cambio.

Cuidados paliativos

Servicios coordinados por profesionales que se centran en las necesidades físicas, mentales, sociales y espirituales de aquellos que sufren enfermedades terminales y sus familias. Buscan mantener el nivel más alto de comodidad.

Cuidados para enfermos terminales

Servicios de apoyo coordinados por profesionales, que incluyen cuidados paliativos, servicios sociales, y apoyo emocional y espiritual para enfermos terminales y sus familias. Estos cuidados se ofrecen tanto en el hogar como en otros lugares.

Curador (“Conservator”)

Una persona designada por un tribunal de justicia para hacerse cargo de los asuntos de otra persona cuando esa persona no puede hacerse cargo de ellos por su cuenta. Un curador habitualmente solo se encarga de asuntos financieros.

Defensor de cuidados a largo plazo (“Long-Term Care Ombudsman”)

Persona que investiga y soluciona quejas en nombre de residentes de centros geriátricos y otros centros para el cuidado a largo plazo.

Hogares geriátricos

Centros para el cuidado de adultos mayores que ofrecen cuidados inmediatos (asistencia con el cuidado personal y las actividades de la vida diaria) o cuidados especializados médicos, de enfermería y rehabilitación, las 24 horas del día, y que a menudo son una transición entre el hospital y el hogar o un centro de cuidados especializados.

Ley de Ausencia Familiar y Médica (“Family and Medical Leave Act”)

Ley que requiere a algunos empleadores a concederte días de licencia sin pago (hasta 12 semanas) debido a una enfermedad, tener/adoptar un bebé, o tener que cuidar a un familiar enfermo. Tu puesto de trabajo o uno equivalente está garantizado a tu regreso. Si trabajas para un empleador pequeño o si eres un empleado nuevo, puede que no seas elegible para este beneficio.

Ley Federal de Portabilidad y Responsabilidad de Seguros de Salud (“Health Insurance Portability and Accountability Act”, HIPAA)

Ley federal que te da derecho sobre tu información de salud y establece reglas y límites acerca de quién puede consultar y recibir tu información de salud. También permite la divulgación de información personal de salud necesaria para el cuidado del paciente.

Medicaid

Programa de cuidados de salud y a largo plazo con financiación federal y estatal para personas con ingresos y recursos limitados. Está administrado por los estados según reglas federales por lo que la elegibilidad y la cobertura pueden variar de un estado a otro. Para los servicios de cuidado a largo plazo, los estados tienen reglas de elegibilidad adicionales.

GLOSARIO *(continuado)*

Medicare

Programa de seguro de salud federal para personas mayores de 65 años, y para algunos más jóvenes con discapacidades. Medicare cubre los ingresos hospitalarios, la visitas al médico, los medicamentos con receta y otras necesidades relacionadas con los cuidados de salud. Medicare no cubre los cuidados a largo plazo.

Orden de no resucitar (DNR: “Do Not Resuscitate Order”)

Una orden escrita por un médico para cumplir los deseos expresados por un individuo, respecto a sus cuidados de salud durante una emergencia médica.

Planificador de altas

Un profesional que ayuda a individuos y sus familias a desarrollar un plan de cuidados para una persona después de una hospitalización o en una residencia para el cuidado de adultos mayores.

Poder legal duradero para finanzas (“Durable Power of Attorney for Finances”)

Documento legal que te permite dar autoridad a una persona de confianza para que tome decisiones financieras en tu nombre. El término “duradero” significa que se mantendrá en efecto si te vuelves incapaz de administrar tus propios asuntos financieros.

Poder legal sobre asuntos de salud – representante en asuntos de salud (“Health Care Power of Attorney”, HCPA –“Health Care Proxy”)

Tipo especial de poder legal duradero en el que designas a otra persona para que tome decisiones sobre tus cuidados de salud en caso de que no puedas tomarlas por ti mismo.

Programa de ahorros de Medicare

Programa de asistencia para las personas con Medicare que necesitan ayuda para pagar sus gastos de Medicare, tales como las primas y los posibles copagos y deducibles de las Partes A y B de Medicare.

Programa de asistencia a empleados (“Employee Assistance Program”, EAP)

Programa de beneficios para empleados que ofrecen muchas empresas. Los EAP sirven para ayudar a los empleados a hacer frente a asuntos personales que puedan tener un impacto en su rendimiento laboral, salud y bienestar. Los EAP generalmente incluyen asesoramiento a corto plazo y servicios de referidos a profesionales para empleados y miembros de su hogar.

