



Guía de AARP para cuidadores familiares

Recursos para quienes
cuidan de un adulto mayor



GUÍA DE AARP PARA CUIDADORES FAMILIARES

ÍNDICE

TU TRAYECTO COMO CUIDADOR	2
EVALÚA Y ABORDA LAS NECESIDADES DE TU SER QUERIDO	3
Encuentra ayuda con la evaluación	3
Inicia la conversación	3
Determina las necesidades y los recursos	3
1. Finanzas	4
2. Servicios legales	4
3. Habilidades	5
4. Salud	6
5. Socialización y sistema de apoyo	7
6. Vivienda / Situación vital	7
7. Transporte	7
8. Servicios	8
9. Tecnología	9
10. Cuidados al final de la vida	10
CREA Y ACTUALIZA TU PLAN DE CUIDADO	11
Incluye componentes clave	11
Desarrolla tu equipo de cuidadores	12
Ayuda para el cuidador	13
DUELO Y VIDA DESPUÉS DE SER CUIDADOR	15
RECURSOS	15
Glosario	16
Recursos de la Guía	16



TU TRAYECTO COMO CUIDADOR

Cuidar de un ser querido o amigo cercano es una de las labores más importantes que te tocará desempeñar en la vida. Cada experiencia como cuidador es única. Puedes estar monitoreando el bienestar de tu ser querido, ofreciendo transporte, haciendo sus compras, preparando sus comidas o haciendo las tareas del hogar. Quizás estás ayudando con su aseo personal, realizando tareas médicas o de enfermería, o coordinando el cuidado general. Puede que estés cuidando a una sola persona o a varias. No importa en qué etapa estés del cuidado de un ser querido, queremos hacer tu labor más fácil.

Ya sea que te estés preparando para cuidar de alguien en el futuro o que actualmente estés cuidando a un ser querido, esta guía es una herramienta práctica para ayudarte a organizarte, determinar las necesidades y los recursos, crear tu plan de cuidado y encontrar apoyo.

RECURSOS DE LA GUÍA

Accede a recursos más detallados relacionados con cada sección de esta guía en aarp.org/careresources o escanea este código QR con la cámara de tu teléfono celular.



Puedes leer la guía de principio a fin o saltar a la sección que te preocupa más en este momento. Cuando las situaciones de tu ser querido cambien, revisa la sección pertinente en la guía, reevalúa y ajusta el plan según corresponda.

EVALÚA Y ABORDA LAS NECESIDADES DE TU SER QUERIDO

Te presentamos algunos puntos que debes considerar al evaluar los recursos, habilidades y necesidades de tu ser querido.

ENCUENTRA AYUDA CON LA EVALUACIÓN

Un profesional objetivo puede ayudarte a evaluar la situación. Los médicos de tu ser querido pueden ayudarte a entender sus problemas de salud. Un trabajador social, terapeuta físico u ocupacional o un administrador de cuidado o de casos pueden ayudar a evaluar sus necesidades de cuidado personal y factores de seguridad. Un neurólogo, psiquiatra geriátrico o una clínica para pacientes con demencia pueden ayudar a evaluar las habilidades cognitivas, incluyendo la memoria y el juicio. Un asesor financiero puede ayudar a evaluar las finanzas. Un abogado puede ayudar a crear los documentos legales necesarios.

INICIA LA CONVERSACIÓN

Habla con tu ser querido sobre su situación y sus deseos actuales y para el futuro. Es mejor hacer esto mucho antes de que se necesite un cuidador. También es vitalmente importante que tu ser querido tenga un sentido de control sobre su propia vida. Así que escúchalo, obtén sus opiniones y ayúdalo a tomar decisiones. Eso hará que adaptarse al cambio sea más fácil.

DETERMINA LAS NECESIDADES Y LOS RECURSOS

El cuidado evoluciona constantemente. Tal vez puedas entender y abordar algunos de estos



asuntos rápidamente; otros pueden requerir más esfuerzo. Prioriza los asuntos críticos primero.

