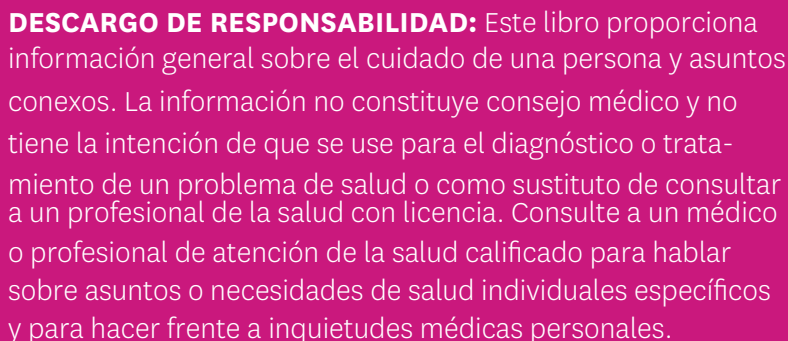


Mi Diario

DE PERSONA CUIDADORA

Las personas dependen de la fortaleza, comprensión y conocimiento de las personas cuidadoras, así como de su confiabilidad. Pero principalmente, cuentan con sus cuidados. Este diario le brinda valiosos consejos y un lugar para anotar información vital, así como un diario para anotar sus sentimientos e inquietudes.







El poder de cuidar.

Cuidar a alguien pocas veces es fácil. El balance entre cuidar de la salud, la seguridad y las emociones de un ser querido puede ser abrumador. Este cuaderno de trabajo le brindará algunas herramientas y recursos para ayudarle a cuidar de su familiar, amistad, pariente o paciente.

La clave es que, al brindar los cuidados, SU bienestar debiera ser lo primero en su mente. Con su salud, seguridad y emociones bajo control, estará en mejor posición de cuidar de otra persona. Así que, cuide de usted mismo o misma, dé de usted mismo o misma y defínase con el poder de cuidar.

En el interior

Información del plan de salud	3
Información de la persona a quien cuido	4
Puntos básicos del cuidado	5
Señales de cambios	7
Papeles de la persona cuidadora	7
Problemas de relaciones	8
Por qué lo hacemos	8
Comuníquese	10
Respete la privacidad	10
10 formas de hacer las cosas más fáciles	11
5 formas de mantenerse saludable	12
Mantenga la seguridad en mente	16
Revisión de seguridad:	
Lista de control de la seguridad en casa	17
Mantener todo junto	19
Registro de medicamentos	19
Historial de la salud	22
Estilo de vida	22
Alergias	23
Directivas anticipadas	24
Su acondicionamiento físico	25
Mi registro de ejercicio	27
Cómo lidiar con el estrés	29
Descanse, relájese, recárguese	30
Pida ayuda	31
Dese un descanso	32
Llamadas al Administrador de la Atención/Coordinador de Servicios	33
Manejo del cuidado y trabajo	34
Asuntos legales	36
Grupos de apoyo	38
Mi diario	40
Recursos para personas cuidadoras	50

Información del plan de salud

Este es su cuaderno de trabajo. Úselo como guía y recurso para su rutina general de brindar cuidado. Haga suyo este cuaderno de trabajo llenando la información siguiente.



Tipo de proveedor del seguro de salud primario:

☐

Privado

☐

Medicare

☐

Medicaid

☐

Otro

Compañía (si es privado): _____

Número de afiliado: _____

Número del plan de grupo: _____

Número telefónico de Servicios para los afiliados: _____

Nombre del Administrador de la Atención/Nombre del Coordinador de Servicios: _____

Número telefónico del Administrador de la Atención/Nombre del Coordinador de Servicios: _____

Número telefónico de la Línea de Consejo de Enfermería que atiende 24/7: _____

Tipo de proveedor del seguro de salud secundario:

☐

Privado

☐

Medicare

☐

Medicaid

☐

Otro

Compañía (si es privado): _____

Número de afiliado: _____

Número del plan de grupo: _____

Número telefónico de Servicios para los afiliados: _____

Nombre del Administrador de la Atención/Nombre del Coordinador de Servicios: _____

Número telefónico del Administrador de la Atención/Nombre del Coordinador de Servicios: _____

Número telefónico de la Línea de Consejo de Enfermería que atiende 24/7: _____

Información de la persona a quien cuido



Dirección postal: _____

Ciudad/Estado/Código Postal: _____

Teléfono: _____

Dirección de correo electrónico: _____

Fecha de nacimiento: _____

Empleador: _____

Teléfono del empleador: _____

Médico de atención primaria: _____

Teléfono del médico de atención primaria: _____

Médico especialista: _____

Teléfono del especialista: _____

Médico especialista: _____

Teléfono del especialista: _____

Proveedor de atención auxiliar: _____

Teléfono del proveedor de atención auxiliar: _____

Proveedor de atención de relevo: _____

Teléfono del proveedor de atención de relevo: _____

Nombre de la farmacia: _____

Teléfono de la farmacia: _____

Nombre del transporte médico de no emergencia: _____

Teléfono del transporte médico de no emergencia: _____

Nombre y teléfono de contacto para emergencias: _____

Contacto de emergencia secundario: _____

Puntos básicos del cuidado

PERSONA CUIDADORA:

Las personas que cuidan, o cuidadoras, se definen ampliamente como familiares, amistades o vecinos que brindan asistencia no pagada a una persona que padece de una enfermedad crónica o condición incapacitante.



Quizá se haya capacitado para ser una persona cuidadora, realizando cursos y obteniendo una certificación profesional. Quizá tenga antecedentes en el campo de atención de la salud y haya hecho de atender las necesidades de los demás su vida laboral.

