



Guía del cuidador

*Su recurso sobre los conceptos básicos
de los cuidados iniciales*



University of Nevada, Reno
School of Medicine

Sanford Center for Aging

Para obtener ayuda adicional, ingrese a NevadaCaregivers.org

Buscar recursos de cuidado de personas puede ser difícil y agotador. NevadaCaregivers.org es un complemento a esta guía, ya que ofrece una lista con 300 recursos comunitarios, como cuidados de relevo, grupos de apoyo, agencias de hospicio y más.

¿Cuál es la diferencia entre esta guía y el sitio web NevadaCaregivers.org?

Esta guía es un manual instructivo sobre cuidados, mientras que NevadaCaregivers.org puede ayudarlo a encontrar recursos específicos para el cuidado de una persona.

¿Por qué la lista de recursos solo está disponible en NevadaCaregivers.org?

El hecho de que la lista de recursos esté en internet permite que nuestra información esté actualizada y que usted pueda encontrar ayuda más fácilmente. No ofrecemos recursos específicos en esta guía porque la información del programa cambia rápidamente y suele quedar desactualizada en el momento en que se la imprime.

¿Cómo puedo obtener la lista de recursos si no tengo acceso a internet o a una computadora?

Llame al Sanford Center for Aging al 775-784-4774 para solicitar asistencia.

El horario de atención es de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., de lunes a viernes.

El contenido de esta guía, tal como textos, gráficos, imágenes y demás tipos de materiales (“contenido”), tiene solo fines informativos y no constituye asesoramiento médico, legal o financiero. El contenido de esta guía no está diseñado para reemplazar el asesoramiento médico profesional, ni sus diagnósticos o tratamientos, ni el asesoramiento legal o financiero profesional. Si tiene preguntas sobre un problema de salud, siempre asesórese con un médico u otro proveedor de la salud cualificado. Nunca ignore el asesoramiento médico, legal o financiero profesional, ni demore en solicitarlo debido a algo que haya leído en esta guía.

En caso de una emergencia médica, llame de inmediato a un médico o al 911. Esta guía no recomienda ni promueve evaluaciones, médicos, productos, opiniones o procedimientos específicos ni información de otra clase que pueda mencionarse. Su confianza en la información proporcionada en esta guía es totalmente a su propio riesgo.

Tanto esta guía como su contenido se proporcionan “en su estado actual”. EL SANFORD CENTER FOR AGING NO GARANTIZA DE MANERA EXPRESA O IMPLÍCITA NINGÚN CONTENIDO NI LA COMERCIALIZACIÓN O IDONEIDAD DEL CONTENIDO PARA UN FIN EN PARTICULAR.

© 2022 Sanford Center for Aging. Todos los derechos reservados.

TABLA DE CONTENIDOS

<u>Guía de inicio rápido</u>	<u>2</u>
<u>Introducción: ¿Es cuidador?.....</u>	<u>3</u>
<u>Autocuidado del cuidador</u>	<u>4</u>
<u>Actividades de la vida diaria.....</u>	<u>6</u>
<u>Comunicación con los profesionales del cuidado de la salud.....</u>	<u>10</u>
<u>Cuidados en el hogar</u>	<u>12</u>
<u>Cuidados paliativos y cuidados de hospicio.....</u>	<u>14</u>
<u>Cuidados fuera del hogar a tiempo parcial.....</u>	<u>15</u>
<u>Cuidado residencial a largo plazo</u>	<u>16</u>
<u>Seguridad en el hogar</u>	<u>18</u>
<u>Seguro</u>	<u>21</u>
<u>Aspectos legales del cuidado de una persona</u>	<u>22</u>
<u>Aspectos financieros del cuidado de una persona.....</u>	<u>24</u>
<u>Trabajo y cuidado de una persona.....</u>	<u>25</u>
<u>Glosario</u>	<u>26</u>
<u>Lista de medicamentos.....</u>	<u>28</u>
<u>A quién contactar en caso de emergencia.....</u>	<u>29</u>
<u>Notas.....</u>	<u>30</u>

Guía de inicio rápido: Los principales diez aspectos a tener en cuenta

Sugerencia n.º 1: Autocuidado del cuidador: Es fácil centrarse solo en las tareas de cuidado de otra persona y olvidar cuidar de uno mismo. Dedique tiempo a diario para su bienestar personal. Sugerencias en la [página 4](#).

Sugerencia n.º 2: Actividades de la vida diaria: Con la lista proporcionada en la [página 9](#), observe qué actividades de la vida diaria su familiar puede realizar de manera independiente, con cuáles necesita un poco de ayuda y con cuáles otras, mucha ayuda.

Sugerencia n.º 3: Comunicación con los profesionales del cuidado de la salud: ¡Haga preguntas! Asegúrese de que se aborden todas sus preguntas. Más detalles en la [página 10](#).

Sugerencia n.º 4: Cuidados en el hogar: Sepa cuándo necesitará descansar de brindar cuidados (cuidados de relevo) y qué tipo de cuidados de relevo está buscando. Encuentre los tipos de cuidado en la [página 12](#).

Sugerencia n.º 5: Cuidados fuera del hogar a tiempo parcial: Averigüe qué centros comunitarios disponen de programas para personas mayores. Puede que ofrezcan actividades recreativas y comidas en las que ambos puedan participar juntos. Más detalles en la [página 15](#).

Sugerencia n.º 6: Cuidado residencial a largo plazo: Haga una lista con los servicios que a usted y a la persona que está cuidando le gustaría que se presten en las residencias de vida asistida o en los hogares de ancianos. Lleve esta lista consigo cuando visite diferentes instalaciones. Más detalles en la [página 16](#).

Sugerencia n.º 7: Seguridad en el hogar: Las duchas, bañeras y desniveles deben tener barras de seguridad. Sugerencias en la [página 18](#).

Sugerencia n.º 8: Seguro: Es esencial tener una conexión directa con el profesional de seguros apropiado para recibir apoyo y asesoramiento. Información en la [página 21](#).

Sugerencia n.º 9: Aspectos legales: ¿Usted será el tutor legal de su familiar? De ser así, tal vez necesite establecer un marco legal rápido. Más detalles en la [página 22](#).

Sugerencia n.º 10: Aspectos financieros: ¿Conoce la información financiera de su familiar? Asegúrese de que las cuentas que pueda tener, así como las suyas propias, estén en orden. Más detalles en la [página 24](#).

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.

Introducción: ¿Es cuidador?

La experiencia como cuidador es única para cada persona. Puede que viva a tiempo completo con la persona que cuida, ya sea su cónyuge, pareja o hijo adulto. Puede que administre su cuidado a la distancia en calidad de amigo o vecino. A pesar de que el tipo de cuidado puede ser diferente, cada tipo de cuidado que se brinda es importante.

Cuidar de alguien puede ser gratificante, pero también puede ser apabullante y una transición difícil en su vida. A medida que transita este camino del cuidado de otra persona, lo importante es saber que no está solo. Otros entienden lo que está viviendo y tal vez puedan darle consejos útiles.

Esta guía está diseñada para cuidadores familiares de personas mayores que no reciben remuneración por dicha tarea. Es posible que no incluya todo lo que necesita saber, pero ofrece consejos de profesionales y otros cuidadores. Esta guía se divide en secciones, así que consulte aquellas que más les interesen a usted y a la persona a su cargo. Cada sección ofrece sugerencias y consejos de cuidadores locales.

A medida que lee la guía, querrá saber sobre recursos específicos disponibles. Para encontrar recursos en el condado de Washoe para cuidadores o personas que reciben cuidados, ingrese a www.NevadaCaregivers.org, y escriba una palabra clave del tema que le gustaría encontrar. Una lista de proveedores con información sobre cualificaciones y los servicios que brindan lo ayudará a decidir qué se ajusta a sus necesidades. El sitio se actualiza frecuentemente y contiene cientos de proveedores de servicios específicos.

La guía también se encuentra disponible en español y puede descargarla de NevadaCaregivers.org/important-documents. Si prefiere una copia impresa de la guía en inglés o español, o necesita información adicional, comuníquese con el Sanford Center for Aging al 775-784-4774.



El cuidado de una persona puede traer cambios en cada relación. Nettie y Tony intentan vivir el presente y disfrutan del vínculo que comparten con la dulce Bella.

