

# CUIDANDO — a — LOS NUESTROS

*Una Guía de Planificación para la Familia*





## *Índice*

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>Inicie la conversación</b>	<b>6</b>
<b>Forme su equipo</b>	<b>9</b>
<b>Elabore un plan</b>	<b>10</b>
<b>Busque apoyo</b>	<b>11</b>
<b>Cuide de usted</b>	<b>13</b>
<b>Glosario</b>	<b>16</b>
<b>Recursos</b>	<b>20</b>
<b>Lista de verificación de metas y necesidades</b>	<b>23</b>
<b>Listas de verificación</b>	<b>24</b>
<b>Ejemplos de planes de prestación de cuidados</b>	<b>34</b>



## Introducción

¿Usa su hora de almuerzo, o sale antes del trabajo, para hacer mandados para sus padres? ¿Dedica más tiempo a las recetas de su mamá que a las suyas? ¿Gasta dinero de su bolsillo para ayudar a sus padres?

El proceso puede comenzar llevando a su madre al supermercado o al médico. Más tarde, quizás termine pidiendo más tiempo en su trabajo, preparando las comidas de sus padres o administrando sus cuentas.

A medida que nuestros padres envejecen, tarde o temprano necesitarán nuestra ayuda. Casi 44 millones de estadounidenses —1 de cada 5 adultos— cuidan a un pariente o amigo mayor de 50 años<sup>1</sup>. Al igual que otros *cuidadores*, los cuidadores hispanos tienden a ser mujeres. Sin embargo, son generalmente más jóvenes y propensas a tener hijos o nietos que viven bajo el mismo techo.

A menudo, la necesidad de prestar cuidados a un familiar se produce cuando estamos en nuestro mejor momento profesional y con hijos que también requieren de nuestra atención. Encontrarse entre estas responsabilidades puede afectar a nuestras familias, nuestro empleo y nuestra salud.

No importa en qué parte del espectro de la prestación de cuidados se encuentre —empezando a anticipar una necesidad, ayudando a coordinar un cambio importante o cuidando de sus padres a tiempo completo en su casa—,

tener un buen marco donde considerar las necesidades de su ser querido facilitará el proceso.

Esta guía es una herramienta práctica para ayudarlo a cuidar de sus padres. Encontrará información, recursos y listas de verificación que lo ayudarán a organizarse y a encontrar el apoyo que usted y sus padres puedan llegar a necesitar. Los términos en cursiva son descritos con mayor detalle en el Glosario, y las organizaciones identificadas con un asterisco se encuentran listadas en la sección Recursos. La guía sigue cinco pasos importantes que lo ayudarán en el camino de ser cuidador.

**Inicie la conversación.** Muchas personas esperan hasta que se desate una crisis para hablar sobre sus valores y preferencias, deseos respecto de su cuidado de la salud o detalles de sus finanzas. Si espera hasta que se produzca una caída, un accidente o un diagnóstico grave, podría suceder que las decisiones importantes se tomen a partir de presunciones.

**Forme su equipo.** Nadie debería enfrentar solo las emociones y responsabilidades de la prestación de cuidados. Si bien los demás integrantes de la familia son fuentes potenciales de apoyo, no desestime la participación de amigos, colegas y organizaciones o clubes.

**Elabore un plan.** Preparar un plan de prestación de cuidados ahora lo ayudará a responder más rápida y efectivamente en caso de surgir la necesidad. También le dará cierta tranquilidad. Un plan ayudará a que todos partan de la misma base, y mantendrá la atención en lo que es mejor para sus padres.

**Busque apoyo.** Durante el proceso de la prestación de cuidados surgirán muchos problemas que requerirán de información y recursos adicionales. No dude en recurrir a organizaciones y profesionales con experiencia en la atención de adultos mayores.

**Cuide de usted.** Como cuidador, es fácil olvidarse de las propias necesidades. Pero mantener la energía y una buena salud es fundamental para poder cuidar de su ser querido. Es tan importante confeccionar un plan para cuidar de uno mismo como elaborar un plan de prestación de cuidados para atender a otras personas.

**Los términos en cursiva son descritos con mayor detalle en el Glosario, y las organizaciones identificadas con un asterisco se encuentran listadas en la sección Recursos.**



## *Inicie la conversación*

Se puede evitar mucha incertidumbre si habla con sus seres queridos antes de que suceda algo. Es fácil posponer estas conversaciones porque es difícil aceptar que nuestros padres están envejeciendo. Además, estamos ocupados. Nunca parece ser un buen momento para abordar lo que pensamos que puede ser un tema difícil de tratar. Podría sorprenderse al descubrir que sus padres también han intentado hablar sobre ello, y se sienten aliviados al usted tomar la iniciativa.

**Busque una oportunidad.** Para romper el hielo, podría recurrir a alguna de las siguientes frases introductorias:

- “Estoy empezando a pensar en la planificación sucesoria, ¿tienen alguna sugerencia o consejo?”
- “Acabo de leer un artículo sobre la necesidad de organizar todos los documentos importantes. Por las dudas, ¿me podrían mostrar, en algún momento, dónde guardan los suyos y cómo preferirían que actuáramos en cada caso?”
- “A medida que pase el tiempo, ¿creen que querrán seguir viviendo solos? ¿Estarían más cómodos teniendo a alguien aquí, con ustedes, o considerarían mudarse a la casa de alguno de nosotros?”
- “Comentaste que tenías molestias en los ojos, ¿te está provocando problemas para leer o conducir?”

Trate de no anticiparse a lo que puedan decir sus padres o a sus posibles reacciones. Solo comience la conversación. Es probable que en algún

momento suceda. Sea abierto. Expréseles su amor y preocupación, y, lo más importante, escúchelos.

**Respete los deseos de sus padres.** Todo plan de prestación de cuidados debe centrarse en los deseos de la persona que recibirá la atención. Un plan nunca debería elaborarse sin la participación, conocimiento y consentimiento de su ser querido. Si la persona tuviera algún problema cognitivo, igualmente debería participar tanto como le fuese posible.

Una vez que haya planteado el tema, incorpore a algunos otros familiares de confianza para que participen en el proceso y tengan una conversación clara y concreta.

Antes de reunirse, usted y los demás integrantes de la familia deberían considerar:

- ¿Quién es la persona ideal para dirigir la conversación con su ser querido?
- ¿Cuál es su impresión de la situación y cómo creen que evolucionará?
- ¿Cuáles son sus objetivos o qué creen que es lo mejor que podría suceder como resultado de la conversación?
- ¿Para qué están preparados y para qué no lo están?
- ¿Qué es lo más difícil de esta conversación acerca de su ser querido?

Es importante designar a un responsable para mantener el proceso en marcha y asegurar que todos comprendan las decisiones adoptadas. En la mayoría de las familias, alguien asume ese rol porque vive cerca, tiene una relación más estrecha con el padre o la madre, o simplemente porque es alguien que suele hacerse cargo de las cosas. Prevea que puede haber conflictos y no tema discutirlos abiertamente. Es preferible hacerlo ahora y no durante una crisis.

**Evalúe la situación.** Conocer cuáles son las prioridades de su ser querido —dónde y con quién quiere vivir, y cuál podría ser la naturaleza de la atención que necesite— lo ayudará a determinar los pasos siguientes. Esto lo puede llevar a buscar los recursos con antelación. Sus padres pueden dudar de compartir los detalles de sus finanzas o de su salud, así que plantee el asunto con respeto y explíqueles cuáles son sus intenciones.

Hemos insertado una lista de verificación de metas y necesidades en la página 23 para ayudarlo a identificar los problemas relacionados con la vivienda, la salud y las finanzas de sus padres, como así también sus necesidades desde el punto de vista legal.