Sin embargo, lo más probable es que este papel de cuidar a un familiar o una amistad que ya no puede cuidar de sí mismo o misma sea nuevo para usted. De ser así, esperamos que encuentre este cuaderno de trabajo útil para orientarse a través de algunas de las inquietudes con las que podría toparse.

Cuidar a una persona rara vez es algo fácil. El tiempo que dedique a cuidar a alguien que no puede cuidar de sí mismo o misma puede drenarle, tanto física como emocionalmente.

Sin embargo, si usted es el tipo de persona que está dispuesta a dar de sí para ayudar a otra persona, este libro podría ayudarle.

¿Quién puede ser persona cuidadora?

- » Un padre o madre puede cuidar al hijo o hija
- » Un hijo o hija puede cuidar al padre o la madre ancianos o discapacitados
- » Un cónyuge
- » Un sobrino, sobrina, nieto o nieta
- » Una amistad
- » Un vecino
- » Un trabajador de atención de la salud profesional contratado
- » Usted o cualquier otra persona

Puntos básicos del cuidado

Como una persona cuidadora, podría compartir la responsabilidad del bienestar de otra persona. O quizá brinde ayuda con las funciones básicas a una persona necesitada, como preparar comidas y con la alimentación, el baño, aseo personal, caminar u otras rutinas cotidianas.



.....

¿Cuál es la discapacidad o el padecimiento crónico principal de quien recibe su cuidado?

¿Qué servicios de apoyo o ajustes del entorno se necesitan?

Señales de cambios

Si sospecha que la persona a quien cuida podría haber llegado al punto en que necesita ciertos cuidados y atención adicionales, esté pendiente de estos posibles signos de advertencia:



- » La casa está desarreglada y un poco desordenada
- » Los cobros no se han pagado y el correo está acumulándose
- » Los platos sucios se están acumulando en el lavadero
- » Los alimentos se están echando a perder o se han vencido en el refrigerador
- » La basura se está acumulando
- » Problemas de plomería están ocasionando olores

Asuntos como éstos podrían ser signos tempranos de depresión, demencia, problemas de la vista y movilidad.

Preste atención a estos signos en sus visitas y, si ve algunos, tome cartas en el asunto.

Papeles de la persona cuidadora

Como persona cuidadora, usted juega muchos papeles: de médico, enfermería, abogado, secretario, contador, chofer, cocinero, empleado doméstico y trabajador social. Sus deberes podrían incluir:



- » Mantener un registro de la información relacionada con la condición, el tratamiento y la atención de su ser querido
- » Monitorizar la salud de su ser querido
- » Ayudar a su ser querido con sus necesidades
- » Ayudar a su ser querido a tomar decisiones sobre su salud
- » Manejar las necesidades emocionales de su ser querido
- » Mantener un registro de los asuntos financieros en representación de su ser querido
- » Planear la atención y el tratamiento futuros de su ser querido

Problemas de relaciones



Para brindar el cuidado que la persona a quien cuida necesita, es importante que le conozca bien. Su relación podría intensificarse durante estos momentos, tanto en formas buenas como malas.

El secreto para alcanzar el éxito es darse cuenta de que realmente se trata de dos personas cuidándose entre sí durante momentos difíciles. Se trata sobre dar y recibir. Darse cuenta de esto les llevará a tener una relación que prospere. Actúe con consideración, cariño y comprensión.



Por qué lo hacemos



Cuidar a alguien brinda muchas experiencias positivas a la persona que brinda el cuidado. Nos sentimos bien sobre nosotros mismos cuando somos útiles, especialmente al cuidar a otras personas que no pueden cuidar de sí mismas. También podríamos considerar estos cuidados como una forma de pagar a nuestros padres por habernos cuidado cuando estábamos creciendo. Nos motiva la creencia de que estamos haciendo lo correcto. Y así es.

Usar el diario que se encuentra al final de este libro para explorar sus propias razones para cuidar a alguien y los sentimientos que acompañan a esas razones.

Cuidar a alguien no está exento de retos. Cuando se les pregunta, las personas cuidadoras dan ejemplos de estrés como estos:



- » Pérdida de privacidad
- » Límites en el tiempo libre o la vida social
- » Menos tiempo para otros familiares
- » Renunciar a vacaciones, pasatiempos u otras actividades favoritas
- » Agotamiento físico y mental
- » Frustración al no hacer avances con la persona a quien se cuida
- » Presión financiera

.....

¿Qué piensa que se le podría convertir en un problema para usted al cuidar de otra persona?

Comuníquese

La persona a quien cuida podría preocuparse por ser una carga, absorber su tiempo y pedirle demasiado.



Cree una comunicación productiva haciendo estas cosas:

- » Muestre respeto
- » Vigile lo que dice: intente no usar frases como “tú nunca...” o “tú siempre...”
- » Escuche con compasión los sentimientos de la persona a quien cuida
- » Establezca y fomente conversaciones de dos vías
- » Permita que la persona a quien cuida muestre independencia: su ser querido tiene derecho a su dignidad, así que permítale hacer las cosas a su manera
- » Hable en formas que apoyen las habilidades de su ser querido
- » Actúe en forma tranquilizante al hablar con la persona a quien cuida
- » Dese cuenta de los temores y reaccione en forma positiva
- » Maneje los desacuerdos para llegar a una solución
- » A diario, separe tiempo en el que la persona a quien cuida sepa que usted tiene el tiempo y la energía para escucharle

.....