1. Finanzas: Evalúa su situación financiera actual y determina si tiene suficiente presupuesto para cubrir sus necesidades de cuidado. Considera lo siguiente:

- **Ingresos** a través del empleo, la jubilación y los beneficios; incluye las aportaciones de los miembros de la familia.
- **Ahorros e inversiones**, como cuentas de ahorro, acciones, bonos y cuentas de inversión. Determina si estos pueden aportar al pago de su cuidado.
- **Deudas**, incluyendo hipotecas, otros préstamos y tarjetas de crédito.
- **Gastos**, como vivienda, servicios públicos, transporte, seguros, cuidado personal, atención médica, medicamentos, equipos y suministros médicos, entretenimiento, comida y gastos discrecionales.

Evalúa la capacidad de tu ser querido para administrar sus asuntos financieros. Si no puede hacerlo, decide si puedes ayudar o asumir las tareas y responsabilidades financieras, o recluta a otro miembro de la familia para hacerlo (este puede ser un buen rol para un cuidador a larga distancia). También puedes usar un servicio de pago de facturas o un profesional de manejo de dinero.

2. Servicios legales: Es crucial poner en orden los asuntos legales mientras nuestro ser querido puede tomar decisiones por sí mismo.

- **Las directivas anticipadas** especifican los deseos de la persona y designan quién tomará decisiones médicas por la persona si esta no puede hacerlo. Estos documentos generalmente consisten en un poder



notarial de salud y un testamento en vida. También pueden incluir Órdenes de No Reanimar (DNR), Órdenes del Médico para Tratamientos de Sustento de Vida (POLST) y Órdenes Médicas para Tratamientos de Sustento de Vida (MOLST).



- **Los poderes notariales sobre bienes y finanzas** permiten que una persona designada gestione estos asuntos si el propietario no puede hacerlo.
- **Los documentos de planificación patrimonial** (un testamento o un fideicomiso en vida) detallan cómo se administrarán y distribuirán los bienes de una persona después del fallecimiento.

3. Habilidades: Una evaluación funcional puede ayudar a determinar las necesidades de cuidado de la persona al evaluar sus capacidades y destrezas para la vida cotidiana.

- **Actividades de la vida diaria (AVD)**, como bañarse, vestirse, asearse, cuidado dental, ir al baño, trasladarse a una cama o silla, caminar, subir escaleras y comer.
- **Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)**, como procedimientos de seguridad y manejo de emergencias, hacer compras, preparar comidas, administrar medicamentos, comunicarse (incluido el uso del teléfono), hacer tareas de la casa y el jardín, lavar la ropa, cuidar mascotas, conducir o usar el transporte público y administrar las finanzas.
- **Hábitos saludables**, como dormir bien, usar ropa limpia, mantener la fuerza y el equilibrio, hacer ejercicio regularmente, comer comidas nutritivas y seguir una dieta especial.
- **Funciones cognitivas**, como la atención, el juicio, la memoria, la resolución de problemas, la comunicación y el uso de computadoras, teléfonos u otra tecnología.

- **Seguridad** en el hogar y en la comunidad, incluida la seguridad física y la seguridad contra fraudes y estafas.

Puede que estés aumentando el apoyo gradualmente con el tiempo a medida que tu ser querido necesite más ayuda. Mantente siempre alerta de los cambios en sus habilidades.

4. **Salud:** Recopila información sobre la salud física y mental de tu ser querido. Si no hay un poder notarial para asuntos de salud, tus seres queridos pueden firmar un formulario que autoriza a los profesionales de salud a discutir esos temas contigo.