Programa de comidas comunitarias

Comidas nutritivas y balanceadas servidas en lugares comunitarios para los mayores de 60 años y sus cónyuges, de cualquier edad.

Residencias de vida asistida (“Assisted Living Residences”)

Viviendas para aquellos que pueden necesitar ayuda para vivir solos, pero no necesitan cuidados especializados de enfermería. El nivel de asistencia varía entre residencias y puede incluir ayuda con el baño, vestirse, las comidas y las tareas del hogar.

Seguridad de Ingreso Suplementario (“Supplemental Security Income”, SSI)

SSI ofrece beneficios mensuales a las personas mayores de 65 años, discapacitadas o ciegas, que tengan ingresos y bienes limitados.

Seguro de cuidados a largo plazo

Seguro que puede pagar parte del costo de los cuidados de atención en el hogar, en residencias de vida asistida, hogares geriátricos, y otros servicios según la póliza que se haya comprado.

Seguro Social

Beneficio que reciben los trabajadores elegibles y que consiste en un ingreso mensual garantizado de por vida, ajustado a la inflación. Una persona con el número suficiente de horas trabajadas resulta elegible a los 62 años o si queda discapacitado. Algunos miembros de la familia también pueden resultar elegibles para recibir beneficios.

Servicios de protección para el adulto

Una agencia pública que investiga denuncias de abuso y abandono de adultos vulnerables, y que habitualmente trabaja con cuerpos policiales. Las situaciones de peligro inminente deben denunciarse al 911 o con la policía local.

Servicios domésticos (Servicio de ama de llaves)

Servicio que ofrece asistencia con actividades domésticas generales como preparar comidas, limpiar, lavar la ropa y hacer las compras.

Sistema de respuesta de emergencia personal (“Personal Emergency Response System”, PERS)

Dispositivo electrónico portátil con un botón de llamada que una persona puede utilizar para pedir ayuda en caso de emergencia.

Testamento vital (Parte de las directivas sobre el cuidado de la salud)

Documento legal que comunica los deseos de una persona acerca de los tratamientos médicos para salvar su vida en caso de sufrir una enfermedad terminal o no ser capaz de comunicar sus deseos acerca de su salud.

Tutor

Una persona designada por un tribunal de justicia, responsable del cuidado y atención de otra persona que se ha determinado que ya no es capaz de tomar decisiones por sí misma.

RECURSOS

Centro de Recursos para el que Cuida, de AARP: www.aarp.org/cuidar o 1-888-971-2013

Tu sitio de fácil acceso para encontrar consejos, herramientas y recursos mientras cuidas de un ser querido. Para acceder a recursos en inglés, visita www.aarp.org/caregiving o llama al 1-877-333-5885.

AARP Care Guides: www.aarp.org/careguides (en inglés)

Haz más fácil tu labor de cuidador con estas guías específicas y fáciles de usar.

AARP Caregiving Tools: www.aarp.org/caregivingtools (en inglés)

Una variedad de herramientas en línea que te ayudarán a ubicar servicios, organizar los documentos de salud y más.

“AARP I Heart Caregivers”: www.aarp.org/iheartcaregivers (solo disponible en inglés)

Comparte tu experiencia al cuidar de otra persona y conecta con otros cuidadores.

Administración de Asuntos sobre la Vejez (“Administration on Aging”, AoA):

www.aoa.gov (solo disponible en inglés)

Agencia federal responsable de luchar por las preocupaciones e intereses de los adultos mayores. El sitio web tiene una variedad de herramientas e información para adultos mayores y las personas que los cuidan.

Alianza de cuidadores de un familiar (Family Caregiver Alliance):

www.caregiver.org (disponible parcialmente en español) o 1-800-445-8106

Herramientas y recursos para cuidadores de un familiar, como el Navegador de cuidados familiares, una lista de servicios y asistencia por estado.

Academia nacional de abogados especializados en adultos mayores (“National Academy of Elder Law Attorneys”): www.naela.org (solo disponible en inglés)

Asociación profesional de abogados especializados en servicios legales para adultos mayores y personas con necesidades especiales. Encuentra información sobre asuntos que afectan a los adultos mayores y una base de datos con abogados especializados en el tema por estado.

Administración del Seguro Social (Social Security Administration):

www.ssa.gov/espanol o 1-800-772-1213

Información disponible de 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

Administration for Community Living: (en inglés)

www.acl.gov o 202-401-4634 o 1-800-677-1116

Promueve estrategias que permiten que las personas permanezcan en sus comunidades.