**Revise las finanzas.** El dinero puede ser un tema particularmente delicado, pero suele ser determinante a la hora de tomar muchas decisiones sobre donde vivir, el cuidado de la salud y otros gastos de sus padres. Algo que suele sorprender a los cuidadores es que, a menos que sus padres tengan un seguro de cuidados a largo plazo, la mayoría de las coberturas de salud, incluida Medicare, pagan solo una mínima parte —si es que pagan algo— del costo de la asistencia para llevar a cabo las actividades cotidianas como bañarse,



vestirse o comer. Pídeles que revisen sus cuentas bancarias, inversiones, seguros y préstamos junto con usted. Determine con ellos si tienen fondos o activos que puedan ser utilizados para cubrir necesidades médicas potenciales.

#### **Contrarrestre los rechazos.**

“Simplemente no quiero hablar de eso”, podría decir su madre. A veces, los padres son reservados por naturaleza, o uno de ellos podría intentar proteger al otro de sus limitaciones. También es difícil para ellos admitir que necesitan ayuda, especialmente de sus propios hijos, a quienes ellos mismos les enseñaron a conducir y a hacer el balance de sus cuentas bancarias.

Sea delicado ante los posibles argumentos de sus rechazos, pero no se rinda. Es difícil para sus padres hablar sobre lo que ellos consideran

una verdadera carga para sus hijos. Si su primera charla no llega a buen puerto, vuelva a intentarlo. Empiece de a poco, abordando solo un aspecto de sus preocupaciones.

**Preocúpese por la seguridad de sus padres.** Si sus padres lo excluyen y usted cree que ellos verdaderamente necesitan ayuda, pídale a un amigo de la familia, un médico o guía espiritual en quien ellos confíen que les hable sobre sus inquietudes. Si siente que están en peligro inminente o que su situación es precaria, puede que necesite comunicarse con *Adult Protective Services\** (Servicios de protección de adultos) o con la policía para que tomen acción. Esta situación extrema resalta la importancia de planificar con tiempo para evitar una intervención forzosa.

## *Forme su equipo*



Cuidar de un ser querido puede ser un trabajo muy grande para una persona. Tratar de hacerse cargo de todo puede llevarlo al agotamiento o a sufrir problemas de salud, tanto físicos como mentales. En lugar de eso, forme una red más amplia de recursos con amigos, familiares y comunitarios que puedan asumir parte de las responsabilidades de la atención de sus padres. Sus padres pueden ayudarlo a identificar a otras personas que podrían estar dispuestas a integrar esa red, y que usted no haya tenido en

cuenta, como vecinos o amigos de su comunidad religiosa. Al incluir a sus hijos en esa red, sus padres tendrán la oportunidad de ser mentores y conectarse con los miembros más jóvenes de la familia.

**Busque integrantes para su equipo.** Los integrantes del equipo no tienen que vivir todos cerca o disponer de muchísimo tiempo para ser valiosos. Los familiares o amigos que viven lejos y tienen disponibilidad limitada pueden colaborar tras bastidores, organizando las comidas, pagando facturas o brindando asistencia económica. El genio de las computadoras de la familia podría armar un calendario electrónico para organizar el envío de cenas y otros quehaceres domésticos. Tal vez le cueste un poco pedir ayuda, pero puede que algunas personas solo necesiten un pequeño estímulo para asumir una tarea, y hasta podrían sentirse excluidos si no los convoca.

Si hay nietos, considere la conveniencia de incluirlos en el plan de prestación de cuidados. En la situación adecuada, los nietos de cualquier edad pueden brindarles apoyo emocional y práctico a sus abuelos, ya sea haciéndoles compañía o cortando el césped de su casa, entre otras cosas. Podría ser una buena manera de hacerles sentir que están colaborando, por no decir que la experiencia podría enseñarles a cultivar la paciencia y la solidaridad. Hacer partícipes a los hijos también atempera la lucha interna del cuidador entre atender a sus padres y a sus hijos, ya que estarán trabajando todos juntos.

**Solucione los problemas entre hermanos.** A esta altura, usted y sus hermanos deben trabajar juntos para cuidar de sus padres. La realidad es que las relaciones entre padres e hijos tienen historias profundas y algunas son más sanas que otras. El hermano mayor podría asumir el control, pero los menores podrían estar más en sintonía con lo que necesitan sus padres. Otros podrían hacerse a un lado, generando resentimiento entre los hermanos dispuestos a colaborar. Al revisar las responsabilidades, las tensiones pueden aumentar. Podría ayudar la presencia de un tercero neutral, como un asesor o guía espiritual. Más allá de la dinámica familiar, es mejor no asumir de antemano

que todos los hermanos estarán de acuerdo en la manera de proceder. Abrir las líneas de comunicación con tiempo, antes de que se desate la crisis, puede minimizar algunas de las tensiones familiares. Incluya a sus padres en esas discusiones y permita que los deseos de ellos sean el centro y guía para la toma de decisiones.

**Desarrolle y apoye a su equipo.** Armar un equipo de apoyo amplio puede aumentar, tanto en usted como en sus padres, la capacidad para abordar cualquier cuestión que surja. También ayudará a garantizar que, a medida que la capacidad de colaboración de algunos integrantes del equipo vaya cambiando, seguirá contando con el apoyo del resto de los integrantes.

## Elabore un plan

Los planes de prestación de cuidados más efectivos son los que se elaboran con los seres queridos en medio de la discusión y con el aporte del equipo de familiares y amigos. Con la información que haya reunido luego de revisar la lista de verificación de metas y necesidades con sus padres, podrá empezar a analizar las alternativas disponibles en la comunidad, y a incorporar a los integrantes del equipo para que ayuden a manejar la carga de trabajo.

A estas alturas, usted debería tener una idea de quiénes están dispuestos a prestar cuidados en su equipo. Llegó el momento de determinar qué tarea se le asignará a cada uno. Asegúrese de preguntarles a sus padres a quién prefieren para que haga cada tarea. A modo de ejemplo, podrían preferir que una persona en particular manejara sus asuntos financieros. Esto podría hacerse en una reunión familiar presencial, en una llamada en conferencia o a través de una serie de mensajes de correo electrónico donde todos reciben una copia. Mantenga a todos al tanto, para que no haya resentimientos, sorpresas ni se desaprovechen oportunidades.

El plan no tiene que ser extenso ni extravagante. Uno nunca podrá anticiparse a cada detalle o escenario. El plan debería incluir las necesidades inmediatas, así como planes adicionales para el futuro. Use la lista de verificación de metas y necesidades de la página 23 como guía. Las opciones para abordar las necesidades dependerán de las finanzas, la disposición de su equipo de apoyo y la disponibilidad de recursos y servicios comunitarios. (Vea ejemplos de planes de prestación de cuidados en las páginas 34 y 35.

Por ejemplo, si sus padres dicen que podrían necesitar ayuda para mantener la casa, usted podría asignarle a alguien la tarea de revisar la vivienda para programar las necesidades de mantenimiento. Otra persona podría organizar gente para hacer las reparaciones necesarias, mientras una tercera habla con sus padres sobre la mejor manera de cuidar la huerta y el jardín.

Una vez que los problemas hayan sido debatidos para solucionarlos, se puede hacer un resumen escrito para reafirmar los deseos y necesidades de sus

padres. Establezca un sistema para comunicarse con todos los integrantes del equipo, tal vez por correo electrónico. El responsable tiene que ser un planificador muy detallista y organizado que pueda resolver los conflictos entre los integrantes del equipo. Hay una serie de roles en los que la gente puede ayudar. Por ejemplo, usted querrá a alguien seguro y decidido para comunicarse con médicos o compañías de seguros. Esté abierto a modificaciones en la medida en que la situación y la capacidad de ayudar de los integrantes del equipo cambie. Las necesidades de sus padres podrían no evolucionar tal como usted previó en su plan.