SUGERENCIA DEL CUIDADOR:

“Si no puede cuidar de sí mismo, no puede cuidar de la persona que necesita cuidados. Cuídese todos los días”.

Autocuidado del cuidador

Cuidar de personas mayores puede ser estresante tanto de manera física como psicológica. Asumir la responsabilidad de otra persona, tratar con médicos y compañías de seguros, encontrar recursos apropiados y asequibles y asistir a la persona en las tareas diarias como comer, vestirse, bañarse, o simplemente brindarle compañía, puede ser demandante, agotador y todo un desafío.

El agotamiento es común entre los cuidadores. Esto sucede cuando un cuidador está agotado físicamente, mentalmente o emocionalmente y necesita recibir apoyo y descansar de manera inmediata de las responsabilidades como cuidador. Si comienza a sentirse abrumado, impotente, impaciente o irritable, comuníquese con un amigo o familiar para obtener ayuda inmediata. La siguiente información ofrece técnicas para aliviar el estrés y mantener una relación sana entre usted y la persona que recibe sus cuidados.



Tod es un cuidador que practica yoga todos los días como una forma de aliviar el estrés y dedicar tiempo para sí mismo.

Establezca metas realistas: No se disponga para el fracaso. Conozca sus límites y establezca metas que pueda alcanzar y lo hagan sentir bien. Recuerde reconocer sus méritos por haberlas alcanzado.

Mantenga una buena comunicación: Es importante que reconozca lo que siente y que hable con alguien en quien confía y con quien se siente a gusto. No espere que otros conozcan sus necesidades. ¡Comuníquelas!

Cuide su salud: Es importante que no descuide su salud y que haga lo necesario para estar bien. Recuerde comer sano, realizar ejercicio regularmente, dormir bien y descansar a diario. Para cuidar su salud mental realice actividades agradables que le hagan bien, tales como leer un buen libro o tomar un baño caliente.

(Continúa en la página siguiente)

NevadaCaregivers.org facilita la búsqueda de recursos e información de calidad. En NevadaCaregivers.org puede encontrar recursos y leer blogs escritos por cuidadores locales.

Ría: La risa y el humor pueden ayudar al equilibrio de su vida y las emociones. Mantenga una actitud positiva, comparta historias divertidas con la persona a su cargo y con otros cuidadores, y recuerde reír al menos tres veces al día.

Relaciónese con otros cuidadores y familiares: Conocer a los familiares de la persona que cuida, así como a otros cuidadores que atraviesan situaciones similares y comunicarse con ellos puede brindarle una sensación de alivio y reducir el aislamiento. Hay muchos grupos de apoyo disponibles específicos para discapacidades médicas, emocionales y físicas.

Busque información: El poder del conocimiento y la información es fundamental para mitigar el estrés que generan numerosos factores. Con mayor conocimiento, uno puede prepararse mejor para el futuro y manejar situaciones difíciles de manera más efectiva. Tanto las bibliotecas como la internet pueden ser herramientas increíbles y prácticas para obtener información; solo tenga cuidado de la procedencia de los artículos. Si necesita información y recursos locales, ingrese a **NevadaCaregivers.org**.

Fomente la independencia: Hay una diferencia entre cuidar y hacer. Esté abierto a tecnologías e ideas que fomenten la independencia de su familiar tanto como sea posible.

Socialice: Uno de los impactos negativos de cuidar de otra persona es el aislamiento. Es importante socializar con amigos o familiares, comenzar un pasatiempo o retomar uno que disfrute. La cuestión es mantenerse activo en actividades que le agraden y le permitan relajarse.

Busque servicios de relevo: Relevo significa “tiempo de descanso”. El relevo puede proporcionarlo un amigo, un familiar o un servicio en la comunidad. Puede ser tiempo suficiente para tomar una siesta, para almorzar con amigos o hasta para ir de vacaciones.

Forme una comunidad: Como cuidador, es muy importante que comprenda que está bien compartir sus tareas y responsabilidades. No tema aceptar la ayuda que otras personas le ofrecen ni delegar algunas de sus obligaciones. Sea lo más específico posible en cuanto a lo que otros pueden hacer como parte de un equipo.

SUGERENCIA DEL CUIDADOR: *“Debo recordar que tengo que cuidarme al igual que mi mamá, no para mi mamá. Intente no hacer mucho más de lo que la persona puede hacer por sí misma para mantener su independencia”.*

Actividades de la vida diaria

Cuidar de una persona es diferente para cada uno, pero hay consejos y sugerencias que pueden servirle a cualquiera a la hora de proporcionar cuidados diarios. Para ayudarlo a identificar mejor las necesidades de su familiar, lea la sección Actividades de la vida diaria y realice la evaluación de necesidades que se encuentra a continuación. Esto lo ayudará a identificar dónde se necesita ayuda adicional. Cuando los profesionales hablan de “actividades de la vida diaria”, suelen referirse a la capacidad de una persona mayor para comer, bañarse, vestirse, moverse, ir al baño y mantener su higiene personal, así como el nivel de asistencia que necesita para realizar cada una de estas actividades. Como muchos aspectos que se presentan al comenzar a cuidar de alguien, esta es una oportunidad para aprender. Conocerá las preferencias de la persona que está cuidando, sabrá con qué actividades ayudarla y cómo mejorar los cuidados que le brinda a medida que prueba diferentes técnicas. Las siguientes secciones repasan algunos consejos comunes para estas actividades.



Bonnie intenta vivir el presente y estar atenta a los cuidados de su mamá, Jackie. Esos momentos las acerca.

Comer: El horario de la comida puede ser una gran experiencia para la persona que está cuidando, pero también una experiencia estresante si tiene dificultades para comer. Estar relajado y darle tiempo suficiente para comer puede mejorar su experiencia. Esté atento a las dificultades que experimenta su familiar al comer y realice las adaptaciones necesarias. Si tiene dificultades para ver, indíquele dónde se encuentran los utensilios, la servilleta y la bebida. Si tiene dificultades para masticar, elija alimentos blandos. Si tiene dificultades para comer de manera independiente, antes de ayudarlo pregúntele si lo necesita.

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.

Ingresa a NevadaCaregivers.org para obtener una lista de las agencias que realizan modificaciones en el hogar o proporcionan equipo médico duradero.

Movilidad: Reconozca las habilidades de su familiar a fin de prevenir caídas. Esté atento a cuándo comienza a tener más dificultades para caminar y qué calzado usa. El calzado sin cordones o las pantuflas aumentan el riesgo de caídas. Asegúrese de saber en qué momentos la persona a su cargo necesita usar equipo médico duradero, como un bastón, andador o silla de rueda. Hable con su médico de cuidado primario para obtener más información al respecto.

Las transferencias suelen ser una gran preocupación para los cuidadores. Debe conocer el nivel de ayuda que su familiar necesita para pasar de la silla a la cama, del baño a la silla, etc., y aprender a ayudarlo de manera segura. Probablemente necesite que un profesional le enseñe a transferir a la persona de un lugar a otro. No ponga en peligro su seguridad ni la de la persona a la que cuida al intentar transferirla sin saber exactamente cómo hacerlo o sin tener la fuerza necesaria para transferirla correctamente.

Baño: La mayor cantidad de accidentes domésticos se producen en el baño, por eso, bañarse o ducharse representan una gran preocupación. Hay medidas que puede tomar para que este momento sea seguro tanto para usted como para la persona que cuida.

- Coloque tiras adhesivas o un tapete de goma en la superficie de la bañera o el piso de la ducha para que la superficie sea menos resbalosa en el momento de entrar o salir de ellas.
- Coloque barras de seguridad dentro y fuera de la bañera o la ducha (consulte la sección Seguridad en el hogar).
- Coloque un asiento de baño para que la persona se siente y usted pueda bañarla.
- Asegúrese de centrar toda su atención en la persona a su cargo en el momento en que ella entra o sale de la ducha o bañera. En función de sus habilidades físicas y mentales, esto puede ser supervisión o asistencia simple.
- No realice ninguna actividad que pueda ser peligrosa para usted o para la persona a su cargo. Si no se siente cómodo ayudando a la persona a entrar y salir de la bañera, acuda a un profesional para que le enseñe cómo hacerlo.
- Decida cuándo es el mejor momento para realizar el baño en función de las preferencias de ambos.