Alianza nacional de cuidadores (National Alliance of Caregiving):

www.caregiving.org (solo disponible en inglés)

Organización dedicada a mejorar la calidad de vida de los cuidadores y de las personas a las que cuidan a través de investigación, innovación y defensa de los derechos.

Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos (National Alliance for Hispanic Health):

www.hispanichealth.org (solo disponible en inglés) o 1-866-783-2645

El teléfono de ayuda de salud familiar hispana y ‘Su Familia’ ofrecen información confidencial y gratuita sobre salud para las familias hispanas.

American Heart Association: www.heart.org o 1-800-242-8721

Estos recursos te ayudarán a cuidar mejor de alguien que tiene una enfermedad del corazón, que ha sufrido un ataque cardíaco o un derrame cerebral o que se ha sometido a una operación del corazón.

Apoyo a cuidadores, Departamento de Asuntos de los Veteranos (V.A. Caregiver Support, Department of Veterans Affairs):

www.caregiver.va.gov (solo disponible en inglés) o **1-855-260-3274**

Ofrece apoyo y servicios para las familias que cuidan de veteranos. Conecta a los cuidadores con programas de apoyo a veteranos locales.

Asociación Americana de la Diabetes: www.diabetes.org/es

Recursos e investigaciones para prevenir, curar y manejar la diabetes.

Asociación de Alzheimer (Alzheimer Association): www.alz.org o 1-800-272-3900

o en **<http://www.alz.org/espanol/overview-espanol.asp>**

Recursos, herramientas y ayuda las 24 horas para personas con Alzheimer y sus familias.

Asociación nacional de constructores de hogar (National Association of Home Builders):

www.nahb.org/caps (solo disponible en inglés) o **1-800-368-5242**

Un directorio por internet de especialistas certificados en cómo envejecer en nuestro propio hogar que pueden identificar u ofrecer modificaciones al hogar para hacerlo un lugar más seguro y cómodo.

Asociación nacional de trabajadores sociales (National Association of Social Workers):

www.socialworkers.org (solo disponible en inglés)

Esta organización tiene un directorio de trabajadores sociales con licencia en **www.helppro.com/nasw** (solo disponible en inglés).

Calculadora del costo de los cuidados a largo plazo, de AARP:

www.aarp.org/longtermcarecosts (solo disponible en inglés)

Encuentra y compara los costos de los cuidados en el hogar, de centros de vida asistida y otros servicios en todo Estados Unidos.

Care.com: www.care.com (en inglés)

Ayuda a los cuidadores familiares a mejorar sus vidas en una manera fácil y confiable.

“Caring Connections”: www.caringinfo.org (solo disponible en inglés)

Iniciativa de alcance nacional dedicada a mejorar los cuidados al final de la vida.

Comunidad de AARP de apoyo a cuidadores: www.aarp.org/caregivingcommunity (en inglés)

Encuentra apoyo y habla con otros cuidadores como tú en la comunidad de apoyo de AARP para cuidadores.

The Conversation Project: www.theconversationproject.org (solo disponible en inglés)

Creado para que las personas hablen acerca de sus deseos relacionados con el cuidado al final de la vida.

Departamento de Asuntos de los Veteranos (Department of Veterans Affairs):

www.va.gov (solo disponible en inglés) o **1-800-827-1000**

Información sobre elegibilidad y beneficios para veteranos y sus familias.

RECURSOS *(continuación)*

Federación de Vida Asistida de América (“Assisted Living Federation of America”):

www.alfa.org (solo disponible en inglés)

Información y recursos sobre las opciones de vida asistida y cómo encontrarlas.

Formularios de voluntades anticipadas, de AARP:

www.aarp.org/advancedirectives (solo disponible en inglés)

Formularios e instrucciones de voluntades anticipadas específicas para cada estado, gratuitos y fáciles de descargar.

Fundación Elizabeth Dole (Elizabeth Dole Foundation):

www.elizabethdolefoundation.org (solo disponible en inglés)

Creada para ayudar a las personas que cuidan de militares estadounidenses mediante el fortalecimiento de los servicios que se les ofrecen a través de innovación, investigaciones y colaboración.

Fundación Nacional de Parkinson:

www.parkinson.org/espanol/recursos-en-espanol o **1-800-4PD-INFO**

Eventos, progreso de investigaciones y recursos para aquellos que padecen de la enfermedad de Parkinson.