## Busque apoyo

Está bien salir a buscar apoyo adicional; será para beneficio de sus padres y suyo. Si ha descubierto que el alcance del cuidado que necesitan sus padres supera lo que usted y su equipo pueden ofrecer, o si no está seguro de qué se necesita, podría considerar recibir ayuda de alguna organización de su comunidad.

**Ubique los recursos comunitarios.** Hay una cantidad de servicios de apoyo disponibles para personas de 60 años o más y sus cuidadores en todo Estados Unidos. La *Area Agency on Aging* (Agencia del Área sobre Envejecimiento) de su localidad, en general podrá conectarlo con servicios como los de *comidas a domicilio*, transporte, *servicios diurnos para adultos*, administración de cuidados y muchos más. Verifique los servicios ofrecidos en su comunidad a través del localizador de recursos para adultos mayores *Eldercare Locator*\*, en [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov).

**Consulte a un profesional.** A menudo, las necesidades de un padre pueden ser complejas, especialmente cuando entran en juego problemas de salud, emocionales y financieros. Un *administrador de cuidados geriátricos*, que suele ser un enfermero o trabajador social, puede ayudarlo a organizarse y determinar qué se necesita, y coordinar y monitorear la atención. A lo mejor su trabajo cuenta con un Programa de Asistencia al Empleado que puede ayudarlo a comunicarse con profesionales y servicios en su comunidad, o puede buscarlos a través de *Eldercare Locator*\*.

**Contrate ayuda.** Si considera que su madre necesita ayuda adicional con las actividades cotidianas, puede analizar la variedad de servicios de atención domiciliaria disponibles. Algunos limpian y ordenan la casa, preparan comidas, lavan la ropa y hacen las compras. Otros ayudan al paciente a bañarse, vestirse y a cambiar de posición, lo que generalmente requiere de una capacitación especial, licencia o certificación, según las leyes de su estado. La *Area Agency on Aging* (Agencia del Área sobre Envejecimiento) de su zona lo ayudará a identificar los servicios apropiados y a contactar a los proveedores locales. Allí también podrán ayudarlo a determinar si sus padres podrían ser elegibles para acceder a servicios financiados con fondos públicos.



Si trabaja con una agencia proveedora de cuidados domiciliarios o contrata a alguien por su cuenta, asegúrese de preguntar por sus permisos y verificar sus antecedentes, capacitación y costos. Pida referencias para asegurarse una buena calidad de servicio. Vea nuestra lista de verificación sobre qué preguntar en el AARP Caregiving Resource Center\* (Centro de recursos para la prestación de cuidados de AARP), en [www.aarp.org/caregiving](http://www.aarp.org/caregiving) o [www.aarp.org/cuidar](http://www.aarp.org/cuidar).

**Garantice su seguridad.** A menudo, el principal objetivo es lograr que su ser querido siga siendo lo más independiente posible y permanezca viviendo en su propia casa. A medida que a sus padres se les vaya haciendo más difícil desplazarse por la casa o que vayan perdiendo la vista o la audición, se pueden ir realizando algunos simples cambios para mejorar la seguridad en el hogar. Barandillas, barras de agarre, luces de noche y asientos de ducha ajustables pueden hacer más segura y cómoda la casa para un ser querido de edad avanzada. Podrá encontrar una detallada lista de verificación de seguridad del hogar en el AARP Caregiving Resource Center\*, en [www.aarp.org/caregiving](http://www.aarp.org/caregiving).

**Alojamiento con servicios de apoyo.** Si sus padres han decidido que preferirían recibir la atención en una nueva residencia que combine alojamiento con servicios de apoyo, puede buscar entre la variedad de opciones de vivienda que pueda haber disponible en su comunidad. Empiece por determinar el nivel de apoyo necesario más allá del alojamiento. Haga una lista con las pautas que crea convenientes, como ubicación, comedor grupal y servicio de lavandería, por ejemplo. Nuestro glosario incluye definiciones comunes para los diferentes tipos de alojamiento disponibles. No todos estarán disponibles en todas las comunidades.

Una vez que sepa el tipo de lugar que necesitará, visite varias instalaciones, y asegúrese de hablar con los residentes y sus familiares. Para más información sobre cómo elegir el lugar adecuado para su ser querido, visite AARP Caregiving Resource Center\*, en [www.aarp.org/caregiving](http://www.aarp.org/caregiving). Si elige un hogar para el cuidado de adultos mayores a largo plazo, use las herramientas “Nursing Home Compare” ([www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)) o “Comparación de hogares para el cuidado de adultos mayores a largo plazo” (<http://es.medicare.gov>), de Medicare.



## *Cuide de usted*

No desestime el impacto que pueda tener la prestación de cuidados en usted. Equilibrar esta actividad con el trabajo y las demás obligaciones familiares es a menudo estresante. Cuando se le pregunta, los prestadores de cuidados suelen decir que lo más difícil es todo el tiempo que demanda<sup>2</sup>. El estrés puede afectar su salud, bienestar y capacidad para cuidar de alguien. Prevea en su agenda tiempo para las cosas que sean importantes para usted y pida que lo ayuden.

**Prestar cuidados a distancia.** Coordinar la atención cuando uno no vive en la misma comunidad puede demandar mucho tiempo y resultar caro y frustrante. Casi una cuarta parte de las personas que cuidan de parientes de edad avanzada lo hacen a distancia<sup>3</sup>. Los siguientes recursos y estrategias pueden resultar útiles:

- *Los administradores de cuidados geriátricos* pueden guiarlo a través de las distintas alternativas de cuidado y ayudarlo a ejercer un control sobre la atención dispensada a su ser querido si usted no vive cerca.
- La tecnología —a través de sistemas de respuesta ante emergencias, dispositivos de monitoreo a distancia, aplicaciones para teléfonos celulares con antecedentes médicos y recordatorios de agendas electrónicas— puede ayudarlo a organizar sus muchas tareas y darle la tranquilidad de que su padre está a salvo.
- Trate de que los viajes reiterados para cuidar de su ser querido sean más

<sup>2</sup> Caregiving in the U.S., The National Alliance for Caregiving and AARP, 2009.

<sup>3</sup> *Ibidem*.

fáciles. Considere dejar algunas prendas y artículos esenciales en la casa de sus padres. También puede consultar las ofertas en pasajes aéreos, alquiler de automóviles y hoteles que faciliten las reservaciones y sean más provechosas.

- La organización es fundamental para el prestador de cuidados a larga distancia. No corra de un lado a otro. Registre en un diario las citas que haya tenido su padre, con fechas, personas presentes y temas de conversación; considere usar calendarios y recordatorios en línea; lleve con usted los datos de contacto de sus médicos, compañías de seguro y vecinos. Conserve también una lista de los medicamentos que ellos toman.

**El trabajo y la prestación de cuidados.** Más de 26 millones de trabajadores estadounidenses también se dedican a cuidar de sus padres o parientes y amigos de edad avanzada<sup>4</sup>. A menudo, los empleadores son comprensivos con la difícil situación de los prestadores de cuidados, pero muchos empleados sienten temor de hablar con sus supervisores sobre estas responsabilidades. Averigüe si su empresa tiene políticas o programas para apoyar a los cuidadores. Podría haber beneficios o servicios que lo ayuden a aliviar su situación. Piense en la conveniencia de aprovechar un horario flexible o trabajar desde su hogar para permitir mayor libertad de horarios. Si necesita más tiempo libre, considere preguntar si está amparado por la *Family and Medical Leave Act* (Ley de licencias familiares y médicas). La mayoría de la gente está amparada por esta ley, pero si usted trabaja para una empresa pequeña o no ha trabajado para su empleador el tiempo suficiente, podría no estarlo y tal vez no pueda permitirse el lujo de tomarse una licencia sin sueldo.

