



Manual Para El Cuidado Del Personal Militar

Para cuidadores y familiares de veteranos y miembros activos de las Fuerzas Armadas

En este manual encontrarás:

Temas clave que debes abordar en tu trayectoria como cuidador

Datos sobre el cuidado de militares y veteranos

Recursos útiles y listas de verificación para cuidadores





AARP honra el servicio y el sacrificio de los veteranos y los militares de Estados Unidos, y a sus familias, y se enorgullece en apoyar a los 5.5 millones de personas que cuidan de ellos en el país. No importa en qué punto de tu camino de cuidador te encuentres, estamos aquí para ayudarte.

Cuidar de un ser querido es una tarea exigente, intensa e íntima, y a menudo presenta desafíos para las parejas, los padres, los hermanos, los amigos y los vecinos que participan del cuidado. También puede ser una de las experiencias más amorosas y gratificantes que te toque vivir.

Cada experiencia de cuidado es única. La tuya puede comenzar repentinamente, con una lesión o situación catastrófica que cambia la trayectoria no solo de la vida del militar activo o retirado, sino también de la tuya. O tal vez estés brindando apoyo a un veterano a medida que envejece y hayas comenzado con tareas simples como llevarlo al supermercado o a una cita médica, y que luego aumentaron gradualmente. Tal vez pases la mayor parte de tu tiempo brindando apoyo emocional o asistiendo con la interacción social debido a problemas de salud mental o conductual. O quizás estés protegiendo a tu ser querido y ayudándolo a combatir el aislamiento en situaciones excepcionales, como una cuarentena.

No hay dos cuidadores que realicen esta tarea de la misma manera, así como no existen dos veteranos o militares activos con un conjunto idéntico de problemas de salud. El

modo en que cuidas de tu hijo, hija, cónyuge, pareja, hermano, hermana, padre, madre o amigo dependerá del tipo de lesión, daño o enfermedad que sufra, de si está retirado o en servicio activo, de si es veterano, de cuánta carga de trabajo puedas asumir y de la cantidad de apoyo con el que cuentas como cuidador.

Recuerda que ya sea que cuides de tu cónyuge en servicio activo, de uno de tus padres veteranos, de un hermano en servicio o de un hijo lesionado, hay servicios de apoyo disponibles del Gobierno y de organizaciones sin fines de lucro.

Contar con un plan de acción ayudará a que tu camino como cuidador sea más fácil, no importa qué desvíos imprevistos puedan aparecer. Hemos definido cinco temas importantes que deberás abordar para llevar a cabo la tarea. Esperamos que esta información te ayude a organizarte y a conectarte con los recursos que tú y tus seres queridos necesitan. Encontrarás información y consejos detallados sobre cada uno de estos temas — así como otros recursos y listas de verificación — en nuestra publicación gratuita *Guía para el cuidado de militares* en **aarp.org/cuidar**.

DATOS SOBRE EL CUIDADO DE MILITARES Y VETERANOS

En Estados Unidos hay **5.5 millones** de cuidadores de veteranos y personal militar.

Estos cuidadores voluntarios (no remunerados) proveen servicios por un valor de \$14,000 millones a soldados heridos cada año.

Los cuidadores de militares regularmente experimentan graves desenlaces médicos, mayor tensión en las relaciones familiares y más problemas laborales que los no cuidadores.

Los cuidadores posteriores al 11 de Septiembre tienen cuatro veces más riesgo de sufrir depresión o trastorno depresivo grave que los no cuidadores; el riesgo de los cuidadores anteriores al 11 de Septiembre es dos veces mayor.

La mayoría de los programas que ofrecen servicios a los cuidadores de militares se enfocan en la persona que recibe los cuidados. Solo el 15% de los programas de ayuda evaluados tienen como objetivo al cuidador.

Fuente: RAND Corporation — Hidden Heroes: America's Military Caregivers



PROGRAMA DEL DEPARTAMENTO DE ASUNTOS DE LOS VETERANOS (VA) DE APOYO A CUIDADORES

caregiver.va.gov | 855-260-3274

El Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) tiene varios servicios diseñados específicamente para apoyarte en el cuidado de un veterano, entre ellos:

- mentoría y apoyo de personas en situaciones similares
- programa de capacitación para cuidadores
- recursos educativos
- línea de ayuda para cuidadores

Habla sobre la situación

Es esencial hablar sobre las necesidades, objetivos y deseos médicos, emocionales y financieros del veterano o militar a quien cuidas, y de tu papel como cuidador. Si el servicio militar de tu ser querido es reciente, probablemente hayan hablado de temas vitales como el cuidado de la salud y las finanzas antes de que partiera a su destino asignado; si estás cuidando de un veterano mayor, tal vez nunca hayan hablado de temas financieros, legales o relacionados con el cuidado. Estos son temas sensibles, por lo que debes expresar tu amor y preocupación y, lo más importante, debes escuchar. Alienta a tu ser querido a que se exprese con libertad, y luego hablen sobre sus preferencias para que juntos puedan hallar el mejor curso de acción.