(Continúa en la página siguiente)

Actividades de la vida diaria *(Continuación)*

Vestirse: Aliente a la persona a su cargo a que se vista sola tanto como pueda. Aprenda a reconocer cuándo necesita ayuda. Si la persona tiene debilidad en un lado del cuerpo, se recomienda vestir ese lado primero (colocando primero el brazo más débil en la manga o la pierna más débil en los pantalones). Puede necesitar ayuda cuando se levanta para terminar de vestirse o para manipular los botones o cremalleras.

Aseo: En función del nivel de cuidado necesario, tal vez deba brindar asistencia por medio de simples recordatorios para usar al baño, o bien brindar asistencia más compleja como cambiar pañales. Si la persona a su cargo requiere poca asistencia, hay un par de consejos sencillos que puede implementar para garantizar que se satisfagan sus necesidades de cuidado. Asegúrese de que el camino hacia el baño esté despejado y bien iluminado. Si tiene dificultades para sentarse y levantarse, instale barras de seguridad y un asiento de inodoro elevado o incluso un inodoro más alto.



Bonnie y su mamá, Jackie, pasan tiempo de calidad enviando correos electrónicos y leyendo noticias sobre la familia. Puede ser agotador concentrarse solo en las actividades de cuidado, por eso, Bonnie y Jackie recuerdan que es bueno disfrutar esos momentos juntas.

La incontinencia urinaria es un aspecto normal del envejecimiento. En función de la gravedad de la incontinencia, los pañales para adultos y las toallas sanitarias son una opción. Si la incontinencia se torna más grave, consulte a un médico. La fuga intestinal accidental es menos frecuente, pero si ocurre, comuníquese con un médico para que brinde asistencia.

Higiene personal: La higiene personal es importante para la persona a su cargo y puede dificultarse a medida que envejece. La incapacidad de una persona para mantener su higiene es una señal de que se está volviendo menos capaz de cuidar de sí misma. Observe si su familiar aún puede lavarse los dientes o lavar la dentadura postiza, peinarse y mantener su apariencia. Estos son indicadores de que pueda estar necesitando mayor nivel de asistencia. Si se producen cambios importantes en su higiene, comuníquese con su médico, ya que podría tratarse de señales de un problema aún más amplio.

Complete este cuadro de análisis de necesidades a fin de identificar en qué actividades la persona que está cuidando requiere asistencia y en qué grado.

Actividad	Las logra sin ayuda	Necesita un poco de ayuda	Necesita mucha ayuda
Baño			
Vestirse			
Higiene personal			
Aseo			
Preparación de comidas (nutritivas)			
Comer (alimentos nutritivos)			
Salir de la cama o levantarse de una silla			
Caminar			
Subir escaleras			
Usar el teléfono			
Administrar sus medicamentos			
Conducir o usar el transporte público			

“Llevar a mi mamá de compras o a dar un paseo junto al río antes de hacer algo que le genera estrés la ayudó a sentirse más relajada durante las citas difíciles para ella”.

Comunicación con los profesionales del cuidado de la salud

La capacidad de hablar abiertamente con un médico y otros profesionales de la salud es una parte importante del buen cuidado de su salud y la de su familiar. La comunicación eficaz incluye: hacer las preguntas correctas, ser proactivo con sus inquietudes y maximizar el tiempo que tiene. A continuación se mencionan algunas herramientas que debe tener en cuenta cuando usted y su familiar visitan el consultorio de un médico.

Mostrar respeto por la persona que usted cuida: Asegúrese de que su familiar hable por sí mismo si es capaz de hacerlo. Aliéntelo a que hable sobre sus inquietudes físicas, emocionales o mentales con el médico, en especial si se trata de cambios en la familia o en las condiciones de vida que podrían estar ocasionándole estrés excesivo. Como cuidador, puede aportar información en una cita si la persona que está cuidando olvida mencionar algo importante sobre su salud.

Confeccione una lista de inquietudes: Antes de cada visita, confeccione una lista de inquietudes. Priorice aquello sobre lo que ambos quieren hablar. Pregunte lo más importante al principio del encuentro.

Tome notas: Siempre tome notas en las citas médicas y asegúrese de anotar las instrucciones del médico para que, al volver a casa, pueda repasar la información sobre su familiar y las prácticas que le realizó. Si es posible, solicite un resumen de la visita. Escriba los nombres de las personas que lo ayudaron y lo que dijeron.

Proporcione información actualizada al médico: Informe al médico los cambios en las funciones físicas, como el apetito, peso, sueño o cualquier otro cambio que pueda haber notado. Asegúrese de que el médico y el personal sepa si la persona que está cuidando tiene dificultades para ver o escuchar y si usa audífonos.

Haga preguntas: Hacer preguntas es esencial para tener una buena comunicación. Antes de cada visita, elabore una lista con las preguntas que le gustaría tratar con el médico. Si no hace preguntas, el médico puede suponer que ya conoce la respuesta o que no necesita más información. Haga preguntas sobre cualquier cosa que no parezca clara, tal como cuando desconoce el significado de una palabra o cuando las instrucciones parecen confusas o incompletas. No hay preguntas “tontas”, solo preguntas sin hacer. Haga preguntas para confirmar lo que sabe. Podría decir: “Quiero asegurarme de que comprendo. ¿Podría explicármelo con un poco más de detalle?” No tema decirles a los profesionales de la salud si no han respondido su pregunta.

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.

SUGERENCIA DEL CUIDADOR:

Lleve la información

con usted: Lleve una lista de todos los medicamentos que toma la persona que está cuidando y sus dosis (al dorso de esta guía encontrará una sección donde puede completar dicha lista de medicamentos). Si le preocupa olvidar algún medicamento, lleve todas las recetas a la cita. También lleve las tarjetas del seguro, los nombres y números de teléfono de otros médicos y farmacéuticos que visita, así como la historia clínica si su familiar está viendo a un médico nuevo.



Acompañe siempre a la persona que está cuidando a todas sus citas médicas y dentales.

Medicamentos: Algunos medicamentos pueden ocasionar efectos secundarios desagradables o peligrosos. Hable sobre los medicamentos administrados. Asegúrese de que el médico sepa cuántos medicamentos toma, por qué los toma y con qué frecuencia. Describa, o pídale a la persona que está cuidando que describa cualquier alergia o reacción a los medicamentos que pueda haber tenido. Si el médico receta un medicamento nuevo, pregúntele sobre los posibles efectos secundarios, la hora del día en que debe tomarlos y las opciones de marcas genéricas. Los medicamentos genéricos suelen ser menos costosos que los originales y el médico le aconsejará cuál de los dos debería tomar.

Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio: Como parte de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio aprobada por la legislatura de Nevada en 2015, los hospitales deben brindar a los pacientes la oportunidad de designar a un cuidador familiar. Cuando se identifica a un cuidador familiar, el personal médico debe informarle a dicho cuidador designado cuándo el familiar recibirá el alta para ser trasladado a otro centro de cuidados o nuevamente a su casa. También debe brindarle al cuidador una explicación, así como una demostración) de cualquier tarea médica que deba realizar en el hogar. Si proporcionará los cuidados en el hogar, asegúrese de ser la persona designada como cuidador.

“Es importante que se dé cuenta de que no puede hacer todo sin ayuda. Averigüe qué otras fuentes de cuidado hay en su comunidad que puedan ayudarlo”.

Cuidados en el hogar

Existe una variedad de servicios de cuidados en el hogar con el fin de apoyar y cuidar de las personas mayores. Con tantas opciones, encontrar el servicio adecuado puede ser una tarea difícil. Se ofrecen diferentes niveles de cuidados en el hogar. Entre ellos se incluyen: cuidados de acompañamiento, cuidado personal, atención domiciliaria, cuidados paliativos y cuidados de hospicio. Es importante acotar las necesidades y conocer los recursos que pueden ayudarlo.

Los cuidados de acompañamiento y los cuidados personales a menudo los ofrecen las mismas agencias. Estos servicios no suelen estar cubiertos por seguros de salud, como Medicare, pero pueden estar cubiertos por seguros de cuidado a largo plazo, programas de cupones o un programa de Medicaid llamado Servicios de cuidado personal. Si no están cubiertos por seguros de salud, estos servicios de cuidado deberán pagarse de bolsillo. Estos proveedores no son proveedores médicos y no brindan ningún tipo de tratamiento médico.