- **Discute asuntos de salud física y mental** con los médicos y otros proveedores de cuidado de salud. Si ves cambios cognitivos, obtén una evaluación de un profesional calificado especializado en demencia, como un neurólogo o una clínica de demencia.
- **Elabora un historial médico** con una lista sencilla de trastornos de salud, cirugías (y fechas), enfermedades crónicas, alergias e historial médico familiar.
- **Crea una lista de medicamentos** que incluya medicamentos recetados, vitaminas y suplementos. Actualiza la lista a medida que cambien los medicamentos, y guarda copias de las listas antiguas para crear un historial de medicamentos. Anota las alergias a medicamentos, reacciones, interacciones y medicamentos efectivos.
- **Haz una lista de profesionales de la salud**, incluidos los números de teléfono, especialidades, ubicaciones y citas.
- **Organiza la información del seguro de salud**, incluido

Medicare, Medicaid, seguro complementario, seguro privado o seguro proporcionado por el empleador.

- **Asegúrate de que la información de salud esté accesible** cuando tú u otras personas la necesiten; mantén copias digitales en tu teléfono o computadora, pero asegúrate de mantener la información personal segura y protegida.



5. Socialización y sistema de apoyo:

Pasar tiempo con la familia y amigos o en eventos comunitarios es crucial para la salud física y mental de tu ser querido.

- **Evalúa el riesgo de aislamiento** determinando si la persona a quien cuidas tiene oportunidades adecuadas de socialización virtual, telefónica o en persona.
- **Asegúrate de que existan conexiones** con familiares, amigos, vecinos y proveedores de servicios que puedan ofrecerle apoyo a tu ser querido y mantenerlo informado, especialmente si eres un cuidador a larga distancia.



6. **Vivienda / Situación vital:** El lugar donde tu ser querido vive ayudará a determinar el tipo de cuidado que necesita.

- **Evalúa la residencia actual**, ya sea su casa o la tuya, un centro de vida asistida, un hogar grupal, un centro de enfermería especializada (hogar de ancianos) u otro lugar. Si la persona vive en una casa privada, asegúrate de evaluar la seguridad y hacer las modificaciones necesarias.
- **Determina si un cambio de vivienda es necesario** e investiga las opciones locales, incluidos los servicios disponibles, el tipo de atención que se brinda, los costos, la calidad de vida y las oportunidades de socialización en cada entorno.

7. **Transporte:** Determina si tu ser querido cuenta con un método de transporte adecuado y seguro.

- **Si todavía conduce**, acompáñalo y observa su capacidad de conducción. Comparte tus observaciones con la persona y discute los beneficios de tomar un curso de conducción para refrescar sus habilidades.
- **Si crees que debería dejar de conducir**, prepárate para una conversación compasiva sobre entregar las llaves. Dale ejemplos específicos de tus preocupaciones y explícale cómo podrá llegar

a donde necesita ir, cuando lo necesite.

- **Las opciones de transporte** pueden incluir familiares y amigos, transporte público y servicios de transporte para adultos mayores proporcionados por la ciudad, el condado o el lugar donde vive.



8. **Servicios:** Investiga qué organizaciones y agencias del Gobierno pueden ofrecer servicios de bajo costo, gratuitos o con escala móvil de tarifas.

- **Los servicios basados en el hogar y la comunidad** pueden incluir información y derivaciones, comidas en grupo (a menudo en un centro para personas mayores), entrega de comidas, cuidado personal, salud en el hogar, transporte, sistemas de respuesta a emergencias personales, modificaciones y reparaciones del hogar, centros de cuidado diurno, asistencia legal y financiera, ayuda para solicitar beneficios públicos, administración de casos, atención de relevo y apoyo a los cuidadores. Comunícate con tu Agencia del Área sobre Envejecimiento local o con tu organización tribal para obtener más información.
- **Asuntos de Veteranos (VA)** provee una variedad de servicios, sujetos a que el veterano reúna ciertos requisitos. Incluye beneficios de ayuda y asistencia (Aid and Attendance) del VA (fondos para ayudar a pagar el cuidado), atención médica del VA (puede brindar medicamentos, atención médica general o en el hogar, equipos y suministros médicos, subvenciones para modificaciones del hogar, servicios de atención diurna para adultos, cuidado personal, terapias, ayuda con tareas domésticas livianas y otros servicios), así como apoyo para los cuidadores.