**Comprenda las consecuencias financieras.** Sus finanzas personales pueden verse afectadas por la prestación de cuidados: desde tomarse más tiempo de licencia, trabajar menos horas o perderse promociones, hasta tener que comprar alimentos y medicamentos recetados para sus padres o viajar reiteradamente para verlos. Trate de calcular esos costos a la hora de preparar el presupuesto con sus padres. De ser posible, mantenga su empleo para que el día de mañana pueda tener un mayor ingreso jubilatorio.

**Sea su propio intercesor.** Considere contarle a su médico que usted cuida de alguien y este trabajo extra ha aumentado su nivel de estrés. Discuta formas de manejar el estrés. Hágale saber al médico de sus padres que usted es su cuidador principal y que necesita información sobre sus problemas médicos y los tratamientos prescritos. Pida que lo capaciten si se espera que usted realice algunos procedimientos en casa de sus padres. Algunos profesionales pueden ser reacios a compartir información. Sin embargo, en la mayoría de los consultorios hay un formulario que usted y sus padres pueden firmar autorizando al médico o a otros profesionales a discutir la atención de sus padres con usted.

**Reconozca sus emociones.** El modo en el que llegó a ocupar el papel de prestador de cuidados puede influir en cómo perciba la experiencia. Tal vez usted siempre fue muy cercano a sus padres y ve este papel como una oportunidad de retribuirles todo el amor que ellos le dieron a usted y a su familia. Otros pueden haber sido presionados a hacerlo y sienten

resentimiento porque les complica su propia vida laboral y familiar. Luego están los que empiezan a hacerlo a regañadientes, pero descubren que es una oportunidad de enmendar una relación difícil o distante, y sienten que su rol va curando esas heridas. Sin embargo, usted asumió esta responsabilidad; es útil reconocer sus emociones y darse cuenta de que usted es un modelo de lo que significa ser familia para la gente joven con la que comparte su vida.

**Cuide de sí mismo.** La prestación de cuidados puede ser emocionalmente agotadora y generar frustración, dudas, culpa e ira. Permítase tomarse un respiro. Vele por sus propias necesidades de hacer ejercicio, dormir y comer saludablemente. Busque formas de reducir su estrés, ya sea al ver una buena película, salir a caminar con un amigo o dedicar tiempo para darse un baño largo. Agasátese con algo divertido. No tiene que tener programado cada minuto de su día para dedicar a sus hijos, a sus padres o al trabajo. Corre el riesgo de agotarse si no atiende sus propias necesidades. Si se toma el tiempo para cuidar de usted, en general retomará sus responsabilidades renovado y en mejores condiciones para cuidar de sus seres queridos. Para poder seguir adelante, considere buscar apoyo en redes sociales como Facebook y Caring Bridge.

**Servicios de prestación de cuidados y grupos de apoyo.** Reconforta saber que otros están pasando por la misma experiencia que uno. También puede darle ideas sobre otras estrategias y recursos disponibles para aliviar su carga. Mencionamos servicios comunitarios para ayudar a sus padres, pero hay servicios comunitarios que pueden ayudar al cuidador también. No se sienta culpable por necesitar tiempo libre o ayuda para comprender información compleja; y recuerde que su padre también podría beneficiarse al tener un círculo de atención más amplio. El *National Family Caregiver Support Program* (Programa Nacional de Apoyo a Cuidadores de Familia) brinda información, educación, capacitación, derivaciones a servicios locales y desahogos o descansos para los cuidadores a cargo de personas de 60 años o más. Considere encontrar el programa de su localidad a través de *Eldercare Locator*\*.

<sup>4</sup> Caregiving in the U.S., The National Alliance for Caregiving and AARP, 2009.



**Actividades de la vida diaria (AVD)**

Tareas cotidianas básicas como vestirse, bañarse, comer, desplazarse (por ejemplo, de la cama a un sillón) e ir al baño.

**Actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)**

Tareas básicas de la vida diaria que incluyen: administrar el dinero, hacer las compras, usar el teléfono, trasladarse en la comunidad, realizar las tareas domésticas, cocinar y tomar correctamente los medicamentos.

**Administrador**

Persona designada por un juzgado para manejar los asuntos de alguien que no puede hacerlo por su propia cuenta. Por lo general, un administrador solo maneja cuestiones financieras.

**Administrador de cuidados geriátricos**

Profesional que hace una evaluación de la situación mental, física, ambiental y financiera de una persona para elaborar un plan de cuidados que ayude a coordinar servicios habitacionales, médicos, sociales y otros.

**Adult Protective Services (Servicios de protección de adultos)**

Una agencia pública que investiga las denuncias de abuso y abandono de adultos vulnerables; generalmente trabaja con las fuerzas del orden público. Las situaciones de peligro inminente deben ser reportadas al 911 o a la policía local.

**Agencia de atención médica a domicilio**

Agencia habitualmente habilitada por Medicare que ofrece servicios médicos a domicilio, como enfermería, terapia ocupacional, del lenguaje o física, trabajo social y asistencia personal.

**Alivio temporal**

Un desahogo temporal para quienes cuidan de un ser querido. El cuidado puede recaer en familiares o amigos, o en un centro de servicios diurnos para adultos. También se puede contratar a un asistente de salud a domicilio.

**Area Agency on Aging (AAA, Agencia del Área sobre Envejecimiento) o Aging and Disability Resource Center (ADRC, Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad)**

Una agencia del estado cuya responsabilidad es planificar y coordinar servicios para personas de edad avanzada (AAA) o para personas de edad avanzada y adultos con discapacidades (ADRC), dentro de un área geográfica específica. Ambas agencias brindan información, recursos, asistencia y enlaces a servicios comunitarios.

**Asistente de salud a domicilio**

Individuo que ayuda al paciente a bañarse, vestirse, arreglarse, alimentarse y con algunas tareas domésticas livianas.

**Ayuda Adicional**

Un programa de ayuda para beneficiarios de Medicare que necesitan ayuda para cubrir su parte de los costos de la Parte D, la cobertura para medicamentos recetados.

**Comidas a domicilio**

Envío regular de comidas nutritivas a personas que, estando confinadas en su hogar, no pueden preparar su propia comida.

**Community Meal Program (Programa de Alimentación Comunitaria)**

Comidas nutricionalmente equilibradas, servidas en locales comunitarios para personas de 60 años o más y sus cónyuges.

**Continuing Care Retirement Communities (CCRC, Comunidades de Jubilación de Cuidados Continuos)**

Comunidades que ofrecen una variedad de opciones de viviendas y servicios, incluidas las modalidades de vida independiente y vida asistida. Por lo general, brindan servicios de cuidado especializado en todo el campus. Están diseñadas para satisfacer las necesidades cambiantes de los residentes.

**Cuidador**

Cualquiera que brinde asistencia gratuita a otra persona que esté enferma, discapacitada o necesite ayuda con las actividades diarias.

**Cuidados paliativos**

Servicios coordinados profesionalmente que hacen énfasis en las necesidades físicas, mentales, sociales y espirituales de las personas que sufren enfermedades que ponen en riesgo sus vidas, y las necesidades de sus familiares. Estos servicios procuran proporcionar el más alto nivel de bienestar al paciente.