Herramienta de preguntas y respuestas sobre Medicare, de AARP:

<http://www.aarp.org/espanol/salud/medicare-preguntas-respuestas.html>

Herramienta por internet fácil de usar que ofrece respuestas a preguntas frecuentes sobre Medicare.

Instituto Rosalynn Carter para Cuidadores (Rosalynn Carter Institute for Caregiving):

www.rosalynncarter.org (solo disponible en inglés)

Creado para apoyar a los cuidadores, tanto familiares como profesionales, a través de iniciativas de defensa de los derechos, educación, investigación y servicios.

La Home Alone Alliance:

www.aarp.org/nolongeralone (solo disponible en inglés)

Un esfuerzo colaborativo de AARP, ofrece videos educativos y guías de recursos sobre temas como movilidad, el cuidado de heridas y el manejo de medicamentos, con instrucciones paso por paso, a las personas que llevan a cabo tareas médicas o de enfermería como parte del cuidado de un ser querido.

“LeadingAge”: www.leadingage.org (solo disponible en inglés)

Información para el consumidor sobre servicios y centros de cuidados a largo plazo, y cómo acceder a ellos.

Localizador Eldercare: www.eldercare.gov (solo disponible en inglés) o **1-800-677-1116**

Servicio público de la Administración de Asuntos sobre la Vejez que conecta a cuidadores con servicios y recursos locales para adultos mayores.

Localizador nacional de servicios de cuidados de relevo (National Respite Locator):

www.archrespite.org (solo disponible en inglés)

Servicio que ayuda a las personas a localizar cuidados de relevo.

Medicare: <https://es.medicare.gov> o **1-800-633-4227**

Ofrece información sobre el programa Medicare y cómo encontrar planes y proveedores de Medicare. Los cuidadores también encontrarán una herramienta en el sitio web para comparar agencias de servicios de salud en el hogar y centros para el cuidado de adultos mayores. Es el sitio oficial del Gobierno de EE. UU. para Medicare.

Mi ley de salud, de AARP: www.mileydesalud.org

Herramienta por internet diseñada para ayudarte a entender lo que la ley de salud implica para ti y tu familia, y a dónde ir en busca de información en tu estado.

National Hispanic Council on Aging: www.nhcoa.org o (202) 347-9733.

Trabaja para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores hispanos y se enfoca en resaltar lo mejor de la comunidad hispana para empoderar a los adultos mayores y sus familias.

Oficina nacional sobre información para cuidados a largo plazo (National Clearinghouse for Long-Term Care Information): www.longtermcare.gov (solo disponible en inglés)

Información y herramientas para ayudar a planear cuidados a largo plazo si se necesitan en el futuro.

Organización nacional de cuidados terminales y paliativos (National Hospice and Palliative Care Organization): www.nhpco.org (solo disponible en inglés) o 1-800-646-6460

Información gratuita al consumidor sobre cuidados paliativos y formas de contactar directamente a programas de cuidados terminales.

Programa de salud para los adultos mayores de los Institutos Nacionales de la Salud (“NIH Senior Health”): www.nihseniorhealth.gov (solo disponible en inglés) o 1-800-222-2225

Hojas de datos de los Institutos Nacionales de la Salud de EE. UU. que pueden consultarse por internet o ser pedidas gratis.

Programa Estatal de Asistencia sobre el Seguro Médico (SHIP) (State Health Insurance Assistance Program): www.shiptacenter.org (solo disponible en inglés) o 1-877-839-2675

Tu SHIP local ofrece asesoramiento personal a beneficiarios de Medicare y sus familias.

Red de cuidadores en acción (“Caregiver Action Network”): www.caregiveraction.org (solo disponible en inglés) o 202-454-3970

Información, materiales educativos y apoyo para las personas que cuidan de un familiar o amigo.

SAGECAP: www.sageusa.org/sagecap (solo disponible en inglés)

Organización que ofrece asesoramiento, información, grupos de apoyo y más a cuidadores homosexuales, bisexuales y transexuales.

Sociedad Americana contra el Cáncer: www.cancer.org/es o 1-800-227-2345

Desde información básica sobre el cáncer y sus causas hasta datos detallados sobre tipos específicos de cáncer (factores de riesgo, detección temprana, diagnósticos y opciones de tratamiento).

Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple: www.nationalmssociety.org o 1-800-344-4867

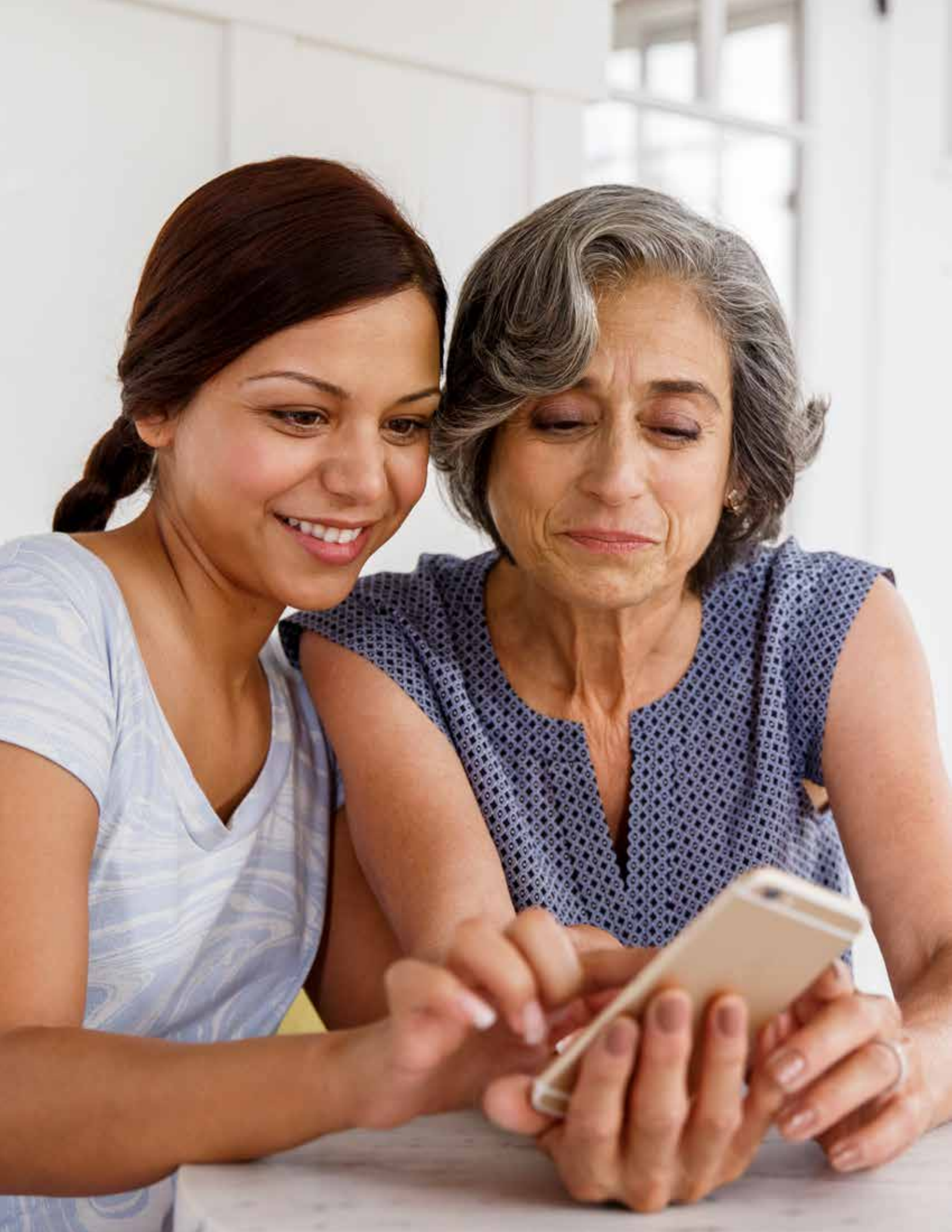
Recursos y apoyo para personas con esclerosis múltiple y sus familias.

“Village to Village Network”: www.vtvnetwork.org (solo disponible en inglés)

Organización donde los socios responden a las necesidades de los adultos mayores dentro de un área geográfica mediante la creación de “villas”. Encuentra ‘villas’ a lo largo de EE.UU. por internet.

2-1-1: www.211.org

Un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas en Estados Unidos a encontrar los recursos locales que necesitan.



LISTA DE OBJETIVOS Y NECESIDADES

Utiliza esta lista para iniciar un diálogo acerca de lo que es más importante para tus seres queridos y cuáles son sus fortalezas.