Proporcionarle un cuaderno al cuidador puede ser útil. Escriba un cronograma diario y pídale al cuidador que anote los puntos positivos y sus inquietudes del día.

Cuidados de acompañamiento:

Con este tipo de cuidados un cuidador brinda asistencia en la mayoría de las tareas, incluso la conducción de un vehículo. Brinda apoyo para que la persona se sienta segura.

Cuidado personal: El cuidado personal satisface las necesidades básicas de una persona. Los trabajadores de cuidado personal están certificados para brindar asistencia con las tareas de la vida diaria. Pueden preparar la comida, recordar la toma de medicamentos, realizar tareas domésticas ligeras y ayudar a la persona a bañarse y asearse.

Cuidados de salud en el hogar: Con los cuidados de salud en el hogar se brinda asistencia con diversos tratamientos médicos a pacientes confinados en el hogar. Este servicio suele ordenarlo un médico de atención primaria o el médico de la institución.

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.

NevadaCaregivers.org tiene una lista de proveedores específicos para todos los tipos de servicios de cuidados en el hogar, lo que le permite buscar diferentes opciones en el mismo lugar.

Pídale al médico que solicite una evaluación a fin de saber si su situación reúne los requisitos para recibir cuidados de salud en el hogar. En función de sus necesidades, el médico le asignará un equipo clínico que podría componerse de personal de enfermería, terapeutas, trabajadores sociales y, posiblemente, asistentes. El nivel de atención brindado depende de la afección de la persona a su cargo, así como de sus necesidades de atención y de los beneficios de seguro disponibles. Los beneficios del seguro de salud varían, pero a menudo cubren los cuidados de salud en el hogar.

Los cuidados de salud en el hogar por lo general se combinan con servicios de cuidado personal para garantizar una transición segura al hogar y brindar apoyo integral con los cuidados necesarios. La comunicación con los administradores de casos del hospital, el médico y la compañía de cuidados en el hogar elegida es fundamental para garantizar que todas estas partes estén en sintonía sobre las necesidades de cuidados, los sistemas de apoyo disponibles, las limitaciones, el equipo y los suministros necesarios para brindar dichos cuidados. Intente organizar los cuidados de salud en el hogar antes de salir del hospital.

Antes de elegir una agencia o un cuidador: Tenga en cuenta los costos, las certificaciones, la formación del personal especializado, la comunicación de dicho personal con los cuidadores familiares y el proceso de selección del cuidador. Una vez que haya preseleccionado unas pocas agencias, llame a cada una y asegúrese de que respondan todas sus preguntas y aborden sus inquietudes.

Asegúrese de que los cuidadores que contrate tengan licencia y seguro individual en el estado de Nevada. El Departamento de Salud y Servicios Humanos otorga la licencia a las agencias en el estado de Nevada y los resultados de las encuestas sobre las agencias se revisan públicamente. Consulte los resultados en www.hhs.gov/programs/providers-and-facilities/index.html. Se recomienda encarecidamente revisar los resultados de la encuesta antes de elegir una agencia. Los cuidadores contratados por una agencia deben recibir capacitación. Además, se toman sus huellas dactilares y se verifican sus antecedentes. La agencia supervisa a los cuidadores y es responsable por que estos proporcionen los cuidados. Siempre entreviste a la persona asignada a usted para ver si se ajusta a sus necesidades.

“Me hubiera gustado saber antes sobre los cuidados paliativos y los cuidados de hospicio. Ayudaron mucho a mi familia en ese momento tan estresante. Intente aprender tanto como pueda sobre todos los servicios de hospicio que se ofrecen”.

Cuidados paliativos y cuidados de hospicio

Cuidados paliativos:

Los cuidados paliativos mejoran la calidad de vida de las personas que reciben tratamiento por una enfermedad grave. Los proveedores de cuidados paliativos son expertos en aliviar los síntomas que generan angustia, tales como dolor, náuseas, vómitos, ansiedad, estreñimiento y problemas para dormir y respirar. También son expertos en coordinar diferentes cuidados, brindar información para ayudar con las decisiones y crear un plan de cuidados anticipado.



La musicoterapia es una terapia holística que complementa los cuidados paliativos y de hospicio. La música ayuda a las personas que atraviesan una enfermedad potencialmente mortal, así como a sus cuidadores.

Los cuidados paliativos están a cargo de un equipo de personas que se centran en los aspectos físico, emocional y psicosocial de las personas que atraviesan una enfermedad en estado avanzado. El equipo puede incluir un médico o enfermera de cuidados paliativos, un trabajador social, un consejero espiritual y otros profesionales. Los cuidados paliativos son más eficaces cuando tanto el paciente como el cuidador desempeñan un rol activo.

Cuidados de hospicio: El objetivo de este tipo de cuidados es brindar comodidad y apoyo a un paciente terminal, su familia y sus cuidadores. Los cuidados de hospicio se centran en la calidad de vida y ayudan a que la persona viva sus últimos días con un sentido de control. Los programas de cuidados de hospicio son para el paciente y su familia, e incluyen servicios físicos, emocionales y espirituales.

Una persona con una enfermedad puede recibir cuidados de hospicio cuando un proveedor de cuidados de salud cree que a la persona le quedan seis meses de vida o menos. Estos cuidados se brindan todo el tiempo que sean necesarios. Si la salud de la persona mejora, puede interrumpir estos cuidados y retomarlos más adelante.

Los cuidados de hospicio suelen brindarse en el hogar. También se ofrecen en residencias de ancianos, residencias de vida asistida u hospitales en función de las necesidades de cuidado de la persona. Los cuidados de hospicio los proporciona un equipo interdisciplinario conformado por médicos, enfermeras y otros profesionales de la salud. Una enfermera registrada administradora de casos coordina los cuidados que brinda el equipo de cuidados de hospicio.

“Recomiendo que se inscriba en programas tan pronto como los necesite. No espere a que se produzca una emergencia”.

Cuidados fuera del hogar a tiempo parcial

El cuidado de relevo (descanso) es una parte esencial del cuidado de una persona. Es fundamental tener tiempo para uno mismo a fin de atender cuestiones personales, ir a citas médicas, comprar alimentos, o simplemente descansar. Los cuidadores que se toman descansos regulares controlan mejor el estrés y gozan de una mejor salud a largo plazo. Es importante que, mientras cuida de otra persona, usted se mantenga sano. Los programas de cuidado fuera del hogar pueden ser una gran oportunidad para que la persona a su cuidado interactúe con otros y para que usted, el cuidador, tenga un descanso.

Centros de día para adultos: Estos programas posibilitan que el cuidador descanse o podrían necesitarse en caso de que este deba trabajar y la persona a su cuidado no pueda quedarse sola. Los centros de día para adultos ofrecen un entorno seguro e interacción social, lo cual es importante tanto para el bienestar de la persona a la que cuida como para el suyo. La mayoría de los centros ofrecen disponibilidad de tiempo completo o tiempo parcial.

Centros de cuidado a largo plazo: Para poder tomarse vacaciones o ausentarse a causa de una emergencia, existen programas que ofrecen estadías nocturnas y de relevo.

Los centros de día para adultos y los centros de cuidado a largo plazo cobran por estos servicios y requieren cierta planificación previa. Hay fondos disponibles destinados a estos servicios. Las pólizas de seguro de cuidado a largo plazo también podrían cubrir los costos de estos servicios. Cada programa se ajusta a las necesidades específicas de cada caso. Revise todas las opciones antes de elegir y consúltelas con otros cuidadores.

Vivienda de otros familiares o amigos: Los vecinos o amigos podrían ofrecerse a recibir a su familiar en su casa mientras usted descansa unas horas. Contáctese con personas de confianza y exprese de manera sincera la ayuda que necesita.



En NevadaCaregivers.org encontrará opciones de cuidado de relevo y cuidado residencial.

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a .

“Recordar incluir a mi marido en las conversaciones relativas a su cuidado es muy importante. No quiero que se sienta excluido de las decisiones”.