**Cuidados para enfermos terminales**

Servicios de apoyo coordinados profesionalmente. Comprenden el control del dolor y de los síntomas, servicios sociales y apoyo emocional y espiritual para los enfermos terminales y sus familiares. El cuidado se puede prestar tanto en el hogar como en otras instalaciones.

**DNR: (Orden de no resucitar)**

Una orden escrita por un médico para cumplir los deseos directos de un paciente respecto a su cuidado durante una emergencia médica.

**Family and Medical Leave Act (Ley de licencias familiares y médicas)**

Ley que requiere que algunos empleadores lo dejen tomar hasta 12 semanas libres sin sueldo, por enfermedad, por haber dado a luz o adoptado a un bebé o para cuidar de un familiar enfermo. Se le garantiza su empleo o uno similar al regresar. Si trabaja para una empresa pequeña o acaban de contratarlo, es posible que no pueda tomarse esta licencia.

**Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA, Ley de Portabilidad y Responsabilidad de los Seguros de Salud)**

Ley federal que le otorga derechos sobre la información relativa a su salud y establece reglas y límites respecto de quiénes pueden ver y recibir dicha información. También permite la divulgación de la información médica personal necesaria para la atención de un paciente.

**Hogares para el cuidado de adultos mayores**

Instalaciones que proporcionan cuidados intermedios —como asistencia en el arreglo personal y actividades cotidianas— o atención especializada, atención médica las 24 horas, enfermería, rehabilitación y, a menudo, apoyo en la transición del hospital al hogar.

**Medicaid**

Programa de cuidado de la salud y de cuidados a largo plazo para personas de ingresos limitados, financiado por los Gobiernos federal y estatales. Es administrado por los estados según las normas federales, de manera que los requisitos y cobertura pueden diferir de un estado a otro. Para los servicios de cuidados a largo plazo, los estados tienen normas de elegibilidad adicionales.

### **Medicare**

Programa nacional de seguro de salud para personas de 65 años o más y para algunas personas más jóvenes con discapacidades. Medicare cubre gastos de hospitalización, visitas médicas, medicamentos recetados y otros servicios relacionados al cuidado de la salud.

### **Medicare Savings Program (Programa de Ahorro de Medicare)**

Programa de asistencia a beneficiarios de Medicare que necesitan ayuda para cubrir sus gastos de Medicare, como las primas y, posiblemente, copagos y deducibles para las Partes A y B.

### **National Family Caregiver Support Program (Programa Nacional de Apoyo a Cuidadores de Familia)**

Programa financiado por el Gobierno federal disponible en comunidades locales que brinda una gama de apoyos para asistir a los parientes que cuidan de sus seres queridos en su casa. Los servicios pueden incluir instrucción y capacitación para cuidadores, información, asesoramiento, enlaces a servicios comunitarios y alivio temporal.

### **Ombudsman —o defensor— de cuidados a largo plazo**

Persona que investiga y resuelve reclamaciones en nombre de los residentes de hogares para adultos mayores y otras instituciones de cuidados a largo plazo.

### **Planificador o asesor de altas médicas**

Profesional que ayuda al paciente y a su familia a establecer un programa de cuidados para un paciente tras su alta de un hospital u hogar para el cuidado de adultos mayores.

### **Poder notarial duradero para asuntos financieros**

El poder notarial duradero para asuntos financieros es un documento legal que le permite delegar en una persona de su confianza la toma de decisiones financieras en su nombre. El término “duradero” significa que seguirá en vigencia si usted queda incapacitado para manejar sus propios asuntos financieros.

### **Poder notarial para atención médica**

Un poder notarial para atención médica (en inglés, HCPA, “Health Care Power of Attorney”), es un tipo especial de poder notarial duradero en el que usted designa a otra persona para que tome las decisiones relativas al cuidado de su salud si usted no estuviese en condiciones de hacerlo por sí mismo.

### **POLST, Physician Orders for Life-Sustaining Treatment (Órdenes para médicos sobre los tratamientos de soporte vital)**

Formulario que indica qué tipo de tratamiento médico desea recibir el paciente en la etapa final de su vida. Está impreso en papel brillante color rosado y firmado por el médico y el paciente, y tiene por objeto mejorar la calidad de vida. Disponible en algunos estados y comunidades.

### **Residencias de vida asistida**

Alojamiento para aquellos que puedan necesitar ayuda para continuar independientes, pero que no necesitan la atención de enfermeros especializados. El nivel de asistencia varía de una residencia a otra, y puede incluir ayuda para bañarse, vestirse, con las comidas y tareas domésticas.

### **Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, Supplemental Security Income)**

El SSI otorga un beneficio mensual a personas mayores de 65 años, a discapacitados o personas no videntes (ciegas), y a quienes tengan bajos ingresos y recursos limitados.

### **Seguro de cuidados a largo plazo**

Seguro que puede cubrir parte de los gastos de atención en el hogar, residencias de vida asistida, hogares para el cuidado de adultos mayores y otros servicios que dependerán de la póliza que contrate.

### **Seguro Social**

Beneficio que reciben los trabajadores que resultan elegibles, y que consiste en un ingreso mensual garantizado ajustado por inflación que el trabajador percibirá de por vida. Una persona que haya trabajado el tiempo previsto en un empleo cubierto por el Seguro Social, que sea discapacitada o mayor de 62 años, resultará elegible, como así también ciertos familiares.

### **Servicios de ama de casa**

Servicio que proporciona asistencia en las actividades domésticas, tales como preparación de comidas, limpieza, lavandería y compras.

### **Servicios diurnos para adultos**

Programas estructurados y amplios, que incluyen una cantidad de servicios de salud, sociales y de apoyo para cualquier momento del día, pero por menos de 24 horas, provistos en centros locales para adultos que necesitan algún grado de supervisión y apoyo.

### **Sistema de respuesta ante emergencias personales (PERS, Personal Emergency Response System)**

Dispositivo electrónico portátil que cuenta con un botón de llamada para que el usuario pueda pedir ayuda en caso de emergencia.

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

Documento legal que expresa la voluntad de una persona sobre los tratamientos médicos para mantenerla con vida, en caso de que se encuentre en un estado terminal y no pueda expresar su voluntad.

### **Tutor**

Persona designada por un tribunal para asumir la responsabilidad del cuidado y administración de otra persona que se ha determinado que no puede tomar decisiones por sí sola.

**AARP Caregiving Resource Center: [www.aarp.org/caregiving](http://www.aarp.org/caregiving) o [www.aarp.org/cuidar](http://www.aarp.org/cuidar) o 1-888-971-2013**

Es “el” sitio donde encontrará información, herramientas y recursos relacionados con cuidar de un ser querido.

**AARP Benefits QuickLINK: [www.aarp.org/quicklink](http://www.aarp.org/quicklink)**

Es una herramienta en línea, gratuita y confidencial, que le permitirá encontrar programas que lo ayudarán a ahorrar en cuidado de la salud, medicamentos, servicios públicos y mucho más.

**AARP Advance Directive Forms: [www.aarp.org/advancedirectives](http://www.aarp.org/advancedirectives)**

Formularios de directivas anticipadas e instrucciones descargables, específicas para cada estado.

**AARP Long-Term Care Cost Calculator: [www.aarp.org/longtermcarecosts](http://www.aarp.org/longtermcarecosts)**

Calculadora que compara los costos de atención domiciliaria, vida asistida y otros servicios en todo Estados Unidos.