Objetivos	Fortalezas
<input type="checkbox"/> Mantenerme saludable y activo	<input type="checkbox"/> Gran mediador
<input type="checkbox"/> Quedarme/mudarme cerca de la familia	<input type="checkbox"/> Ahorros adecuados
<input type="checkbox"/> Quedarme en mi propio hogar todo el tiempo que sea posible	<input type="checkbox"/> Hogar de una planta que necesita poco mantenimiento
<input type="checkbox"/> Mantenerme activo en grupos religiosos o comunitarios	<input type="checkbox"/> Gran red de amigos
<input type="checkbox"/> Mantener mis actividades de tiempo libre	<input type="checkbox"/> Buena relación con la familia
<input type="checkbox"/> Estar rodeado de gente	<input type="checkbox"/> Otro
<input type="checkbox"/> Mudarme a una residencia con servicios de apoyo	
<input type="checkbox"/> Otro	

Necesidades

Primero determina si hay una necesidad inmediata bajo cada área. Si no hay ningún asunto urgente, dale prioridad a las tareas que han de realizarse y crea un calendario.



EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES GENERALES

(Una por cada individuo que necesitará cuidados)

Área de necesidad	Tipos de tareas posibles	Persona designada
Mantenimiento del hogar y vida cotidiana	_____ Pago del alquiler/la hipoteca	_____
	_____ Reparaciones del hogar	_____
	_____ Mantenimiento regular	_____
	_____ Problemas de seguridad	_____
	_____ Compra de alimentos y preparación de comidas	_____
	_____ Cuidado del jardín y el césped	_____
	_____ Cuidado de mascotas	_____
	_____ Labores domésticas	_____
	_____ Investigar opciones de vida asistida	_____
	_____ Otro: _____	_____
Asuntos financieros	_____ Pago de facturas	_____
	_____ Mantenimiento de un registro de documentos financieros	_____
	_____ Administración de bienes	_____
	_____ Solicitud y supervisión de programas de beneficios públicos	_____
Necesidades de transporte	_____ Decisiones sobre la conducción	_____
	_____ Coordinación de viajes	_____
	_____ Localización de servicios de transporte	_____
Cuidado personal	_____ Organización de los proveedores de cuidados familiares y profesionales	_____
	_____ Ayuda con el aseo diario y el vestirse	_____
	_____ Visitas al peluquero/barbero	_____
	_____ Compra de ropa	_____



EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES GENERALES

(Una por cada individuo que necesitará cuidados)

Área de necesidad	Tipos de tareas posibles	Persona designada
Cuidados de la salud	_____ Determinar problemas médicos o emocionales	_____
	_____ Ir, acompañar, llevar en auto o realizar planes alternativos para las visitas al médico	_____
	_____ Presentar prueba de seguro médico y tramitar el pago de facturas médicas	_____
	_____ Explicar las decisiones médicas	_____
	_____ Administración de las medicinas (ir a la farmacia, rellenar las cajitas para las pastillas, hacer recordatorios, y dar la medicación)	_____
	_____ Realizar tareas médicas (cuidado de heridas, inyecciones, y catéteres)	_____
Comunicaciones	_____ Mantener informado al equipo de cuidados familiar	_____
	_____ Coordinar las visitas del equipo	_____
	_____ Contactar al ser querido cada día	_____
Socialización	_____ Enviar saludos y notas de agradecimiento	_____
	_____ Organizar las visitas	_____
	_____ Organizar viajes y excursiones	_____
Dispositivos de adaptación	_____ Ordenar, encargarse del mantenimiento y pagar por dispositivos de adaptación (por ejemplo: una silla de ruedas, un andador, etc.)	_____
	_____ Capacitación sobre cómo utilizar los dispositivos	_____
	_____ Otra: _____	_____



LISTA DE INFORMACIÓN PERSONAL

(Una por cada individuo que necesitará cuidados)

NOMBRE

X	Información personal	¿Dónde se guarda? Nombre de contacto (adjuntar copia de los documentos)
	Tarjeta del Seguro Social	
	Certificado de nacimiento	
	Certificado de matrimonio	
	Certificado de defunción (en caso de de que el cónyuge haya fallecido)	
	Documentos del divorcio	
	Documentos militares Número de identificación de la rama de servicio de la Administración de Veteranos: Documentos del retiro militar:	
	Licencia de conducción/Tarjeta de donante de órganos	
	Pasaporte/Papeles de ciudadanía/Tarjeta de residencia	
	Libreta de direcciones (nombres y direcciones de amigos y colegas)	
	Listas de iglesias y membresías comunitarias, e información de contacto	
	Información sobre listas de espera o contratos con comunidades de jubilados u hogares geriátricos	
	Información sobre arreglos funerarios	
	Cuidado de mascotas: veterinario, cuidador, persona que saque a pasear a la mascota	
	Peluquera/Barbero	
	Abogado	
	Otro	
	Contraseñas	