Crea un equipo

El apoyo de familiares, amigos y colegas —y de otros cuidadores y proveedores de servicios— es fundamental. No tienes que enfrentarte solo a las responsabilidades de cuidado. Tal vez parezca que nadie comprende realmente tu situación, pero tratar de hacer todo por tu cuenta puede agotarte y crear problemas con tu propia salud y bienestar emocional. Un equipo puede facilitar las relaciones con familiares y amigos y evitar el agotamiento, que podría hacer que te alejes de actividades sociales y llevarte a una situación de aislamiento extremo.

Comunícate con amigos, familiares y recursos comunitarios para crear una red de personas más amplia que puedan asumir la responsabilidad por partes del cuidado de tu ser querido. Todos los participantes deben comprender las necesidades, circunstancias, deseos y objetivos de quien recibe los cuidados. Es importante que todos los miembros del equipo reconozcan que el cuidador principal y la persona cuidada son el centro del equipo.



Elabora un plan

Los planes de cuidado más eficaces son los que colocan al militar o veterano en el centro de cada decisión. Comienza por definir necesidades y prioridades, incluidos los tipos de cuidados que se necesitan. Asegúrate de tener los documentos legales para asistir con asuntos médicos y financieros. Explora las diferentes opciones de asistencia y servicio que están disponibles en tu comunidad y pide a otros que te ayuden a manejar las tareas venideras. Divide las tareas de cuidado entre tu equipo de familiares según sus habilidades y lo que estén dispuestos a hacer. Tu plan será un marco flexible que te guiará en el día a día, en los momentos difíciles e incluso en los desafíos extremos de una pandemia global. Podrás ajustarlo a medida que, con el tiempo, vayan cambiando las necesidades de tu ser querido, la capacidad del equipo para ayudar, los recursos o los factores externos que están fuera de tu control.

Busca apoyo profesional

Hay recursos del Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA) y de otras organizaciones comunitarias que brindan una variedad de servicios para asistir con el cuidado de tu ser querido y te brindan apoyo a ti también. Cuando necesites un descanso, explora las opciones de cuidado de relevo, y si te sientes aislado o solo en tu tarea de cuidador piensa en sumarte a un grupo de personas en situaciones similares, ya sea en persona o virtualmente, donde puedas conectarte con otros cuidadores de militares. Comunícate con la oficina local de la agencia sobre el envejecimiento —que puedes ubicar con el buscador Eldercare Locator en **eldercare.acl.gov**— y visita **HiddenHeroes.org/resources** (disponible en inglés), donde podrás realizar búsquedas simples en una lista de más de 200 recursos cuidadosamente revisados que están disponibles específicamente para cuidadores de militares y veteranos.

Cuida de ti mismo

Los cuidadores de veteranos y militares con frecuencia dicen que lo más difícil de ser cuidador es la cantidad de tiempo que les demanda la tarea. Equilibrar las tareas de cuidado con las obligaciones laborales y familiares puede ser estresante y agotador. Dado que el estrés puede tener consecuencias sobre tu salud, bienestar y capacidad de prestar cuidados, es fundamental que te ocupes de tus necesidades básicas de salud, como dormir, hacer ejercicio, hidratarte, alimentarte en forma saludable y mantener tus propias citas médicas. Estos pasos también te ayudarán a controlar el estrés, cuidarte y ser un mejor cuidador:

- Programa pausas regulares en tus tareas de cuidador para participar en actividades que sean valiosas para ti, ya sea tomar una clase, dar una caminata, reunirte con un amigo para cenar o llevar a tus niños al parque.
- Reconoce las muchas emociones que forman parte de la experiencia de ser cuidador y busca ayuda.
- Conéctate con otros cuidadores en situaciones similares a través de grupos de apoyo con reuniones presenciales o en las redes sociales virtuales, como el grupo de conversación Family Caregivers Discussion Group de AARP en Facebook, **facebook.com/groups/aarpfamilycaregivers**.