**Aging with Dignity: [www.agingwithdignity.org](http://www.agingwithdignity.org) o 1-888-5WISHES (1-888-594-7437)**

Información e instrucciones sobre cómo confeccionar un testamento vital y conversar sobre estas cuestiones con sus parientes para envejecer con dignidad.

**Administration on Aging: [www.aoa.gov](http://www.aoa.gov)**

Agencia federal responsable de abordar las preocupaciones e intereses de los adultos mayores. El sitio web presenta una variedad de herramientas e información para los adultos mayores y sus prestadores de cuidados.

**Alzheimer’s Association: [www.alz.org](http://www.alz.org) o [www.alz.org/espanol](http://www.alz.org/espanol) y 1-800-272-3900 (en inglés y español)**

Recursos, herramientas y una línea de ayuda disponible las 24 horas para las personas que sufren la enfermedad de Alzheimer y para sus familias.

**American Bar Association Commission on Law and Aging: <http://new.abanet.org/aging>**

Información sobre problemas legales que afectan a los adultos mayores y remisiones a abogados en su zona.

**Assisted Living Federation of America: [www.alfa.org](http://www.alfa.org)**

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

**Caring Connections: [www.caringinfo.org](http://www.caringinfo.org)**

Iniciativa nacional dirigida a la comunidad para mejorar los cuidados en la etapa final de la vida.

**Center for Aging Services Technologies: [www.leadingage.org/SubSection.aspx?id=533](http://www.leadingage.org/SubSection.aspx?id=533)**

Recurso en línea que describe diversas tecnologías para promover la independencia a medida que la persona envejece.

**Centers for Medicare & Medicaid Services: [www.cms.gov](http://www.cms.gov)**

La agencia federal que supervisa Medicare y Medicaid.

**Medicare: [www.medicare.gov/caregivers](http://www.medicare.gov/caregivers) o <http://es.medicare.gov>, o 1-800-633-4227 (en inglés y español)**

El sitio web de Medicare tiene información sobre elegibilidad y beneficios muy útil para el consumidor. Sus herramientas en línea lo ayudarán a comparar hogares para el cuidado de adultos mayores, hospitales, agencias de servicios de salud a domicilio, planes de salud y planes para medicamentos recetados del programa en su área. Las herramientas también califican el desempeño de planes, servicios e instalaciones.

**Department of Veterans Affairs: [www.va.gov](http://www.va.gov) o 1-800-827-1000**

Información sobre elegibilidad y beneficios para veteranos de guerra y sus familias.

**Eldercare Locator: [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov) o [www.n4a.org/enespanol](http://www.n4a.org/enespanol) (pdf), o 1-800-677-1116 (en inglés y español)**

Un servicio público nacional que lo conecta con recursos para adultos mayores y sus prestadores de cuidados.

**Family Caregiver Alliance: [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) o 1-800-445-8106 (en inglés y español)**

Herramientas y recursos para parientes prestadores de cuidados y un navegador sobre los cuidados familiares con información sobre servicios disponibles en su estado.

**LeadingAge: [www.leadingage.org](http://www.leadingage.org)**

Información sobre instalaciones y servicios de cuidados a largo plazo, y cómo acceder a ellos.

**National Adult Protective Services Association: [www.apsnetwork.org/Abuse/index.html](http://www.apsnetwork.org/Abuse/index.html)**

Asociación que representa a las agencias de servicios de protección de adultos en todos los estados y en el Distrito de Columbia. El consumidor puede reportar abusos a través de internet. Las situaciones de peligro inminente deben ser reportadas al 911 o a la policía local.

**National Alliance for Caregiving: [www.caregiving.org](http://www.caregiving.org)**

Esta organización ofrece resultados de investigaciones y reseñas de libros, vídeos, sitios web y otros materiales para ayudar a parientes prestadores de cuidados y profesionales.

**National Alliance for Hispanic Health: [www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org) o 1-866-783-2645 (en inglés y en español)**

“Su familia”, la línea de ayuda para la salud de la familia hispana, les ofrece, gratis, información confidencial sobre salud a estas familias.

**n4a: [www.n4a.org/answers-on-aging](http://www.n4a.org/answers-on-aging)**

Organización compuesta por socios que reúne las AAA (Agencias de Área sobre Envejecimiento) y los programas derivados del Título VI de la Civil Rights Act (Ley de Derechos Civiles) de 1964. Responde preguntas sobre servicios brindados en la comunidad y en el hogar para adultos mayores y parientes prestadores de cuidados.

**National Association of Professional Geriatric Care Managers: [www.caremanager.org](http://www.caremanager.org)**

Esta asociación puede ayudarlo a encontrar un administrador de cuidados geriátricos particular en su comunidad.

**National Association for Home Care & Hospice: [www.nahc.org/consumer/home.html](http://www.nahc.org/consumer/home.html)**

Información sobre cómo elegir un proveedor de cuidados domiciliarios o para enfermos terminales.

**National Association of Home Builders: [www.nahb.org/caps](http://www.nahb.org/caps) o 1-800-368-5242**

Un directorio de especialistas certificados en “modificaciones de viviendas para que se pueda envejecer en ellas” (CAPS) que pueden identificar y realizar cambios que hagan más accesible, segura y cómoda una vivienda.

**National Association of Social Workers: [www.socialworkers.org](http://www.socialworkers.org)**

Esta organización mantiene una lista de trabajadores sociales habilitados en el sitio [www.helppro.com/nasw](http://www.helppro.com/nasw).

**National Family Caregivers Association: [www.thefamilycaregiver.org](http://www.thefamilycaregiver.org) o 1-800-896-3650**

Información, material educativo y apoyo para los parientes que cuidan a su familia. Incluye información en [www.familycaregiving101.org](http://www.familycaregiving101.org), un proyecto para educar y asistir a parientes prestadores de cuidados.

## Recursos (continuación)

**National Long-Term Care Ombudsman Resource Center: [www.ltombudsman.org](http://www.ltombudsman.org)**

Organización que lo conecta con un ombudsman (o defensor) local, quien aboga por la calidad de la atención para los pacientes de hogares para el cuidado de personas mayores y otros centros donde se dispensan cuidados a largo plazo, y ayuda a resolver las reclamaciones o denuncias presentadas.

**National Hospice and Palliative Care Organization: [www.nhpco.org](http://www.nhpco.org) o 1-800-658-8898**

Brinda información gratuita sobre cuidados para enfermos terminales y pone al público en contacto directo con programas para este tipo de cuidados.

**National Respite Locator: [www.archrespite.org](http://www.archrespite.org)**

Programa que ayuda a las personas a encontrar servicios de alivio temporal.

**NIH Senior Health: [www.nihseniorhealth.gov](http://www.nihseniorhealth.gov) o 1-800-222-2225**

Hojas informativas de los NIH (Institutos Nacionales de Salud de EE. UU.) sobre una variedad de temas de salud que pueden verse en línea o encargarse en forma gratuita.

**Pioneer Network: [www.pioneernetwork.net/consumers](http://www.pioneernetwork.net/consumers)**

Organización que trabaja para transformar los servicios de cuidados a largo plazo según las necesidades e intereses particulares de cada persona.

**SAGECAP: [www.sageusa.org/sagecap](http://www.sageusa.org/sagecap)**

Organización que ofrece asesoramiento, información y grupos de apoyo a prestadores de cuidados de personas homosexuales, lesbianas, bisexuales y transexuales.

**Social Security Administration: [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov) o 1-800-772-1213**

Información sobre elegibilidad y beneficios del Seguro Social, disponible de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m.