- **Las instalaciones** donde vive tu ser querido, ya sea una residencia independiente para adultos mayores, una residencia asistida o un hogar de ancianos, puede brindar administración de medicamentos, cuidado personal y atención médica.
- **Los administradores de caso o de cuidados** pueden ayudarte a encontrar, coordinar y supervisar la atención, solicitar beneficios y estar presentes en caso de una emergencia. Estos son especialmente útiles para los cuidadores a larga distancia.

9. **Tecnología:** Determina cómo puede ayudarte la tecnología.

- **La comunicación y socialización** se puede mejorar con teléfonos inteligentes, chat de video y altavoces inteligentes.
- **La seguridad** puede mejorar con un sistema de respuesta de emergencia personal (PERS) o un sistema de alerta médica. Estos pueden incluir aparatos que se llevan puestos o dispositivos de radar montados en la pared que detectan caídas y piden ayuda. Las luces y alarmas con sensor de movimiento, las alarmas para alfombras de piso, sillas y camas, y las cerraduras digitales pueden ayudar a prevenir caídas y evitar que la persona deambule.
- **Las finanzas** se pueden controlar con aplicaciones y sitios web, incluso a distancia.
- **La telesalud** (citas virtuales y chat por teléfono y video) permiten un contacto más rápido y sencillo con los proveedores de atención médica y requieren menos viajes en persona.
- **Los servicios de salud móvil** son una forma de acceder a atención médica (visitas al médico o enfermera, análisis de laboratorio, radiografías, ecografías y fisioterapia, terapia del habla y terapia ocupacional) desde la comodidad del hogar.
- **Los dispositivos de monitorización del cuidado de salud** se pueden utilizar en casa para comunicar información a los médicos, incluidos controles de marcapasos y seguimiento de la presión arterial o de los niveles de azúcar en sangre.

10. Cuidados al final de la vida: Es importante hablar con tu ser querido sobre sus deseos y las opciones de atención compasiva. Además de asegurarte de que los documentos legales apropiados estén en su lugar, investiga las diferentes opciones de cuidado local y sus costos.

- **Cuidados paliativos:** La atención médica especializada para personas de cualquier edad que presenten enfermedades graves sin importar el pronóstico. El paciente puede recibir cuidados paliativos y tratamientos curativos.
- **Cuidados terminales:** También se centran en proporcionar comodidad al paciente. Es para personas que se acercan al final de sus vidas y cumplen ciertos criterios, que no están recibiendo tratamientos curativos y que no se espera que se recuperen de su enfermedad. Las personas pueden salir y volver al centro para enfermos terminales si desean tratamiento en cualquier momento.
- **Hacer arreglos funerarios** puede ser tu último acto como cuidador. Determina las preferencias de tu ser querido y averigua si ya tiene servicios funerarios prepagados o planes de donación de órganos. De no ser así, habla sobre planificar con anticipación para que sus deseos se puedan llevar a cabo más fácilmente.





CREA Y ACTUALIZA TU PLAN DE CUIDADO

INCLUYE COMPONENTES CLAVE

Después de evaluar la situación actual de la persona a quien cuidas, crea o ajusta tu plan de acuerdo con sus deseos. Tu plan es un marco simple que ajustarás a medida que cambien sus habilidades y recursos. Incluye estos componentes clave:

- Cómo tu ser querido será apoyado para permanecer lo más independiente posible durante el mayor tiempo posible con una calidad de vida óptima y una socialización adecuada.
- Cómo se coordinará su cuidado, incluyendo quién lo cuidará y cuándo.
- Cómo se manejarán sus finanzas.
- Quién tomará decisiones legales si la persona no puede tomarlas.
- Cómo se mantendrá a salvo.
- Cómo se manejarán sus problemas de salud.
- Dónde va a vivir.
- Cómo se manejará su transporte.
- Cómo las agencias, organizaciones y profesionales pueden brindar apoyo.

- Cómo será cuidado al final de su vida y cómo se manejarán sus bienes y pertenencias personales después de la muerte.