Conclusión

Esperamos que esta información te haya sido útil para enfocarte en los temas que estás enfrentando o deberás enfrentar en tu tarea como cuidador de un veterano o militar. Consulta la **Guía para el cuidado de militares**, una publicación gratuita de AARP, en aarp.org/cuidar. Allí encontrarás información más detallada, recursos, listas adicionales de verificación y un ejemplo de plan semanal de cuidados que te ayudará a organizarte en cualquier etapa de tu trayectoria de cuidador.



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 vivienda	☐ Reparaciones/modificaciones en el hogar ☐ Mantenimiento del hogar ☐ Pagar préstamo del VA para la vivienda / hipoteca / alquiler ☐ Modificaciones de accesibilidad del VA ☐ Seguridad y protección ☐ Compras de supermercado y preparación de comidas ☐ Cuidado del jardín ☐ Cuidado de mascotas ☐ Limpieza del hogar ☐ Investigar opciones de vivienda ☐ Otras: _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Asuntos financieros	☐ Pagar las cuentas ☐ Controlar los registros financieros ☐ Administrar los bienes ☐ Solicitar y supervisar beneficios públicos ☐ Estado de cuenta de ganancias y licencias (LES) ☐ Estado de cuenta de compensación militar ☐ Cuentas del programa de estipendio de cuidador del VA ☐ US GI Bill para educación o para un dependiente ☐ Presentar reclamo al VA	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
Transporte	☐ Decisiones sobre conducción de vehículos ☐ Coordinación de viajes ☐ Contratación de servicio de transporte	_____ _____ _____
Cuidado personal	☐ Coordinación de las tareas de cuidado personal ☐ Ayuda diaria para arreglarse y vestirse ☐ Traslados al salón de belleza/barbería ☐ Compra de ropa	_____ _____ _____ _____



(Una para cada individuo que necesitará cuidados)

(Una para cada individuo que necesitará cuidados)



Recursos para cuidadores de militares y veteranos

Iniciativa de AARP para veteranos, militares y sus familias

aarp.org/veterans (en inglés)

AARP honra el servicio y el sacrificio de los veteranos y los militares de Estados Unidos, y a sus familias.

Con cuatro millones de socios en todo el país que han servido a nuestra nación, AARP cuenta con una larga trayectoria de ofrecer recursos gratuitos, información importante y programas locales para satisfacer sus necesidades únicas relacionadas con el cuidado familiar; luchar contra el fraude a través de Operation Protect Veterans (en inglés); identificar nuevos rumbos laborales a través de nuestros recursos sobre búsqueda de empleo y éxito laboral, y ayudarlos a conectarse con los beneficios que se han ganado a través de su servicio militar.

Cuidando a los nuestros, de AARP

aarp.org/cuidar o

877-333-5885

El sitio web Cuidando a los nuestros, de AARP, es un lugar donde encontrarás todos los consejos y herramientas que necesitas para ayudarte a cuidar de un ser querido. Contiene información valiosa sobre

cómo manejar problemas médicos, registros de salud e instrucciones anticipadas; la seguridad en el hogar; asuntos legales y financieros, y el equilibrio en la vida del cuidador, entre muchos otros temas. (Encontrarás todos estos recursos en español en **aarp.org/cuidar**. También puedes llamar al 888-971-2013). Además, tendrás la oportunidad de unirse a nuestra comunidad y conectarte con otros cuidadores como tú en **aarp.org/caregivingcommunity**.

Fundación Elizabeth Dole (Elizabeth Dole Foundation) **hiddenheroes.org**

La Fundación Elizabeth Dole (Elizabeth Dole Foundation) es la principal organización que faculta, apoya y honra a los 5.5 millones de cuidadores del país —cónyuges, padres, familiares y amigos— que cuidan a militares y veteranos lesionados o enfermos en el hogar. Su campaña Hidden Heroes trae una atención vital hacia las historias no narradas de los cuidadores de personal militar y brinda una red para que los cuidadores de militares se conecten con otros cuidadores y accedan a recursos cuidadosamente examinados.



Manual Para El Cuidado Del Personal Militar

Encontrarás todos estos
recursos en español en
www.aarp.org/cuidar
o 888-971-2013



601 E Street, NW | Washington, DC 20049
AARP Caregiving Support 877-333-5885
www.aarp.org/caregiving