LISTA DEL MANTENIMIENTO DEL HOGAR

X Artículo del hogar	¿Dónde se guarda? Nombre de contacto (adjuntar copia de los documentos)
Nombre de la compañía hipotecaria: Total adeudado:	
Compañía arrendadora: Total adeudado:	
Agente inmobiliario:	
Compañía del gas/electricidad/agua:	
Cable/Internet/Teléfono:	
Agente del seguro del hogar: Número de póliza del seguro: Prima del seguro:	
El día de recolección de la basura es el: L M X J V (marcar con un círculo)	
Servicios del hogar: <ul style="list-style-type: none">• Contratistas como plomero, electricista, carpintero, etc.• Jardinero• Electrodomésticos	
Contraseñas Pista para las contraseñas de las computadoras Pista para la contraseña de la contestadora telefónica	



LISTA DE LA SALUD

Nombre de la FARMACIA

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

Nombre de la FARMACIA

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

Nombre del MÉDICO

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

Nombre del MÉDICO

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

Nombre del MÉDICO

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

Nombre del MÉDICO

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

Nombre del DENTISTA

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN

AGENCIA DE SERVICIOS DE SALUD EN EL HOGAR

NÚMERO DE TELÉFONO

DIRECCIÓN



LISTA DE LA SALUD (continuación)

X	Artículo	¿Dónde se guarda? Nombre de contacto
	(Nombre de la compañía de) Medicare Original o Medicare Advantage: Número de identificación:	
	(Nombre de la compañía de) cobertura de medicamentos recetados de Medicare: Número de identificación: <i>(no aplica a un plan Advantage con cobertura de medicamentos)</i>	
	Otra póliza de seguro de salud (Medigap): Compañía: Prima: Calendario de pagos:	
	Servicios de salud para veteranos: Número de identificación:	
	Orden de no resucitar (DNR: “Do Not Resuscitate Order”):	
	Formulario POLST (Physician Orders for Life-Sustaining Treatment): Órdenes médicas para un tratamiento de prolongación de la vida, si está disponible en tu estado.	
	Testamento vital	
	Poder legal duradero para cuidados de salud	



LISTA DE TRANSPORTE

NOMBRE

X	Artículo	Notas	¿Dónde se guarda?
	Auto(s):	Fabricante(s):	
	Información sobre el préstamo del auto:	Modelo(s):	
	Título de propiedad del auto (o de los autos):		
	Compañía de seguro de auto:		
	Vehículo recreativo: Título: Seguro:		



LISTA DE FINANZAS

X	Artículos	¿Dónde se guarda? Nombre de contacto
	Documentos bancarios (cuentas corrientes/de ahorros) Pistas para el NIP — banca por internet y cuentas con contraseñas y pistas	
	Fideicomisos	
	Testamento	
	Poder legal duradero para finanzas	
	Cualquier acuerdo de arrendamiento y contrato de negocios	
	Lista completa de bienes y deudas	
	Lista de facturas habituales del hogar	
	Declaraciones de impuestos federales y estatales (de los últimos 3-5 años): Preparador de impuestos:	
	Documentos de cualquier préstamo personal hecho a otros:	
	Planificador financiero o corredor de inversiones:	
	Póliza(s) de seguro de vida:	
	Seguro por discapacidad (a largo y corto plazo):	
	Seguro de cuidados a largo plazo:	
	Caja(s) fuerte(s):	Ubicación(es): Número(s): Llaves:



LISTA DE BENEFICIOS PÚBLICOS

Puede que tu ser querido reciba o sea elegible para recibir ayuda para pagar alimentos, las facturas de la calefacción, los impuestos de propiedad y más. Utiliza **AARP BenefitsQuickLINK** en www.aarp.org/quicklink (solo disponible en inglés) para saber más sobre los programas en tu estado.