Respete la privacidad



Imagine tener que bañar y vestir a la persona que le bañó y vistió a usted durante su niñez. Al cuidar del padre o madre, puede ser difícil lidiar con estos papeles invertidos. La persona mayor podría retraerse o enojarse debido a la situación. Ambos podrían sentirse avergonzados. Mantenga una actitud profesional al tocar el cuerpo de su familiar de edad avanzada. Desacelere y describa lo que está a punto de hacer. Si actúa con un enfoque más relajado se sentirá menos como que está invadiendo territorio personal.

10 formas de hacer las cosas más fáciles

- 1 PREPÁRESE:** Sepa lo que se espera de usted. Disponga su horario y cuánto tiempo puede dedicar.
- 2 ORGANÍCESE:** Organice la información médica y legal y manténgala actualizada, en orden y fácil de encontrar.
- 3 OBTENGA APOYO:** Busque información y consejo de otras personas cuidadoras y grupos de apoyo.
- 4 COMUNÍQUESE:** Aprenda las mejores formas de comunicarse con los médicos y el equipo de atención de la salud.
- 5 OBTENGA AYUDA:** Acepte la ayuda de los demás que la ofrezcan. No tenga miedo de pedir tareas específicas.
- 6 MANTÉNGASE SALUDABLE:** Cuídese su propia salud para que esté fuerte y lo suficientemente saludable para cuidar a otra persona.
- 7 DESCANSE:** Una buena noche de sueño y descansos regulares durante el día le ayudarán a concentrarse y tener energía para brindarla a otros.
- 8 SEA FELIZ:** La depresión puede ser un problema al cuidar a otra persona. Preste atención a los signos y busque ayuda profesional si la necesita.
- 9 OBTENGA LA ÚLTIMA TECNOLOGÍA:** Cuidar a alguien puede ser más fácil si tiene una actitud abierta ante el uso de tecnología. Las computadoras personales, tabletas y teléfonos inteligentes pueden mantenerle conectado o conectada a información, equipos de atención de la salud, farmacias y el plan de salud.
- 10 CONÓZCASE A SÍ MISMO O MISMA:** Ahora está realizando uno de los trabajos más difíciles que existen. Averigüe lo que le gusta y cómo entenderse a usted mismo o misma puede hacer que sea una persona cuidadora fabulosa.

5 FORMAS DE

Mantenerse saludable

Usted tiene que cuidarse sin sentir culpa alguna. Si no está debidamente descansado y saludable, no puede atender las necesidades de atención de la salud de los demás. Las personas que dependen de usted quieren que esté en forma y saludable. Siga estos pasos para mantener su propia salud y bienestar como una parte importante de su plan de cuidar a otra persona.

1

DUERMA BIEN

No recorte sus horas de sueño. Tratar de hacer más durmiendo menos casi nunca funciona. Necesita dormir más de lo que piensa que necesita. Dormir ocho horas cada noche es lo normal. Robarse a sí mismo de este preciado tiempo de descanso significa que:

- » Su estado de ánimo podría cambiar
- » Su nivel de energía podría bajar
- » Su productividad disminuir
- » Su estrés podría aumentar
- » Su capacidad de manejar el estrés podría debilitarse



Tabla del sueño:

DÍA / FECHA	HORAS QUE DURMIÓ	SALUD / ESTADO DE ÁNIMO <i>el día siguiente</i>

Haga copias de esta tabla o usar una página del diario para continuar.

2

HAGA EJERCICIO Y MANTENGA UNA VIDA ACTIVA



El ejercicio brinda muchos beneficios. Aliviar el estrés y mejorar los estados de ánimo son un par de cosas que puede hacer. Podría ser difícil motivarse a sí mismo a hacer ejercicio después de un exigente y estresante turno de cuidar a una persona, pero ejercitarse le ayudará a sentirse mejor. Hacer ejercicio regularmente aumentará su nivel de energía y podría ayudarle a sentir menos cansancio.

Trate de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día. Encuentre tiempo en su día. Quizá al levantarse por la mañana, durante su descanso a la hora del almuerzo, antes de la cena o más tarde en la noche encuentre el tiempo.

3

COMA BIEN



Alimente a su cuerpo con lo mejor para tener energía duradera:

- » Frutas frescas
- » Verduras
- » Granos enteros, como avena o arroz integral
- » Proteínas magras, como pescado, pollo, huevos o frijoles
- » Grasas saludables, como frutos secos y aceite de oliva

Podría parecer que el azúcar y la cafeína le proporcionan energía, pero esta energía no dura. El aumento repentino de energía se desvanece rápidamente, lo cual deja a la persona más cansada.

Tabla de alimentos saludables:

DÍA / FECHA	HORA	ALIMENTOS SALUDABLES QUE COMIÓ

4 CONSULTA A SU MÉDICO

Asegúrese de no faltar a ninguna cita con el médico, seguir sus instrucciones y tomar sus vitaminas y medicamentos recetados. Conozca sus límites y no intente hacer demasiado. Para poder cuidar a un ser querido, primero tiene que poner su propia salud en orden.

Trabaje con su médico para llenar esta tabla de bienestar. Compare sus números actuales con sus números ideales y trabaje para acercarse a esos ideales.



Tabla de bienestar:

Mi presión sanguínea ideal:	Mi presión sanguínea actual:
Mi colesterol LDL ideal:	Mi colesterol LDL actual:
Mi colesterol HDL ideal:	Mi colesterol HDL actual:
Mi nivel de triglicéridos ideal:	Mi nivel de triglicéridos actual:
Mi peso ideal:	Mi peso actual:
Mi cantidad de tiempo ideal de mantenerme haciendo actividad física:	Mi cantidad de tiempo actual de mantenerme haciendo actividad física:
Mi número ideal de frutas y verduras cada día:	Mi número actual de frutas y verduras cada día:

5

RELÁJESE Y MEDITÉ

Separar tiempo para relajarse y meditar puede ser una forma maravillosa de aliviar el estrés. Si no tiene un bloque de tiempo, aunque sea unos cuantos minutos a la mitad de su día pueden poner bajo control los niveles de estrés. Practique una rutina de respiración profunda, para despejar la mente y enfocarse en pensamientos positivos. Considere añadir yoga o estiramientos para relajarse aún más.