Cuidado residencial a largo plazo

Para el cuidador, a veces es imposible tener en su casa a la persona mayor que está cuidando. Si el cuidador trabaja a tiempo completo o no puede cuidar físicamente del familiar, un centro de cuidado a largo plazo es la única opción. La decisión debe tomarse con cautela para garantizar que la persona esté segura y cómoda.

Antes de visitar cualquier centro de cuidado residencial, es importante tener una idea clara de las necesidades del familiar para saber qué nivel de asistencia

necesita. Solicite al médico la historia clínica y un informe físico del familiar, así como una lista actualizada de sus medicamentos, y anote las inquietudes y prioridades relativas al cuidado. Deberá saber ciertas cosas sobre su familiar, tales como si puede acostarse y levantarse de la cama por sí mismo, si puede administrarse sus propios medicamentos y si puede transportarse de manera independiente. Visite varios centros para ver qué servicios ofrecen y cuál se ajusta a las necesidades de su familiar. Incluya a la persona a su cargo en las decisiones tanto como sea posible. Asegúrese de que las residencias tengan licencia y estén aseguradas, y que el personal esté debidamente capacitado para el nivel de cuidados que brindan.

Una vez que encuentre la residencia de cuidado a largo plazo que satisfaga las necesidades de su familiar, visítelo tanto como pueda y en diferentes horarios del día. Visítelo en el horario de la comida para poder ver qué comida sirven y si brindan la asistencia adecuada. Vaya de visita sin aviso previo para ver cómo es un día normal.



Este centro comunitario para personas mayores ofrece a Margie un lugar cómodo para vivir, así como actividades y apoyos. La hija de Margie, Gay, vive cerca, lo que permite que disfruten visitas frecuentes.

(Continúa en la página siguiente)

Encontrar los centros de cuidado residencial adecuados es una gran decisión para usted y su familiar. Ingrese a NevadaCaregivers.org y haga clic en “Residential Care” (Cuidado residencial) para ver una lista completa de opciones.

Asegúrese de que haya pertenencias conocidas en la habitación; objetos que su familiar esté acostumbrado a ver y usar todos los días, como muebles, cuadros, libros, colchas o mantas y objetos preciados. Tener objetos personales reduce el estrés de no estar en casa.

Los cuidados residenciales a menudo son costosos y la mayoría de los seguros de salud no los cubren. Verifique con el seguro de salud de su familiar si los cubre. Si no los cubre, deberá pagar los cuidados de su bolsillo o solicitar la cobertura de Medicaid. La siguiente página ofrece descripciones de diferentes opciones de cuidado a largo plazo. Cada centro ofrece diferentes niveles de cuidado.

Centro de vida asistida u hogar comunitario: Los centros de vida asistida u hogares comunitarios brindan comidas y cuidados con las actividades de la vida diaria, como vestirse y bañarse. No brindan atención de enfermería y muchos no tienen enfermeras ni otros profesionales de la salud como parte del personal. Los centros de vida asistida pueden tener diferentes tamaños. Hay centros que albergan de dos a diez personas mayores, y otros, más de 50. Los residentes pueden salir libremente. Los centros de vida asistida a menudo proporcionan transporte a los residentes para ir de compras o asistir a citas médicas. Es común que las personas mayores primero pasen un tiempo en un centro de vida asistida y luego, en otros centros con más servicios.

Centro de cuidado de la memoria: Los centros de cuidado de la memoria son comunidades de vida asistida sin permiso de salida que brindan seguridad, así como comidas y cuidados con las actividades de la vida diaria. Estas comunidades brindan transporte a los residentes para ir a citas médicas. No suelen brindar atención de enfermería y no tienen enfermeras ni otros profesionales de la salud como parte del personal. Los residentes no pueden salir libremente y son constantemente supervisados a fin de garantizar su seguridad.

Centros de enfermería especializada: Los centros de enfermería especializada tienen personal médico las 24 horas; varias enfermeras y al menos un médico. Los centros de enfermería especializada generalmente albergan a más de 50 personas. Quienes viven allí, los residentes, son supervisados y solo pueden salir de los centros en determinadas circunstancias. Los centros de enfermería especializada proveen atención médica y servicios de apoyo para asistir a las citas médicas.

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.

“Muchas personas me preguntan cómo pueden ayudar y me di cuenta de que pedirle un pequeño favor a un vecino ayudaba mucho. Comencé a pedir pequeñas cosas y hacerlo alivió un poco mi estrés”.

Seguridad en el hogar

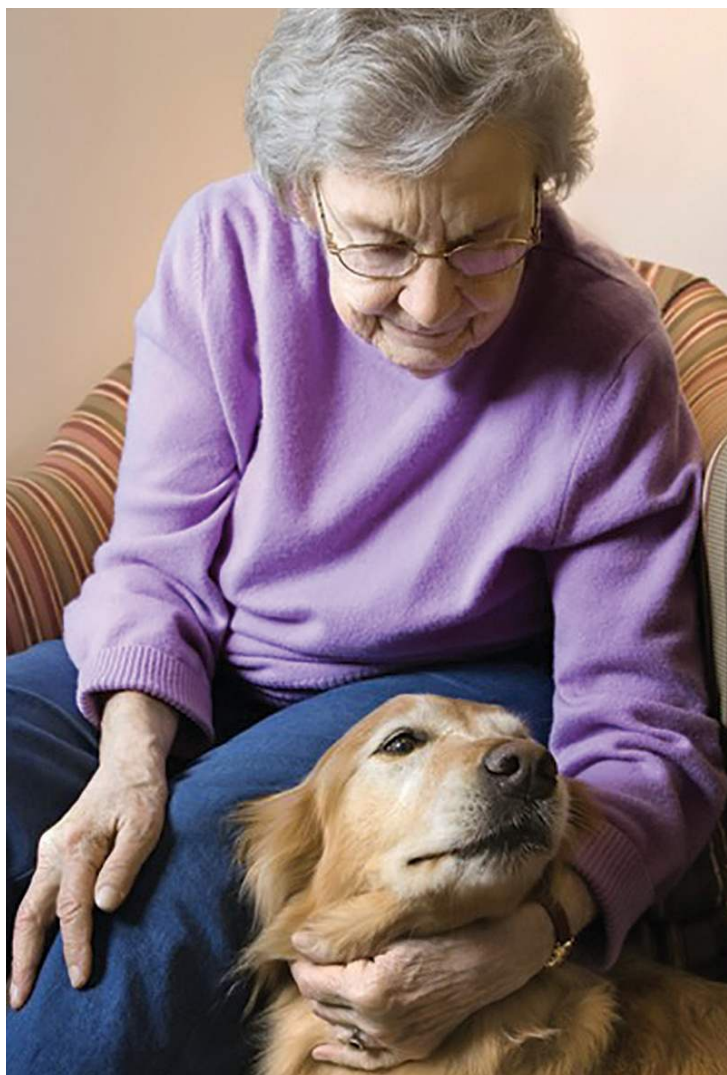
Las modificaciones en el hogar son cambios en las condiciones de vida que mejoran el uso del lugar, así como la seguridad e independencia.

Como cuidador, debe asegurarse de que la disposición del hogar sea segura a fin de reducir el riesgo de lesiones. Los cambios en el hogar también le facilitarán a usted el cuidado de la persona y mejorarán la capacidad de esta para hacer todo lo que pueda, con el mayor nivel de independencia posible.

Considere las necesidades a corto y largo plazo de su familiar. En función de la condición de la persona, los cambios pueden ser temporales o permanentes. Por ejemplo, si su familiar usa una silla de ruedas, se debe planificar cómo ingresará a la casa o saldrá de ella. Se pueden colocar rampas temporales y quitarlas cuando ya no sean necesarias.

Un miembro del personal del hospital (una enfermera, un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional) que haya trabajado con su familiar puede brindarle recomendaciones valiosas. Si una agencia de servicios de salud en el hogar, terapeuta ocupacional o fisioterapeuta va a su hogar, hará recomendaciones en función de la disposición de la vivienda y las capacidades de la persona que está cuidando.

Tenga en cuenta que algunas modificaciones, como mejorar la iluminación o colocar barras de seguridad en el baño, son excelentes dispositivos de seguridad para todas las personas que viven en la vivienda como para los invitados, sin importar sus capacidades.