**State Health Insurance Assistance Program (SHIP): [www.shiptalk.org](http://www.shiptalk.org)**

El programa SHIP ofrece asesoramiento personalizado en seguros de salud a beneficiarios de Medicare y sus familiares. Visite el sitio web o llame a Medicare, al 1-800-633-4227, para encontrar el SHIP de su estado.

**The Consumer Voice for Quality Long-Term Care: [www.theconsumervoice.org/familymember](http://www.theconsumervoice.org/familymember)**

Organización que trabaja para mejorar la vida de los residentes de hogares para personas mayores y otros centros donde se dispensan cuidados a largo plazo. Encuentre a un ombudsman local en línea.

**Village to Village Network: [www.vtvnetwork.org](http://www.vtvnetwork.org)**

Organización que ayuda a las comunidades a fundar “aldeas”, que son grupos conformados por socios que responden a las necesidades de los adultos mayores dentro de un área geográfica determinada. Encuentre aldeas en todo EE. UU. en línea.

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE METAS Y NECESIDADES

Con las limitaciones de tiempo, a menudo nos encontramos concentrados únicamente en las necesidades o tareas que deben ser abordadas para nuestros padres. Es igualmente importante comenzar a hablar sobre qué es lo más importante para sus seres queridos a medida que envejecen y a qué fortalezas o virtudes recurrirán.

Metas	Fortalezas
<input type="checkbox"/> Permanecer saludable y activo	<input type="checkbox"/> Gran negociador
<input type="checkbox"/> Permanecer o mudarse cerca de parientes	<input type="checkbox"/> Ahorros adecuados
<input type="checkbox"/> Permanecer en mi propia casa todo el tiempo que sea posible	<input type="checkbox"/> Vivienda de una sola planta que requiera poco mantenimiento
<input type="checkbox"/> Permanecer activo con grupos religiosos o comunitarios	<input type="checkbox"/> Red de amigos numerosa
<input type="checkbox"/> Mantener los pasatiempos	<input type="checkbox"/> Relaciones estrechas con parientes
<input type="checkbox"/> Estar con otras personas	<input type="checkbox"/> Otras
<input type="checkbox"/> Mudarme a una residencia con servicios de apoyo	
<input type="checkbox"/> Otras	
Necesidades	

Primero determine, para cada área, si hay alguna necesidad inmediata. Si no hay ningún asunto apremiante, el equipo (con su padre) puede priorizar las tareas a ser realizadas y desarrollar un cronograma.



**EVALUACIÓN DE NECESIDADES GENERALES**  
(Una para cada individuo que necesitará cuidados)

Área de necesidad	Tipos de posibles tareas	Responsable
Mantenimiento del hogar y situación de vida	_____ Pago del alquiler o hipoteca	_____
	_____ Reparaciones del hogar	_____
	_____ Mantenimiento continuo	_____
	_____ Evaluación de seguridad	_____
	_____ Compra de alimentos y preparación de comidas	_____
	_____ Cuidado del césped	_____
	_____ Atención de mascotas	_____
	_____ Tareas domésticas	_____
	_____ Investigación de alternativas de vivienda	_____
	_____ Otras: _____	_____
Asuntos financieros	_____ Pago de facturas	_____
	_____ Seguimiento y control de registros financieros	_____
	_____ Administración de activos	_____
	_____ Solicitud y supervisión de programas de beneficios públicos	_____
Necesidades de transporte	_____ Decisiones respecto de conducir	_____
	_____ Coordinación de traslados	_____
	_____ Ubicación de servicios de transporte	_____
Cuidado personal	_____ Organización de proveedores de cuidados, ya sean familiares o profesionales	_____
	_____ Ayuda diaria para arreglarse y vestirse	_____
	_____ Traslados a la peluquería	_____
	_____ Compra de ropa	_____

**EVALUACIÓN DE NECESIDADES GENERALES**  
(Una para cada individuo que necesitará cuidados)

Área de necesidad	Tipos de posibles tareas	Responsable
Cuidado de la salud	_____ Determinar problemas médicos o emocionales	_____
	_____ Acompañar, llevar o hacer los arreglos logísticos alternativos para las citas o turnos con los médicos	_____
	_____ Presentar las reclamaciones al seguro médico y las facturas	_____
	_____ Explicar decisiones y procedimientos médicos	_____
	_____ Administrar la medicación (comprar los fármacos recetados, llenar los pastilleros, entregar recordatorios y mantener el abastecimiento de medicamentos)	_____
	_____ Ejecutar las tareas médicas (curación de heridas, inyecciones y catéteres)	_____
	_____	_____
Comunicaciones	_____ Mantener informado al grupo de cuidadores	_____
	_____ Coordinar las visitas del equipo	_____
	_____ Verificación diaria del estado del paciente	_____
Socialización	_____ Envío de notas de felicitación y agradecimiento	_____
	_____ Coordinación para visitantes	_____
	_____ Coordinación de salidas	_____
Dispositivos de adaptación	_____ Ordenar, mantener y pagar dispositivos de adaptación (como sillas de ruedas, andadores, etc.)	_____
	_____ Capacitación sobre cómo usar los dispositivos	_____
	_____ Otros: _____	_____

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE DATOS PERSONALES

(Una para cada individuo que necesitará cuidados)

### NOMBRE

X	Información personal	¿Dónde se guarda? O nombre del contacto. (Adjuntar copia de los documentos)
	Tarjeta del Seguro Social	
	Acta de nacimiento	
	Acta matrimonial	
	Acta de defunción (de cónyuge fallecido)	
	Papeles del divorcio	
	Antecedentes militares. Rama del servicio militar en la que sirvió: N.º de identificación del Departamento de Asuntos de Veteranos (VA ID#) Antecedentes de servicios prestados por veteranos de guerra (DD – 214): Certificado de baja del servicio activo	
	Licencia de conducir/Tarjeta de donante de órganos	
	Pasaporte/Papeles de ciudadanía	
	Libreta de direcciones (nombres y direcciones de amigos y colegas)	
	Listas de iglesias y comunidades a las que pertenece, e información de contacto	
	Información sobre listas de esperas o contratos con comunidades para la jubilación u hogares para el cuidado de personas mayores	
	Información sobre arreglos para el funeral	
	Atención de mascotas: Veterinario, cuidador, persona que lo saca a caminar	
	Esteticista/barbero	
	Abogado	
	Otros	
	Contraseñas de tabletas y computadoras. Número y contraseñas del teléfono celular	
	Cuentas y contraseñas para realizar operaciones bancarias en línea	

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE MANTENIMIENTO DEL HOGAR

X	Ítem	¿Dónde se guarda? O nombre del contacto. (Adjuntar copia de los documentos)
	Nombre de la empresa hipotecaria	
	Total adeudado	
	Total adeudado a la compañía administradora del alquiler	
	Agente inmobiliario	
	Facturas de servicios de la compañía eléctrica	
	Compañía de gas/electricidad/agua	
	Cable/Internet	
	Teléfono	
	Agente de seguro para propietarios de viviendas	
	Póliza de seguro # Prima del seguro para propietarios de viviendas	
	Servicio de recolección de basura El basurero pasa: <b>Lu Ma Mi Ju Vi</b> (Encerrar en un círculo)	
	Servicio de jardinería	
	Persona que hace reparaciones generales	
	Reparación de electrodomésticos	
	<b>Contraseñas</b> Pistas para recordar las contraseñas de las computadoras Pista para recordar la contraseña de la grabadora de mensajes telefónicos	