Repetir frases o mantras podría ayudarle a reducir el estrés y volver a adquirir la calma. Estos son algunos ejemplos de cómo puede empezar:

- » En todo momento, la paz es una decisión.
- » Todo está bien.
- » Lo hice bien. No necesito ser perfecto.
- » Me mantendré calmada y continuaré con mi día.
- » Me entrego, cedo y renuncio a intentar controlar las cosas.



Mantenga la seguridad en mente

Su principal preocupación siempre debe ser la seguridad de la persona a quien cuida y la suya. Para los ancianos frágiles y los que padecen de Alzheimer y demencia, las cosas cotidianas pueden representar problemas.



Verifique que las personas de edad avanzada a las que cuida estén usando zapatos apropiados con suelas antideslizantes.

Ayude a la persona de edad avanzada a evitar caídas asegurándose de que:

- » Haga ejercicio regularmente.
- » Pida al médico o farmacéutico que verifique los medicamentos que puedan causar efectos secundarios, como mareos o somnolencia.
- » Consulte a un médico de los ojos por lo menos una vez al año y actualice su receta para anteojos con graduación.
- » Elimine del hogar todos los peligros de tropiezo.

Obtener calcio y vitamin D de los alimentos o suplementos, hacer ejercicios de peso y obtener exámenes para la osteoporosis puede ayudar a disminuir el riesgo de fracturas de cadera.



BRILLANTE IDEA

Instale luces con detección de movimiento en el baño, los pasillos, las escaleras y las habitaciones.



Revisión de seguridad



LISTA DE CONTROL DE LA SEGURIDAD EN CASA:

Todas las habitaciones y los pasillos

- | | |
|--|---|
| ☐ Los cables eléctricos fuera de los caminos y afianzados a las paredes | ☐ Las alfombras y los tapetes afianzados con respaldo antideslizante |
| ☐ Los pasillos sin muebles ni desorden | ☐ Todos los focos e interruptores en buen funcionamiento |

Baño

- | | |
|---|---|
| ☐ Barras de asir montadas en la regadera y cerca del inodoro, de ser necesarias | ☐ Tapete o alfombra de baño con respaldo antideslizante |
| ☐ Un tapete de baño antideslizante en la regadera/ bañera, afianzado con ventosas de succión | ☐ Sin desorden, con suficiente espacio para moverse libremente |
| ☐ Luz de noche | ☐ Banco o silla para la regadera |

Habitación

- | | |
|---|---|
| ☐ Mesa junto a la cama con una lámpara afianzada | ☐ Silla resistente para sentarse al vestirse |
| ☐ Área de tránsito entre la cama y el baño despejada | |

Cocina

- | | |
|---|--|
| ☐ Todos los artículos necesarios alcanzables sin usar un banco | ☐ Ninguna grieta o bordes en el piso de la cocina |
| ☐ Lugar para sentarse al preparar la comida | ☐ Cables eléctricos alejados de las fuentes de agua |

Escaleras

- | | |
|---|---|
| ☐ Despejadas | ☐ Barandales afianzados y a la altura correcta |
| ☐ Espacio para moverse en la parte superior de las escaleras | ☐ Escaleras bien iluminadas, con interruptores en la parte superior e inferior |
| ☐ Toda la alfombra afianzada en los escalones | |

Otros consejos de seguridad



- » Cuando no estén en uso, guarde la ropa, ropa de cama y otros artículos en donde pueda alcanzarlos con facilidad.
- » Coloque cinta de color brillante en el borde de cada escalón. Esto indicará que está en el punto de caída.
- » Asegúrese de que todos los tablones del suelo estén uniformes.
- » Coloque un dispensador de jabón líquido en la regadera, pues si se llegara a caer el jabón en barra, la persona podría resbalarse o caerse al intentar recogerlo.
- » Asegúrese de que la temperatura del agua esté establecida a un nivel seguro (120°F o menos).
- » Asegúrese de que los artículos que usa a menudo estén al alcance.
- » Guarde bajo llave los artículos de limpieza y líquidos inflamables.
- » Conserve un juego de primeros auxilios en donde sea fácil de encontrar.



BRILLANTE IDEA

Asegúrese de que la persona a quien cuida tenga una lámpara y un teléfono junto a la cama.

Mantener todo junto

Como persona cuidadora, necesitará mantener todos los formularios e información organizados y al alcance de sus dedos en todo momento. Llene estos formularios y consérvelos con usted. Mantenga privada esta información, para compartirla sólo con el equipo de atención de la salud y los familiares cercanos de la persona a quien cuida.



.....

REGISTRO DE MEDICAMENTOS

Usar este registro para llevar el registro del horario de medicamentos de la persona a quien cuida. Comparta esta lista con su ser querido, los familiares y el equipo de atención de la salud para que todos sepan los medicamentos que toma y el horario en que los toma.