X	Artículo		
	Ayuda con los alimentos (por ejemplo: SNAP/FNS)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
	Programa de asistencia con la energía en hogares de bajos ingresos (“Low Income Home Energy Assistance Program”, LIHEAP)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
	Seguridad de Ingreso Suplementario (“Supplemental Security Income”, SSI)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
	Asistencia con los impuestos de propiedad	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
	Ayuda adicional para pagar por la Parte D de Medicare (cobertura de medicamentos recetados)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
	Ayuda con las primas de las Partes A, B y D de Medicare	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
	Medicaid (ayuda con los cuidados médicos y a largo plazo) Número y tarjeta de identificación	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
	Ayuda con el transporte	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO



EJEMPLO DE PLAN DE CUIDADOS

Un plan de cuidados puede ser todo lo simple o detallado que tú y tu equipo quieran. Utiliza este plan sencillo para determinar conjuntamente los objetivos, pasos, persona responsable y cuándo implementarlos. Recuerda reafirmar el propósito de cuidarte tú también, así como lo deben hacer los otros miembros del equipo.

Nombre:

Fecha de comienzo:

Miembros del equipo:

Información de contacto:

Necesidad	Pasos	Persona responsable	Intervalo de tiempo
1. Entender mejor y administrar los cuidados médicos de mamá.	Reunirse con mamá y el médico a. Crear una tabla de las medicinas que tiene que tomar y cuándo (hacer varias copias para el equipo) b. Comprar un organizador de pastillas c. Obtener un calendario para marcar todas las citas d. Mamá firma un formulario dándole permiso al médico para que pueda hablar sobre sus cuidados médicos conmigo y con mi hermana e. Tomar notas en cada cita en una libreta — obtener instrucciones escritas de parte del médico f. Confirmar las visitas de seguimiento/ citas		
2. Mudar a mamá a un nuevo hogar.	a. Determinar las comodidades/servicios que necesita b. Determinar el presupuesto c. Investigar posibles lugares d. Investigar tipos de lugares e. Establecer qué cosas se pueden vender o regalar		
3. Para el cuidador: relajarse con los amigos una vez a la semana.	a. Llamar a María el lunes para ir al cine el viernes		



EJEMPLO DE PLAN DE CUIDADOS DETALLADO SEMANAL

Para las tareas diarias o para aquellas que se hacen de forma regular, prueba algo como el calendario que se ofrece a continuación (se puede hacer mensual o semanal):

Semana de cuidados del:

Día	Tareas	Cuándo	Persona(s) responsable(s)	Plan
Lunes	1. Revisar si se ha tomado las medicinas	Final del día	Hija María	Llamar y revisar la caja de pastillas
	2. Ir a la cita con el médico	1:00 p.m.	Hija Ana	Manejar a la cita, obtener las medicinas en la farmacia y ponerlas en la caja de pastillas
Martes	1. Ir a comprar alimentos	Después del trabajo	Hijo Alberto	Llamar a mamá en mi hora de almuerzo para pedirle la lista de compras del supermercado, hacer la compra al salir del trabajo y dejarle los alimentos en su casa.
	2. Revisar las medicinas			Revisar la caja de pastillas al dejar los alimentos en casa. Revisar si hay comida que se ha echado a perder en el refrigerador
Miércoles	1. Revisar las medicinas	Final del día	Hija María	Llamar y revisar la caja de pastillas
Jueves	1. Chequear la entrega de comidas a domicilio durante el día feriado	Hoy	Hija María	Llamar a la agencia para ver si entregarán comidas el próximo lunes
	2. Revisar las medicinas	Final del día	Hija María	Llamar y revisar la caja de pastillas
Viernes	1. Chequear el pago de la factura médica	Hoy	Hija María	Llamar a la compañía aseguradora para saber del pago
	2. Pedirle a la nuera, Perla, que lleve almuerzo el lunes			Llamar a Perla para que se ocupe del almuerzo el lunes
Sábado	1. Llevar la cena 2. Ir al salón de belleza 3. Revisar las medicinas	Tarde	Hija Ana	
Domingo	1. Administrar las medicinas	Noche	María	Revisar las medicinas y colocarlas en la caja de pastillas para toda la semana
	2. Llevarla a los servicios religiosos	9:00 a.m.	Alberto	Llevar a mamá en el auto a los servicios religiosos
	3. Organizar una visita o excursión	1:00 p.m.	Sobrina Isabel	



RECURSOS PARA LOS CUIDADORES

Visita el Centro de Recursos para el que Cuida, de AARP,
para encontrar información, herramientas y recursos
para cuidar de un ser querido en

aarp.org/cuidar o llama al **1-888-971-2013**

Para recursos en inglés, visita

aarp.org/caregiving o llama al **1-877-333-5885**