Consulte la categoría “Home Modifications and Medical Equipment” (Modificaciones en el hogar y equipo médico) en NevadaCaregivers.org de proveedores de servicios locales.

(Continúa en la página siguiente)

SUGERENCIA DEL CUIDADOR:

Algunas sugerencias para tener en cuenta:

- Comprenda las limitaciones de la persona que está bajo su cuidado.
- Al decidir sobre las modificaciones de la vivienda, considere la visión, movilidad y capacidad para realizar actividades de la persona bajo su cuidado (consulte la sección Actividades de la vida diaria).
- Una persona con demencia puede necesitar diferentes tipos de modificaciones para su seguridad que otra con una discapacidad física.
- Usted, un familiar o un amigo pueden realizar muchas modificaciones. Pero otras, será mejor dejarlas en manos de contratistas o empleados de mantenimiento con experiencia en la materia. Pida referencias.

Con la siguiente lista de verificación a mano, recorra la vivienda e inspeccione cada área, así como las entradas y salidas, y el acceso al garaje. Es una lista breve inicial. Luego, podrá identificar otras necesidades a medida que comienza a observar complicaciones en el cuidado.

Fuera de la vivienda:

- _____ La superficie de las aceras y los bordillos debe ser pareja y no debe tener grietas. Los árboles y arbustos no deben interferir al caminar por el lugar ni obstaculizar la visión.
- _____ El acceso a la entrada no debe tener escalones, ni escalones o rampas con pasamanos.
- _____ Debe haber iluminación automática adecuada que se encienda al caer el atardecer.

Dentro de la vivienda:

- _____ Las superficies de tránsito deben tener alfombras de pelo corto o un suelo que no presente peligro de resbalones.
- _____ Toda la casa debe tener iluminación adecuada y luces de noche que se enciendan al disminuir la luz natural, especialmente en pasillos que conduzcan al baño.
- _____ El espacio de las puertas debe ser amplio como para que pueda atravesarlo una silla de ruedas, o bien un andador u otra persona que brinda asistencia.
- _____ Todas las áreas deben estar ordenadas y no tener bordes filosos.
- _____ Las alfombras deben estar adheridas firmemente al suelo, de lo contrario, se deben quitar.

(Continúa en la página siguiente)

Seguridad en el hogar *(Continuación)*

- _____ Las sillas, los sillones y las superficies para dormir deben ser firmes y lo suficientemente altos como para realizar transferencias cómodas y seguras. Además, no deben tener ruedas o mecanismos de desplazamiento.
- _____ No debe haber cables de teléfonos, lámparas o extensiones dentro del radio de tránsito peatonal.
- _____ El teléfono debe estar a mano o se lo debe poder desplazar en caso de emergencia. También se pueden instalar sistemas de aviso de emergencia personal en el hospital u otros proveedores de cuidado.

Baño:

- _____ El asiento del inodoro debe ser alto como para que una persona pueda sentarse y mantenerse sentada de manera segura.
- _____ La ducha/bañera debe tener una superficie antideslizante y una manguera que se regule al nivel de la posición de sentado.
- _____ Se debe instalar un asiento de baño.
- _____ Se deben instalar barras de seguridad junto al inodoro, la bañera y la ducha. Los toalleros no son muy fuertes y nunca deben cumplir la función de barras de seguridad.
- _____ La manija de descarga del inodoro y el portarrollos debe estar en un lugar accesible.

Escriba otros posibles peligros a la seguridad que puedan existir:

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.

“Antes de preocuparse por un problema con el seguro, hablelo con un abogado especializado en derecho de la tercera edad. Esto siempre me ayuda a sentirme más seguro”.

Seguro

Saber qué servicios de la salud y de otro tipo están cubiertos por diferentes seguros puede facilitar el uso del sistema de atención de salud. La información a continuación es un resumen de los problemas relacionados con los seguros y de los servicios cubiertos por diferentes seguros.

Medicare: La mayoría de las personas de la tercera edad reúnen los requisitos para la cobertura de Medicare.

- La Parte A cubre los costos de hospital.
- La Parte B cubre visitas al consultorio, servicios de laboratorio, equipo médico duradero (oxígeno, sillas de ruedas, etc.), servicios de radiología y la mayor parte de otros servicios médicos.
- La Parte D cubre los costos de los medicamentos con o sin receta.

Usted rara vez paga una prima de la Parte A, pero sí paga las primas de la Parte B y la Parte D, las cuales se deducen mensualmente del cheque que recibe del Seguro Social. Si tiene más de 65 años, Medicare siempre será su seguro principal, a menos que esté trabajando y tenga la cobertura del seguro del empleador.

Seguro complementario de Medigap o Medicare: Dado que Medicare solo paga un promedio del 80 % de los gastos médicos, la mayoría de las personas de la tercera edad eligen Medigap, un seguro para pagar el saldo. Comuníquese con un agente de seguros o con un asesor del centro local para adultos mayores o de la oficina de la División de Servicios para Personas de la Tercera Edad y Discapacitadas a fin de solicitar asesoramiento sobre el plan de Medigap que mejor se adapte a la persona que está cuidando.

Medicaid: Los beneficios de Medicaid son necesarios cuando una persona mayor requiere de servicios de cuidado a largo plazo en el hogar, tales como asistencia con el cuidado personal, o cuando recibe cuidados de enfermería. Medicare solo cubre cuidados médicos especializados (hospitalización, cuidados postoperatorios, fisioterapia, etc.). Medicare no cubre cuidados de actividades de la vida diaria (bañarse, comer o vestirse). Cuando se admite a una persona mayor para cuidados de enfermería y esta no requiere cuidados médicos especializados, Medicare deja de pagarlos. En casos así, la persona mayor deberá pagar los cuidados de enfermería de su propio bolsillo/ingresos o solicitar la cobertura de Medicaid. La mayoría de las personas mayores no pueden pagarlos de su bolsillo y por eso, necesitan contar con Medicaid. A fin de recibir los beneficios de Medicaid, deben cumplir determinados requisitos de ingresos/recursos. No asuma sobre los requisitos para recibir los beneficios de Medicaid. Para obtener más información, comuníquese con un abogado especializado en derecho de la tercera edad, un trabajador social, o con la oficina de Medicaid.

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a .

“Cuando comencé a cuidar de mi esposa dudaba en realizar preguntas, pero luego me di cuenta de que el conocimiento es poder y hacer preguntas es lo mejor que puedo hacer”.

Aspectos legales del cuidado de una persona

Intentar comprender los diferentes aspectos legales del cuidado de una persona puede ser confuso. En las siguientes páginas se explican cuestiones legales habituales sobre las que debe hablar con la persona a su cargo. Para obtener información detallada, comuníquese directamente con un abogado especializado en derecho de la tercera edad. Puede ser difícil hablar de estos temas con la persona a su cargo, pero es importante contar con estos documentos.

Directivas anticipadas: Directiva anticipada es un término general que se utiliza para hacer referencia a cualquier documento que ordene cuidados de salud para un paciente. Entre estos cuidados están las decisiones relativas a intubar, reanimar o realizar otros procedimientos médicos. Los proveedores del cuidado de la salud deben registrar y mantener los documentos de las directivas anticipadas en la historia clínica del paciente. Tanto los testamentos vitales como los poderes notariales duraderos para la atención médica son directivas anticipadas.

Testamento vital o directiva anticipada: Un testamento vital o una directiva anticipada es un formulario que detalla los deseos de una persona para recibir tratamiento médico en caso de que no pueda expresarlos por sí misma. Esto podría incluir quitar el tratamiento de soporte vital si la persona atraviesa la etapa final de una enfermedad o un estado de coma constante. Solo la persona en cuestión tiene el derecho de hacer cumplir el testamento vital o de revocarlo.

Órdenes médicas para el tratamiento de soporte vital (POLST): Un formulario POLST especifica los deseos de una persona sobre la aplicación de determinados tratamientos médicos hacia el final de su vida. El objetivo del formulario POLST es garantizar que los pacientes con una enfermedad grave puedan decidir junto a su médico, enfermera registrada de práctica avanzada o asociado médico, cuáles son los tratamientos más adecuados. Las órdenes médicas se escriben en función de estas decisiones y los proveedores médicos, incluidos los servicios de emergencias, deben respetarlas. El formulario POLST puede solicitarse a médicos, o en hospitales u hospicios.