DESARROLLA TU EQUIPO DE CUIDADORES

Una vez que hayas desarrollado el plan de cuidado, determina:

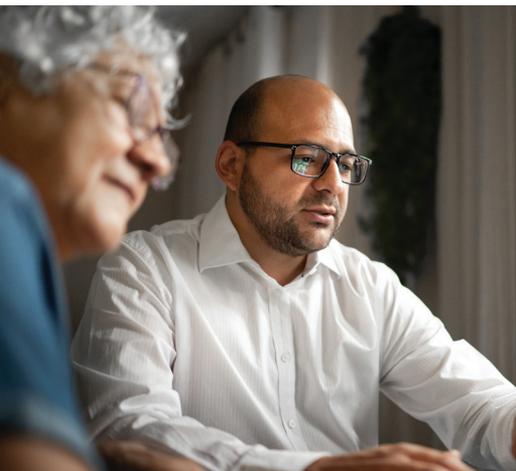
- ¿Cuáles necesidades de cuidado ya están cubiertas?
- ¿Qué necesidades y roles puedes cumplir?
- ¿Dónde hay brechas y quién puede llenarlas?

Generalmente, los miembros de la familia no podrán satisfacer todas las necesidades. Te animamos a pensar de manera más amplia sobre tu equipo. Imagina tu plan de cuidado como un gran rompecabezas, con muchas personas y organizaciones diferentes aportando piezas que se unen para formar apoyo para tu ser querido y para ti, incluyendo:

- **Familia, vecinos, amigos y voluntarios** de organizaciones locales, universidades o la comunidad religiosa de tu ser querido.
- **Los servicios, apoyos, organizaciones** y agencias que investigaste en tu evaluación.
- **Profesionales remunerados**, como cuidadores, asistentes de salud a domicilio y otras personas que apoyan el cuidado personal y las necesidades diarias de tu ser querido.
- **Personas que te ayudan y te apoyan** para que puedas cumplir con tu rol de cuidador.

Mientras creas y administras tu equipo, asegúrate de:

- **Comunicar el plan de cuidados**, incluidos los objetivos y deseos de tu ser querido.
- **Crear roles claros** y responsabilidades.
- **Discutir cómo el equipo**



se comunicará y cómo se administrará.

- **Mostrar aprecio** y apoyo para los miembros de tu equipo.

Una nota para los cuidadores a larga distancia: Es especialmente importante contar con miembros del equipo que estén ubicados donde vive tu ser querido y que puedan ser tus “ojos y oídos” en el terreno, informándote sobre cómo está tu ser querido y sobre cualquier cambio o problema que surja.



AYUDA PARA EL CUIDADOR

Ser cuidador puede ser muy gratificante y también muy agotador. Mientras tu ser querido ocupa el centro de tus planes de cuidado, tú eres igualmente importante; no habría cuidado para esa persona sin ti, su cuidador. Es por esto que hacer un esfuerzo consciente para cuidarte a ti mismo mientras cuidas de alguien no es egoísta ni opcional, es práctico.

- **Cuida tu salud mental** porque puedes experimentar una montaña rusa de emociones que van desde la alegría, la satisfacción y el triunfo hasta la culpa, el estrés, la ansiedad, la depresión, el dolor y el agotamiento.
 - > **Considera recibir asesoramiento o terapia** que pueda ayudarte con la tensión emocional y mental del cuidado. Revisa tu seguro de salud para averiguar cuál es tu cobertura y costos, e intenta encontrar un consejero que entienda sobre el cuidado familiar.
 - > **Conéctate con otros cuidadores familiares** a través de grupos de apoyo para cuidadores locales en persona, a través de grupos virtuales que se reúnen en línea con videochat o grupos de redes sociales a los que se puede acceder en cualquier momento.