Nombre del paciente: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre de la farmacia local: _____ Teléfono: _____

Dirección de la farmacia: _____

Farmacia de pedidos por correo: _____

Teléfono/Sitio de Internet de la farmacia por correo: _____

Medicamentos de venta sin receta

Alivio de alergias/Antihistamínicos: _____

Antiácidos: _____

Aspirina/Otro alivio del dolor o fiebre: _____

Medicinas para el resfriado/la tos: _____

Pastillas para dieta: _____

Complementos herbales: _____

Laxantes: _____

Pastillas para dormir: _____

Vitaminas/Minerales: _____

Otros: _____

Medicamentos de venta con receta



	MEDICAMENTO 1	MEDICAMENTO 2
NOMBRE DEL MEDICAMENTO		
DOSIS		
CUÁNDO TOMARLO		
¿POR QUÉ LO TOMA?		
FECHA DE INICIO		
FECHA DE FINALIZACIÓN		
RECETADO POR		
EFFECTOS SECUNDARIOS O SIGNOS DE PELIGRO		

	MEDICAMENTO 3	MEDICAMENTO 4
NOMBRE DEL MEDICAMENTO		
DOSIS		
CUÁNDO TOMARLO		
¿POR QUÉ LO TOMA?		
FECHA DE INICIO		
FECHA DE FINALIZACIÓN		
RECETADO POR		
EFFECTOS SECUNDARIOS O SIGNOS DE PELIGRO		

Medicamentos de venta con receta



	MEDICAMENTO 5	MEDICAMENTO 6
NOMBRE DEL MEDICAMENTO		
DOSIS		
CUÁNDO TOMARLO		
¿POR QUÉ LO TOMA?		
FECHA DE INICIO		
FECHA DE FINALIZACIÓN		
RECETADO POR		
EFFECTOS SECUNDARIOS O SIGNOS DE PELIGRO		

	MEDICAMENTO 7	MEDICAMENTO 8
NOMBRE DEL MEDICAMENTO		
DOSIS		
CUÁNDO TOMARLO		
¿POR QUÉ LO TOMA?		
FECHA DE INICIO		
FECHA DE FINALIZACIÓN		
RECETADO POR		
EFFECTOS SECUNDARIOS O SIGNOS DE PELIGRO		

Historial de la salud

Marque los que se apliquen al estado de salud pasado o presente de la persona a quien cuida.



- ☐ Alcoholismo
- ☐ Asma
- ☐ Diabetes tipo I
- ☐ Enfisema
- ☐ Padecimiento del corazón
- ☐ Hepatitis A
- ☐ Colesterol alto
- ☐ Enfermedad renal
- ☐ Fiebre reumática
- ☐ Problemas estomacales/ intestinales
- ☐ Trastornos de la tiroides
- ☐ Tumor
- ☐ Artritis
- ☐ Cáncer
- ☐ Diabetes tipo II
- ☐ Glaucoma
- ☐ Hemodiálisis
- ☐ Hepatitis B
- ☐ Presión sanguínea alta
- ☐ Discapacidad intelectual
- ☐ Ataque
- ☐ Derrame cerebral
- ☐ Tuberculosis
- ☐ Otra: _____

.....

Estilo de vida



- Fuma: Sí ☐ No ☐

Cajetillas al día: _____

Cantidad de años: _____
- Alcohol: Sí ☐ No ☐

Bebidas por semana: _____

Cantidad de años: _____

Alergias



Enumere todos los alimentos, medicamentos, factores medioambientales y otros a los que podría ser alérgica la persona a quien cuida.

ALÉRGENO	REACCIÓN	ÚLTIMA VEZ	TRATAMIENTO

Los factores desencadenantes de lergia más comunes

- ☐ Caspa de animales
- ☐ Ciertos alimentos
- ☐ Ciertos medicamentos
- ☐ Ácaros
- ☐ Picaduras de insectos
- ☐ Látex
- ☐ Moho
- ☐ Polen

Directivas anticipadas

Las explicaciones de estos términos pueden encontrarse en las páginas 36-37.



SUSTITUTO PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD

Nombre: _____

Teléfono: _____ Celular: _____ Trabajo: _____

Dirección del agente: _____

Dirección del trabajo del agente: _____

Ubicación del documento: _____

Nombre de contacto para el documento: _____

Teléfono: _____

.....

TESTAMENTO EN VIDA

Ubicación del documento: _____

Nombre de contacto para el documento: _____

Teléfono: _____

.....

PODER LEGAL

(Llene la información correspondiente a la persona que tiene el Poder Legal)

Nombre: _____

Teléfono: _____ Celular: _____ Trabajo: _____

Dirección del agente: _____

Dirección de trabajo del agente: _____

Ubicación del documento: _____

Nombre de contacto para el documento: _____

Teléfono: _____

Su acondicionamiento físico

Cuidar de otra persona puede demandar mucho tiempo y ser agotador. Pasar su tiempo libre haciendo ejercicio podría parecerle lo último de su lista. Sin embargo, podría ser precisamente lo mejor para su cuerpo. El ejercicio puede:

- » Evitar que se enferme
- » Ayudarle a dormir mejor
- » Darle energía que dura todo el día
- » Bajar la presión sanguínea y el colesterol
- » Reducir el estrés
- » Hacer que sea una mejor persona cuidadora



.....

Si el ejercicio se siente más como un deber, será mucho menos probable que lo haga. La buena noticia es que el ejercicio puede ser fácil y divertido. No tiene que hacer una sesión completa de ejercicio en el gimnasio cinco veces a la semana.

ENCUENTRE UNA AMISTAD CON QUIÉN

PONERSE EN FORMA

Elija una amistad que tenga mucha energía y de cuya compañía disfrute. Motívense entre sí para desarrollar una rutina de acondicionamiento y apéguese a ella. Diviértanse mientras caminan, trotan, andan en bicicleta o se ejercitan.