Poderes notariales duraderos: Un poder notarial duradero designa a una persona, como un cónyuge o un hijo adulto, para que tome decisiones por otra persona cuando esta no está en condiciones para tomarlas por sí misma. La palabra “duradero” hace referencia a una cláusula específica del poder notarial que indica que dicho poder no finaliza cuando una persona queda incapacitada o se vuelve incompetente. Hay dos tipos de poderes notariales duraderos.

(Continúa en la página siguiente)

NevadaCaregivers.org ofrece una lista de recursos legales, financieros y de seguridad que lo ayudarán a planificar los cuidados.

1. Poder notarial duradero para el cuidado de la salud:

Un poder notarial duradero para el cuidado de la salud tiene un mayor alcance que un testamento vital o una directiva anticipada. El poder notarial duradero designa a una persona para garantizar que se respeten los deseos del cuidado de la salud. Los miembros de la familia, incluso el cónyuge, no tienen derecho legal a ordenar cuidados de la salud a menos que la persona que recibe cuidados los haya designado para tal fin o que una corte los haya designado su tutor. Nevada tiene un formulario de poder notarial duradero para el cuidado de la salud reglamentario que se puede solicitar en la mayoría de los hospitales y en el sitio web NevadaCaregivers.org/Important-Documents.

2. Poder notarial duradero para asuntos financieros o poder notarial duradero general:

Un poder notarial duradero para asuntos financieros o poder notarial duradero general designa a una persona para que administre las finanzas y los bienes de la persona que recibe cuidados cuando esta no puede administrarlos por sí misma. Un poder notarial duradero general no permite que la persona designada tome decisiones de cuidado de la salud a menos que el poder notarial incluya de manera específica una cláusula de cuidados de la salud. La mayoría de los poderes notariales generales no son duraderos y no pueden utilizarse si la persona que recibe los cuidados está incapacitada o es incompetente. Nevada tiene un formulario de poder notarial duradero para asuntos financieros reglamentario disponible en el sitio web NevadaCaregivers.org/Important-Documents.

Custodia de documentos: Deben entregarse copias del poder notarial duradero al agente (o a los agentes) de la persona en cuestión. También deben reservarse copias sobre el refrigerador u otro sitio donde se las pueda localizar fácilmente en caso de que se produzca una emergencia. Sus médicos también deben recibir copias de su poder notarial duradero para el cuidado de la salud.

Testamentos y fideicomisos: Los testamentos y fideicomisos designan a alguien para que administre el patrimonio de una persona después de que esta fallece y lo distribuya de manera directa. Los testamentos son legalizados (un tribunal los aprueba). Un fideicomiso, también llamado fideicomiso familiar, fideicomiso en vida revocable, fideicomiso revocable o fideicomiso inter vivos, distribuye los bienes sin un proceso de legalización, pero es más complejo y costoso que un testamento. Los fideicomisos no se legalizan a menos que sean impugnados, estén incorrectamente establecidos o los bienes no estén a nombre del fideicomiso. Para saber cuál de estas opciones es la adecuada para la persona que está cuidando, comuníquese con un abogado especializado en derecho de la tercera edad o con el centro local para adultos mayores donde podrán brindarle asistencia jurídica gratuita. **Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.**

“El dinero puede ser un punto de tensión. No deje que se interponga entre usted y la persona que cuida”.

Aspectos financieros del cuidado de una persona

Para comprender sus necesidades y objetivos, así como los de sus familiares, siéntese tan pronto como sea posible con la persona a la que cuida para hablar sobre el nivel de asistencia financiera que ella necesitará. Esta conversación puede ser incómoda, pero es importante tenerla cuanto antes a fin de evitar equivocaciones costosas en el futuro.

Un profesional en asuntos financieros podría asesorarlo sobre cómo planificar su futuro financiero como cuidador y el de la persona que usted cuida. Este profesional podrá definir sus necesidades e inquietudes inmediatas y ayudarlo a planificarlas para el futuro. Si decide acudir a un profesional en asuntos financieros, asegúrese de que cuente con las licencias Serie 7 y Serie 66.

Si decide administrar usted mismo los asuntos financieros de su familiar, es importante que sepa dónde encontrar la siguiente información de su familiar y que pueda guardarla en un lugar seguro.



Dedicar tiempo para organizar documentos y asuntos financieros lo ayudará a sentirse en control e informado.

Un profesional en asuntos financieros también le solicitará esta información:

- | | |
|---|--|
| ☐ Lista de ahorros existentes | ☐ Poder notarial duradero |
| ☐ Información de sus cuentas bancarias | ☐ Declaraciones de ingresos |
| ☐ Pólizas de seguro | ☐ Cajas de seguridad |
| ☐ Toda deuda acumulada (hipoteca, tarjetas de crédito, préstamos) | ☐ Directiva anticipada para el cuidado de la salud |
| ☐ Número del seguro social | ☐ Escrituras de propiedades |
| ☐ Fideicomiso o testamento | |

“Descubrí que tomarme unos minutos al día para mí cuando regresaba del trabajo a casa redujo mi estrés”. Dar un breve paseo por la manzana o cantar al ritmo de la radio del automóvil en el estacionamiento me ayudó a relajarme y sentirme animado”.

Trabajo y cuidado de una persona

Equilibrar el trabajo con el cuidado de una persona es todo un desafío. Los cuidadores a menudo sienten que descuidan su trabajo o a la persona que están cuidando. Tal vez usted está atravesando una situación similar y le cuesta equilibrar de manera saludable el cuidado que le brinda a un familiar y su vida profesional.

Mientras se encuentra trabajando, habrá veces en las que necesitará salir anticipadamente del trabajo para llevar a la persona que está cuidando a una cita con un médico o dentista. También podría necesitar ausentarse de manera inesperada para atender a una emergencia familiar. Estas situaciones podrían ser fastidiosas tanto para usted como para su empleador. A continuación se ofrecen algunos consejos que pueden aliviar el estrés en el lugar de trabajo:

1. Conozca los beneficios y las políticas de la empresa en la que trabaja en torno al cuidado de familiares.
2. Hable con su jefe acerca del cuidado que le está proporcionando a un familiar. Esto ayudará a su empleador a comprender mejor la situación y le dará a usted la oportunidad de preguntarle cómo debería comunicarle la necesidad de salir anticipadamente del trabajo en caso de emergencia con su familiar.
3. Pregúntele a sus colegas que han sido cuidadores si pueden compartir con usted sugerencias sobre cómo equilibrar su vida como cuidador y su vida laboral. Expresar sus necesidades también ayudará a que lo comprendan si no está tan presente en el trabajo como debería.
4. Cree un plan de respaldo con familiares y amigos. A veces no podrá irse del trabajo de inmediato o un cuidador en el hogar podría de repente dejar de estar disponible. Para momentos como estos, contar con un plan escrito con alternativas y números de teléfono es fundamental.
5. Conozca sus derechos como empleado. No pueden discriminarlo por su función de cuidador.

Ley de Licencias por Motivos Familiares y Médicos (FMLA): La Ley de Licencias por Motivos Familiares y Médicos (FMLA) permite que una persona se ausente del trabajo por un período de hasta 12 semanas sin goce de sueldo para atender a los cuidados de un familiar. Esto puede ayudar a quienes cuidan de un familiar que atraviesa un problema de salud grave. Para ser beneficiario de la FMLA, se deben reunir ciertos requisitos, tales como el tamaño de la empresa. Averigüe qué beneficios ofrece su empleador y si usted reúne los requisitos para recibirlos. Si necesita ausentarse del trabajo en cualquier momento a causa de una emergencia que involucra a la persona bajo su cuidado, podría solicitar la FMLA.

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a .

Glosario

Directiva anticipada: Un término general que se utiliza para hacer referencia a cualquier documento que ordene cuidados de salud para un paciente y que designa legalmente a una persona para que actúe en nombre del paciente cuando este ya no pueda actuar por sí mismo.

Centro de vida asistida: Los centros residenciales de vida asistida brindan comidas y cuidados con las actividades de la vida diaria, como vestirse y bañarse.