## LISTA DE VERIFICACIÓN DE SALUD

FARMACIA:	TELÉFONO
DIRECCIÓN	
FARMACIA:	TELÉFONO
DIRECCIÓN	
MÉDICO:	TELÉFONO
DIRECCIÓN	
MÉDICO:	TELÉFONO
DIRECCIÓN	
MÉDICO:	TELÉFONO
DIRECCIÓN	
MÉDICO:	TELÉFONO
DIRECCIÓN	
DENTISTA:	TELÉFONO
DIRECCIÓN	
ENFERMERO/A ESPECIALIZADO/A:	TELÉFONO
DIRECCIÓN	

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE SALUD (continuación)

X	Ítem	¿Dónde se guarda? O nombre del contacto.
	Medicare Original o Medicare Advantage: Nombre de la compañía y número de identificación	
	Cobertura para medicamentos recetados de Medicare: nombre de la compañía y número de identificación <i>(no aplicable para planes Advantage con cobertura para medicamentos)</i>	
	Otra póliza de seguro de salud (Medigap) Compañía y prima Cronograma de pagos	
	Número de identificación en el Sistema de salud de Veteranos Número de identificación	
	DNR (Orden de no resucitar)	
	Formulario POLST (Órdenes para médicos sobre los tratamientos de soporte vital), si está disponible en su estado	
	Testamento vital	
	Poder notarial para atención médica	

## CUADRO DE MEDICAMENTOS

Nombre del medicamento	Concentración	Dosis	Precauciones/Instrucciones

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE TRANSPORTE

**NOMBRE**

X	Ítem	Notas	¿Dónde se guarda?
	Listado de vehículos, marca y modelo		
	Datos del préstamo automotor		
	Título automotor		
	Compañía aseguradora		
	Vehículos recreativos: Título Seguro		



## LISTA DE VERIFICACIÓN FINANCIERA

X	Ítem	¿Dónde se guarda? O nombre del contacto
	Registros bancarios (cuentas corrientes y de ahorros): clave secreta, pistas para recordarlas; cuentas y contraseñas para realizar operaciones bancarias en línea y pistas para recordarlas	
	Fideicomisos	
	Testamento	
	Poder notarial duradero para asuntos financieros	
	Cualquier acuerdo de alquiler o contrato comercial	
	Lista completa de activos y deudas	
	Lista de facturas domésticas periódicas	
	Declaraciones de impuestos federales y estatales (de los últimos 3 a 5 años) Preparador de impuestos	
	Antecedentes de cualquier préstamo personal otorgado a otras personas	
	Planificador o agente financiero	
	Póliza/s de seguro de vida	
	Seguro por discapacidad (a largo y corto plazo)	
	Seguro de cuidados a largo plazo	
	Caja/s de seguridad	Ubicación: Numero: Llaves:

## BENEFICIOS PÚBLICOS

Sus padres pueden haber sido o ser elegibles para recibir ayuda adicional para pagar sus gastos de alimentos, calefacción, impuestos sobre la propiedad y otras cosas. Use AARP BenefitsQuickLINK (Enlace rápido a información sobre beneficios), en [www.aarp.org/quicklink](http://www.aarp.org/quicklink), para averiguar sobre programas disponibles en su estado.

X	Ítem	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
	Asistencia alimentaria, en otras palabras, SNAP/FNS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Low Income Home Energy Assistance (LIHEAP, Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Supplemental Security Income (SSI, Seguridad de Ingreso Suplementario)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ayuda para pagar el impuesto sobre la propiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ayuda Adicional para el pago de Medicare Parte D (cobertura para medicamentos recetados)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Apoyo para cubrir las primas de Medicare Partes A y B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Medicaid (ayuda con la atención médica y los cuidados a largo plazo): Número y tarjeta de identificación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Asistencia para el transporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## EJEMPLO DE PLAN DE PRESTACIÓN DE CUIDADOS

Un plan de prestación de cuidados puede ser tan simple o tan detallado como usted y su equipo lo dispongan. El equipo, con sus padres, deberían definir las metas, pasos a seguir, personas responsables y oportunidades para reunirse. Trate de incluir como meta el cuidar de usted y del equipo.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Integrantes del equipo: \_\_\_\_\_

Información de contacto: \_\_\_\_\_

Necesidad	Pasos a seguir	Responsable	Plazo
<b>1. Comprender y manejar mejor la atención médica de mamá.</b>	<b>Reunirme con mamá y el médico</b> a. Hacer un cuadro de los medicamentos que toma y cuándo los toma (haga copias para todo el equipo) b. Comprar un organizador de píldoras. c. Conseguir un calendario para marcar todas las citas programadas con los médicos. d. Mamá firma los formularios autorizando al médico a discutir asuntos relacionados al cuidado de su salud conmigo y con mi hermana. e. Tomar nota en un diario cada vez que la vea un médico y recibir instrucciones escritas del médico. f. Confirmar citas para verificar la evolución de una situación.		
<b>2. Mudar a mamá a una nueva casa.</b>	a. Determinar los servicios necesarios. b. Hacer un presupuesto. c. Investigar los lugares potenciales. d. Investigar los tipos de instalaciones. e. Revisar las cosas a vender o regalar.		
<b>3. Para el cuidador. Relajarse con amigos una vez por semana.</b>	a. Llamar a Mary el lunes para ir al cine el viernes.		

## EJEMPLO DE CRONOGRAMA SEMANAL DETALLADO

Para las actividades diarias o que se llevan a cabo periódicamente, pruebe algo como este cronograma semanal (puede convertirse en un cronograma diario o mensual):

### Plan de prestación de cuidados semanal de:

Día	Tareas	Cuándo	Persona responsable	Plan
<b>Lunes</b>	1. Verificar si tomó la medicación	Al finalizar el día 1:00 p. m.	Mary (hija)	Llamar y revisar el pastillero.
	2. Ir al médico		Ann (hija)	Llevarla al médico, buscar los medicamentos, llenar el pastillero.
<b>Martes</b>	1. Hacer las compras de supermercado	Después del trabajo	Al (hijo)	Llamar a mamá por la lista de las compras a la hora del almuerzo, hacer las compras después del trabajo y dejarlas en su casa.
	2. Verificar la medicación			Verificar el pastillero al llevar las compras. Revisar que no haya comida descompuesta en el refrigerador.
<b>Miércoles</b>	1. Verificar los medicamentos	Al finalizar el día	Mary (hija)	Llamar y revisar el pastillero.
<b>Jueves</b>	1. Verificar el envío de las comidas a domicilio para el día feriado	Hoy	Mary (hija)	Llamar a la agencia para ver si enviarán las comidas el próximo lunes.
	2. Verificar los medicamentos	Al finalizar el día	Mary (hija)	Llamar y revisar el pastillero.
<b>Viernes</b>	1. Verificar el pago del plan de salud	Hoy	Mary (hija)	Llamar y consultar por el pago al proveedor de seguro médico.
	2. Pedirle a su nuera, Peggy, que lleve el almuerzo el lunes			Llamar a Peggy para que programe el almuerzo del lunes.
<b>Sábado</b>	1. Encargarse de la cena 2. Llevarla al salón de belleza 3. Verificar los medicamentos	Por la tarde	Ann (hija)	
<b>Domingo</b>	1. Preparar los medicamentos	Por la noche	Mary (hija)	Revisar los medicamentos y colocarlos en el pastillero para toda la semana.
	2. Llevarla al servicio religioso	9:00 a. m.	Al (hijo)	Llevar a mamá al servicio religioso.
	3. Coordinar la visita de algún amigo o una salida	1:00 p. m.	Beth (sobrina)	Pasar a buscar a mamá y a la tía Doris, y llevarlas a almorzar.



601 E Street, NW  
Washington, DC 20049  
Apoyo al cuidador, de AARP: 1-888-971-2013  
[www.aarp.org/cuidar](http://www.aarp.org/cuidar)