- > **Organiza atención de relevo** para tu ser querido para que puedas tomar descansos de tus responsabilidades como cuidador, crear tiempo para tu cuidado personal y descansar, acudir a tus citas, reunirte con amistades o simplemente no hacer nada.
- **Mantén tu identidad** porque es fácil sentir que te has perdido a ti mismo en el cuidado. Probablemente tendrás que hacer sacrificios, pero intenta adaptarte y mantenerte al día de alguna manera con tus amistades, tus pasatiempos, otras relaciones y la vida casera.
- **Sigue trabajando si puedes**, para que no tengas una crisis financiera futura. Aprovecha las ayudas de tu empleador que pueden incluir opciones de trabajo flexibles, programas de asistencia al empleado (EAP) que ayudan con consejería, servicios, referidos, asuntos legales y más; grupos de recursos para empleados o grupos de apoyo para cuidadores; permisos para cuidadores y asesoramiento de recursos humanos sobre tus beneficios de empleado. Si necesitas tomarte un tiempo prolongado fuera del trabajo, explora la posibilidad de un permiso familiar y médico a través de la Ley de Permiso Familiar y Médico (FMLA), una ley requerida por el estado o una política de tu empleador.
- **Protege tu propia seguridad financiera** ahora y en el futuro. Los asesores financieros pueden ayudarte a monitorear tus finanzas y asegurarse de que no asumas demasiados costos de cuidador o adquieras deudas.



DUELO Y VIDA DESPUÉS DE SER CUIDADOR

Puedes experimentar el duelo mientras tu ser querido aún está vivo, incluyendo el dolor anticipado cuando te enfrentas a una pérdida inminente, o una pérdida ambigua cuando un ser querido ha cambiado drásticamente debido a un trastorno de salud como la demencia.

Después de ser cuidador, la pérdida de alguien a quien has cuidado puede ser complicada; tu vida diaria será muy diferente. La experiencia de cada uno con el duelo es única y no hay una “manera correcta” de sobrellevarlo. Considera estas opciones para ayudarte a medida que creas una nueva vida después de ser cuidador.

- **Busca apoyo para la salud emocional y mental** para ayudar a procesar la tristeza, el dolor y el duelo.
 - > **Busca un consejero de duelo**, especialmente si, con el tiempo, no puedes afrontar la vida cotidiana.
 - > **Conéctate con otras personas** en grupos de apoyo ante el duelo, disponibles a través de organizaciones de cuidados paliativos, comunidades religiosas y sitios web en línea.

- > **Obtén apoyo de familiares y amigos.** Sé claro con ellos sobre lo que necesitas, ya sea un oído atento, tiempo a solas o una distracción de tu dolor.
- **Honra a tu ser querido y celebra su vida** escribiendo un tributo, dedicando una beca escolar, plantando un árbol, trabajando como voluntario para la causa favorita de tu ser querido o ayudando a otros cuidadores.
- **Pide ayuda con tareas difíciles.** Un abogado puede resolver asuntos del patrimonio; los asesores financieros pueden ayudar con los problemas de dinero. Hay empresas que se especializan en ordenar las pertenencias y vaciar una casa. Si no hay plazos urgentes, tómate tu tiempo.
- **Establece nuevas metas** para ti y concéntrate en actividades placenteras que te motiven y te provean un descanso mental del dolor.

Encuentra consuelo en saber que hiciste lo mejor para tus seres queridos y honra su memoria mirando al futuro y viviendo tu vida al máximo.

GLOSARIO



Visita la página web de AARP *Glosario para quienes cuidan de un ser querido: definiciones de los términos y siglas*

que más confunden en <https://www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/donde-comenzar/info-2019/glosario-para-quienes-cuidan-a-un-ser-querido.html> o escanea este código QR con la cámara de tu teléfono celular.

RECURSOS DE LA GUÍA



Accede a recursos más detallados relacionados con cada sección de esta guía en [aarp.org/careresources](https://www.aarp.org/careresources)

o escanea este código QR con la cámara de tu teléfono inteligente.



Obtén acceso a más beneficios para cuidadores y los socios de AARP pueden acceder a exclusivas digitales.

aarp.org/beneficiosdecuidado



601 E Street, NW | Washington, DC 20049
888-687-2277 | aarp.org
Facebook: [@aarp](https://www.facebook.com/aarp) | X: [@aarp](https://twitter.com/aarp)