PRUEBE UNA CLASE EJERCICIO EN GRUPO

Muchos parques y centros comunitarios ofrecen actividades de acondicionamiento físico. Busque clases que enseñen yoga, tai chi, natación, aeróbicos en escalón y hasta artes marciales. Conocerá gente nueva, aprenderá cosas nuevas y mejorará su bienestar general.

BAILAR

Bailar puede mantenerle activo y en buena forma. Pruebe baile de salón, square dancing o salsa. La danza le ayuda con el equilibrio y aumenta su resistencia. Además, es divertido.

ACTIVIDAD CON LOS NIÑOS

Vaya con sus hijos a caminar, jugar básquetbol, vayan al parque y hagan alguna actividad. Ellos necesitan ejercicio tanto como usted. Tengan competencias amistosas cada semana y haga que todos participen.

PRUEBE UN DEPORTE DE EQUIPO

Hay equipos de softball, boliche, voleibol y tenis que se forman regularmente. Únase a uno y manténgase activo mientras compite.

CONVIERTA TAREAS EN EJERCICIO

La actividad puede ser de muchas formas. Hacer jardinería, barrer hojas, cortar el pasto, palear nieve, ir al supermercado y lavar el carro queman calorías y le mantienen activo y moviéndose.

.....

RECUERDE: El ejercicio es vital para las personas cuidadoras.

Establezca una meta de 30 – 40 minutos de ejercicio moderado tres veces a la semana o más.

Siempre hable con su médico o equipo de atención de la salud antes de empezar cualquier programa de ejercicio.

.....

Mi registro de ejercicio



DÍA / FECHA	HORA DEL DÍA	EJERCICIO	PERIODO DE TIEMPO (REPETICIONES)

Mi registro de ejercicio



DÍA / FECHA	HORA DEL DÍA	EJERCICIO	PERIODO DE TIEMPO (REPETICIONES)

Cómo lidiar con el estrés

En su papel de persona cuidadora, está bajo muchas exigencias físicas, mentales y emocionales. Puede sentir la presión y el estrés de su situación y pensar que quizá es más de lo que puede manejar, y que tiene poco o nada de control. Prestar atención a los signos de estrés puede ayudarle a manejarlo mejor.

SIGNOS DE ESTRÉS DE LA PERSONA

Marque los que ha experimentado usted mismo desde que sirvió como cuidador:

- | | |
|---|--|
| ☐ Ansiedad | ☐ Depresión |
| ☐ Irritabilidad | ☐ Cansancio/Sentir agotamiento |
| ☐ Problemas para dormir | ☐ Mal genio |
| ☐ Problemas para enfocarse | ☐ Sentimientos de recelo |
| ☐ Beber más | ☐ Fumar más |
| ☐ Comer más | ☐ Descuidar deberes |
| ☐ Problemas de salud | ☐ Disminuir las actividades al tiempo libre |

¿Qué otros signos de estrés ha tenido?

Descanse, relájese recárguese

Es esencial “apagar” su modo de persona cuidadora y relajarse. El estrés y agotamiento son riesgos reales.



.....

Es fácil encontrar formas de relajarse que no cuestan mucho dinero. Hay muchas cosas pequeñas que puede hacer para reducir el estrés que causa cuidar a una persona:

- » Dese un baño largo
- » Salga a caminar
- » Hornee un plato o postre favorito
- » Lea un libro relajante
- » Explore la biblioteca
- » Vaya al cine
- » Hacer algunos de jardineria
- » Haga yoga
- » Hable con una amistad
- » Escuche música tranquilizante en un sitio cómodo poco iluminado

.....

Qué otras actividades relajantes disfruta que le ayudan a reducir el estrés?

Pida ayuda

No puede hacer esto por sí solo o sola. Y no debiera tener que hacerlo. Intentar enfrentar todos los deberes y las cargas de cuidar a un ser querido a solas no funciona.

- » Informe a las personas que le rodean que necesita ayuda.
- » Reparta los deberes y haga que participe la mayor cantidad de familiares posible. Delegue deberes: alguien que compre la comida; alguien que atienda las finanzas; alguien que haga las citas; alguien que supervise las inquietudes médicas, etc. Establezca un horario y asigne las horas y las tareas.
- » No rechace la ayuda cuando se la ofrezca un familiar o amistad. Muchas personas desearán ayudar y se sentirá mejor si acepta.
- » No puede controlar todas las partes de su plan de atención. Permita que las personas ayuden y no micro gestione sus esfuerzos. Eso puede perjudicar sus deseos de ayudar.
- » Haga una lista de contactos de las personas que considera que estarían dispuestas a ayudar.
- » Cree un horario y documente lo que a su ser querido le gusta y no le gusta, así como su rutina regular.

Mis recursos de ayuda:

NOMBRE	TELÉFONO	TAREAS

Dese un descanso

Se lo debe. Probablemente, su ser querido también necesita este descanso. Añada descansos a su calendario y asegúrese de tomarlos. Podrá cuidar de la persona mejor si se da descansos y tiempo para hacer las cosas que necesita y desea hacer para usted mismo.

- » Separe por lo menos 30 minutos de “Tiempo para mí” a diario. Este es tiempo para hacer lo que sea que le haga sentir bien, relajado o relajada y sin estrés. Disfrute este tiempo sin sentirse culpable y haga de él una prioridad en su día.
- » Eleve su estado de ánimo mientras reduce su presión sanguínea. Dese un largo baño de burbujas a la luz de las velas. Lea una revista. Cualquier cosa que le relaje y le haga sentir especial ayudará mucho a vencer el estrés.
- » Se sabe que la risa elimina el estrés. Vea una película o programa de televisión cómicos. Lea un libro chistoso. Hable con una amistad que sabe cómo hacerle sonreír.
- » Vaya de compras con una amistad. Dé una caminata o un paseo en carro mientras otros cuidan a su ser querido.