Agotamiento: Sucede cuando un cuidador está agotado físicamente, mentalmente o emocionalmente y necesita recibir apoyo y descansar de manera inmediata de las responsabilidades como cuidador.

Cuidador: Un miembro de la familia o una persona que ayuda y cobra por ello, quien cuida de manera regular de un niño o una persona mayor que están enfermos o tienen una discapacidad.

Acompañante: Persona que brinda su compañía o apoyo a otra. Los acompañantes no brindan cuidados personales.

Demencia: Existen muchos tipos de demencia, y algunos de ellos pueden iniciarse antes de los 60 años. Las personas con demencia exhiben cambios marcados en la personalidad, su capacidad de razonamiento se ve afectada, tienen paranoia, se vuelven combativos y tienen pérdida de la memoria. Se trata de un trastorno crónico y progresivo de la mente, que puede desarrollarse de manera lenta o que puede aparecer repentinamente. Los tipos de demencia más comunes son la demencia vascular (asociada a afecciones cardíacas) y la enfermedad de Alzheimer (a menudo hereditaria).

Barras de seguridad: Barras que se instalan para que las personas puedan sujetarse de ellas cuando ingresan a la ducha o salen de ella, o cuando se sientan en un inodoro o se levantan de él. Se adquieren en la mayoría de las ferreterías.

Aseo/higiene personal: La capacidad para cepillarse los dientes, peinarse, tomar un baño o una ducha y vestirse de manera independiente.

Cuidados de hospicio: Los cuidados de hospicio son aconsejados por el médico de un paciente cuando este tiene una enfermedad que no puede curarse o modificarse con los tratamientos médicos conocidos actuales. El objetivo de este tipo de cuidados es brindar comodidad y apoyo a un paciente terminal, su familia y sus cuidadores.

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.

Incontinencia: Cuando una persona pierde la capacidad para controlar la actividad de su vejiga o intestinos.

Movilidad: La capacidad de una persona para moverse de manera independiente. Las personas con demencia pierden lentamente la movilidad y se vuelven más dependientes a medida que la enfermedad avanza.

Centro de cuidado de la memoria: Centro de vida asistida sin permiso de salida para personas mayores con problemas de memoria.

Mediador: Un funcionario público designado para investigar las quejas que realiza una persona sobre un hospital o centro de cuidados.

Cuidados fuera del hogar: Cuidados que se prestan en un centro de cuidados o en una vivienda que no sea la del cuidador.

Cuidados paliativos: Tratamiento que indica un médico que sirve para aliviar los síntomas de una enfermedad crónica o terminal.

Descanso: Una pausa de las responsabilidades del cuidado de una persona.

Generación sándwich: Es la generación que se ocupa de cuidar de sus propios hijos y de adultos mayores de la familia.

Autocuidado: Cuidado de uno mismo a la vez que se cuida de alguien más. El autocuidado es sumamente importante, ya que mantiene sano al cuidador.

Centro de enfermería especializada: Tiene personal médico las 24 horas que proporcionan todos los cuidados médicos necesarios a las personas mayores.

Síndrome del ocaso: Un deterioro progresivo de la conciencia mental durante el día. Alguien que se inquieta con la puesta del sol está alerta en el desayuno, pero tiene dificultades cognitivas cuando avanzan las horas del día.

Transferencia: El traslado de un paciente desde la silla de ruedas hasta la cama, el baño o la ducha, y de regreso a la silla de ruedas.

Lista de medicamentos:

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: _____

Nombre del medicamento	Dosis	Frecuencia de administración	Médico que lo ha recetado

Fecha de recopilación de estos datos: _____

Alergias: _____

Médico principal: _____ Teléfono: _____

Farmacia: _____ Teléfono: _____

En NevadaCaregivers.org encontrará otras listas de medicamentos.

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.

A quién contactar en caso de emergencia:

Nombre completo de la persona que recibe cuidados: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre completo del cuidador: _____

Número de teléfono del cuidador: _____

Nombre del médico principal: _____

Número de teléfono del médico: _____

Nombre del hospital local: _____

Alergias a medicamentos: _____

¿La persona que recibe los cuidados tiene los siguientes documentos?:

Un poder notarial duradero para el cuidado de la salud _____

Un formulario POLST o directivas anticipadas _____

Orden de no reanimar _____

Seguro: _____

N.º de Medicare: _____

N.º de Medicaid: _____

Seguro privado (nombre y n.º de póliza): _____

Nombre de contacto de otro familiar: _____

Relación con el paciente: _____ Número de teléfono: _____

[illegible]

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.

Notas:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Agradecimientos especiales

Esta guía fue creada por voluntarios del Comité de Dirección de la Iniciativa de Apoyo para Cuidadores de Community Foundation of Northern Nevada. Muchos de los autores son cuidadores actualmente o lo han sido en el pasado.

Nos gustaría agradecer a las siguientes personas que conforman nuestro comité por haber dedicado su tiempo y brindado su experiencia de forma voluntaria para que sea posible escribir y editar esta guía:

*Anna Aguirre
Chris Askin
Gay Brown
Mary-Ann Brown
Laura Coger
Ginny Harding-Davis
Marie Gibson
Terry Henner
Honor Jones
Kelley Macmillan
Teresa Mentzer
Jean Myles*

*Lora Myles
Nettie Oliverio
Anna Olsen-Figueroa
William Palmer III
Bonnie Read
Diane Ross
Tod Sherman
Margaret Stewart
Dave Stockman
Nick Tscheekar
Larry Weiss*

También nos gustaría agradecerles a otros miembros de nuestro comité de dirección por su gran apoyo y pasión por esta iniciativa:

*Marie Baxter
Karen Barsell
Mary Brock
Jennifer Carson
Donna Clontz
Amy Dewitt-Smith
Christine Fey
Shelby Grana*

*Jane Gruner
Tom Koziol
Joanne McAfee
Jim Pfrommer
Peter Reed
Anne Sigurdson
Lorna Tobiasson*

Para obtener una lista de los recursos para la comunidad, incluso los que son gratuitos y de bajo costo, ingrese a NevadaCaregivers.org.

Acerca del Centro para el envejecimiento Sanford

El Sanford Center for Aging es parte de la University of Nevada, Reno School of Medicine. La misión del centro es mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas de la tercera edad a través de educación, investigación traslacional y servicios a la comunidad. El centro ofrece servicios de la clínica de cuidados especiales de geriatría de Sanford, programas de bienestar para la comunidad, servicios para las personas de la tercera edad, el programa AmeriCorps Seniors-RSVP y otros programas para voluntarios, gestión farmacoterapéutica, educación comunitaria, educación sobre gerontología y geriatría, y apoyo a la investigación a los miembros del cuerpo docente de la University of Nevada, Reno School of Medicine.

Acerca de Community Foundation of Northern Nevada

NevadaCaregivers.org fue creada a través de la Iniciativa de apoyo para cuidadores de Community Foundation of Northern Nevada. La Iniciativa de apoyo para cuidadores se estableció en 2016 para conectar a las personas que cuidaban a familiares adultos mayores con recursos e información, y ahora está bajo la conducción del Sanford Center for Aging.

Community Foundation, una organización 510(c)3, se estableció con el objetivo de fortalecer nuestra región mediante filantropía y liderazgo al conectar a personas que se preocupan por otras con causas que importan. La Iniciativa de Community Foundation reúne a diversas partes interesadas con el fin de solucionar problemas que afectan a la comunidad. Community Foundation colabora con numerosas organizaciones y residentes de la zona para desarrollar recursos y soluciones. Los recursos que crea pasan a otra organización que se encarga de desarrollarlos e integra la iniciativa a su trabajo diario.

Además de iniciativas, Community Foundation distribuye subsidios y becas en nombre de sus donantes. Community Foundation trabaja con personas y empresas para que sus actos de donación tengan un mayor impacto. Las donaciones caritativas pueden realizarse en beneficio de organizaciones sin fines de lucro, instituciones religiosas, instituciones educativas, organismos gubernamentales o estudiantes de la comunidad actual. Para obtener más información, ingrese a NevadaFund.org o llame al (775) 333- 5499.



University of Nevada, Reno
School of Medicine

Sanford Center for Aging

1664 N. Virginia Street, Reno, NV 89557 Phone:
775-784-4774 | med.unr.edu/aging