Haga una lista de los lugares cercanos que disfruta visitar:

Llamadas al Administrador de la Atención/Coordinador de Servicios

El Administrador de la Atención/Coordinador de Servicios está listo para apoyarle y es una parte importante del equipo de atención de la persona a quien cuida.

Mientras que hay muchas razones para llamar, las siguientes son algunas que conviene tener en mente*:

- » Un cambio en la condición o las necesidades de apoyo disponibles
- » Una visita a la sala de emergencia
- » Una hospitalización
- » Una caída
- » Una infección de las vías urinarias
- » Una lesión considerable
- » Un proveedor de servicios auxiliares que no proporciona los servicios acordados
- » Un diagnóstico o medicamento nuevos
- » Asistencia para encontrar a un proveedor o cambiar de proveedor
- » Dificultades para obtener una cita con un proveedor
- » Un posible cambio respecto a la vivienda o el trabajo de la persona a quien cuida
- » Necesidad de capacitación adicional en las tareas de la persona cuidadora
- » Equipo médico duradero (EMD) que no funciona o si necesita repararse

** Nada de lo contenido en este libro debe considerarse consejo médico. En caso de emergencia médica, comuníquese con su proveedor de atención de la salud o llame al 911.*

Manejo del cuidado y trabajo

Millones de personas en Estados Unidos hacen malabarismos con los retos de cuidar a una persona al mismo tiempo que tienen un trabajo de tiempo completo o parcial. Esta lucha para encontrar el balance puede ocasionar fatiga emocional, agotamiento físico y distracción.

Esta realidad de la vida ha hecho que muchos empleadores sean más generosos al permitir que sus empleados den cabida a estas exigencias. Algunas compañías hasta ayudan a encontrar recursos en la comunidad, asesoramiento, asistencia legal y financiera y grupos de apoyo para personas que cuidan a alguien. Muchos ofrecen tiempo flexible o licencia a sus empleados que están cuidando a un familiar necesitado. Si tiene un trabajo de tiempo completo o parcial, examine las opciones que ofrece su compañía.

Consejos para manejar el cuidado y trabajo:

1

CONOZCA LAS POLÍTICAS DE LA COMPAÑÍA

Lea su manual del empleado o hable con alguien en Recursos Humanos para averiguar cuál es la política de la compañía acerca de tomar tiempo libre para cuidar a alguien. Su compañía podría tener un Programa de Asistencia a Empleados (Employee Assistance Program; EAP) que brinda beneficios para cuidar al padre o la madre de edad avanzada, o un pariente.

.....

2

CONOZCA SUS DERECHOS

La ley federal de Licencia Familiar y Médica (Family and Medical Leave Act; FMLA) proporciona a los empleados elegibles 12 semanas al año de licencia no pagada para cuidar a un familiar. Durante esos momentos, no puede perder su seguridad laboral o beneficios de salud. Solicite más información a su departamento de Recursos Humanos.

3

HABLE CON SU GERENTE

Informe a su gerente sobre los deberes y exigencias que tiene como persona cuidadora. Pregunte acerca de cambiar su horario laboral si sus tareas de cuidado de otra persona requieren que falte a su trabajo. Hable con honestidad sobre esta exigencia sobre su tiempo e informe a su gerente que está dispuesto o dispuesta a trabajar durante otro horario para reponer el tiempo que perdió mientras estaba brindando el cuidado.

.....

4

PREGUNTE SOBRE TIEMPO FLEXIBLE

Pregunte a su gerente si puede alterar su horario laboral, pasar de tiempo completo a tiempo parcial o trabajar turnos más temprano o tarde a fin de dar cabida a sus necesidades de persona cuidadora.

.....

5

MANTÉNGASE ORGANIZADO

Intente administrar su tiempo lo mejor que pueda. Haga listas de pendientes y usar recordatorios en el calendario. Haga una lista de prioridades y atienda esas primero. No tema asignar tareas a otros en la familia para que ayuden con el cuidado.

.....

6

APRECIE

Sea agradecido y agradecido de sus compañeros de trabajo y de los encargados que ayudan con sus deberes del trabajo mientras que usted está pasando a través de estos tiempos difíciles. Ofrezcase para tomar un trabajo extra cuando pueda y ayudar a otros que pueden encontrarse en una situación como la suya.

Asuntos legales



Cuidar a alguien viene con preocupaciones legales y financieras. Asegúrese de tener un conocimiento funcional de estos conceptos que se han implementado para asegurar que se cumplan los deseos de su ser querido.

.....

DIRECTIVAS ANTICIPADAS

Las directivas anticipadas son documentos legales que una persona escribe para informar al equipo de atención médica la atención y el tratamiento médico que desea o no desea recibir. Cuando una persona no puede expresarse o está demasiado enferma o no puede tomar decisiones, estos documentos informan cuáles son sus deseos.

Tener directivas anticipadas en orden para su ser querido asegura que él o ella obtendrá la atención que desea o renunciará al tratamiento que no desea recibir.

Las directivas anticipadas cubren dos tipos de información:

- » Los tipos de tratamiento que desea o no desea recibir
 - » La persona que estará a cargo de tomar las decisiones de atención de la salud, en caso de que el familiar no pueda tomarlas
-

APODERADO PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD

Esta forma de directiva anticipada permite a la persona designar un apoderado para la atención de la salud. Este apoderado tomará las decisiones de atención de la salud legales para la persona.

Formulario de apoderado para la atención de la salud: Un formulario que se llena para dar a una persona el derecho de actuar sobre los asuntos de atención de la salud de otra persona. Cada estado tiene sus propias leyes y reglas sobre este proceso de toma de decisiones. Comuníquese con el Departamento de Salud de su estado para averiguar las leyes y obtener el formulario que corresponde a su estado.

.....

TESTAMENTO EN VIDA

Esta es una declaración escrita del tratamiento de atención de la salud que la persona desea o no desea recibir en el futuro. De nuevo, este documento asegura que los deseos y las decisiones de la persona se respeten, en caso de que la persona no pudiera expresarlos por sí misma. Los equipos de atención de la salud y los familiares tienen que obedecer estos deseos bajo la ley.

ORDEN DE NO RESUCITAR (DNR)

Esta orden de no resucitar (Do Not Resuscitate; DNR) es un documento que asegura que se cumplan los deseos de una persona que no quiere que se use la resucitación cardiopulmonar ni otros métodos de sostenimiento de la vida en caso de que se le detenga el corazón o que deje de respirar. Estas son algunas cosas que deben tenerse en mente:

- » La orden DNR debe estar firmada por un médico
- » Si usted cuida a un familiar, quizá también necesite firmar la orden
- » La orden DNR seguirá en vigor incluso si no se ha elegido un apoderado para atención de la salud
- » También hay una orden de no resucitar para fuera del hospital (Out-of-Hospital DNR Order) que informa al personal de emergencia que no debe realizar la resucitación cardiopulmonar si el corazón de su familiar falla mientras está en casa. Esta orden también debe estar firmada por un médico.

Muchos estados tienen formularios de órdenes médicas para el tratamiento de sostenimiento de la vida (Physician Orders for Life-Sustaining Treatment; POLST) que permiten que se sigan las órdenes de no resucitar cuando los pacientes se llevan de un sitio de atención de la salud a otro. Vea POLST.org para obtener más información e informarse sobre las leyes en su estado.

AYUDA LEGAL

Se aconseja hablar con un abogado sobre estos documentos y ciertas inquietudes financieras. Un abogado puede ayudar a hacer un testamento o planear el caudal testamentario, así como brindarle consejos sobre asuntos claves en la vida de la persona a quien cuida. En su comunidad podría haber asistencia legal. Los Administradores de la Atención/Coordinadores de Servicios podrían poder conectarle con un recurso.



¿SABÍA QUE?

En su papel de pariente que cuida a un adulto de edad avanzada, podría ser elegible para recibir beneficios de impuestos en forma de descuentos de impuestos o ayuda financiera. Consulte irs.gov o llame al 1-800-829-1040 para obtener más información.

Grupos de apoyo

No puede hacer todo solo. Sin embargo, en ocasiones encontrar amistades, aliados y escapes emocionales cerca puede ser difícil. Ahí es donde entran los grupos de apoyo. Son fabulosos recursos en los que apoyarse cuando usted:



- » Empieza a cuidar a alguien.
- » Está aprendiendo sobre cómo cuidar a alguien.
- » Está lidiando con el estrés de cuidar a alguien.
- » Desea compartir sus historias e inquietudes con otros que tienen experiencias similares

En los grupos de apoyo escuchan sus inquietudes y problemas, brindan respuestas expertas a sus preguntas y ofrecen consejos. Usted también escucha a otros que tienen problemas y necesitan consejo. Con el tiempo, usted podrá ofrecer consejos a otras personas que los necesitan. Lo primero que aprenderá rápidamente es que no está solo en esto. Otros están en la misma situación, con problemas y retos similares.

Algunos de estos grupos pueden encontrarse localmente. Puede encontrar otros grupos en línea.

CÓMO FUNCIONAN LOS GRUPOS DE APOYO

Los grupos locales en persona:

- » Los integrantes del grupo viven cerca y se reúnen regularmente.
- » En cada sesión, establece nuevas amistades y habla cara a cara sobre sus inquietudes mientras escucha a otras personas.
- » Las reuniones ofrecen un escape social, una oportunidad de salir de casa para que no se sienta totalmente solo.
- » En la mayoría de los casos, las reuniones se celebran en un lugar y a una hora establecidos. Asistir regularmente le ayudará a aprovechar al máximo estas sesiones de grupos de apoyo.
- » Infórmese sobre los recursos locales de la información que brindan otros integrantes del grupo local. Éstos pueden incluir médicos y especialistas, programas de salud y financieros y otros recursos que podrían ser de utilidad para usted.



GRUPOS DE APOYO EN LÍNEA

- » Los integrantes de estos grupos provienen de todo el mundo, se reúnen en línea para hablar sobre lo que les preocupa.
- » Puede encontrar estos grupos en línea mediante correo electrónico, sitios de Internet, tableros de mensajes, medios sociales o mediante recomendaciones de proveedores de atención de la salud.
- » Si no tiene mucho tiempo o no puede salir de casa, estos grupos de apoyo en línea podrían ser ideales.
- » Lo más probable es que sea posible comunicarse con estos grupos en cualquier momento, lo cual le ofrece ayuda cuando la necesita.
- » La ayuda proviene de una variedad de participantes en línea, de manera que es probable que encuentre respuestas hasta para sus preguntas e inquietudes más particulares.

Puede encontrar un grupo de apoyo en la comunidad consultando el directorio telefónico local, llamando a United Way al 2-1-1, preguntando a su médico u hospital o llamando a su Administrador de la Atención/Coordinador de Servicios.

.....

MI GRUPO DE APOYO LOCAL

Nombre del grupo: _____

Fechas/Horas: _____

Ubicación: _____

MI GRUPO DE APOYO EN LÍNEA

Nombre del grupo: _____

Dirección de Internet: _____

Mi diario

Usar estas páginas para empezar a llevar un diario sobre sus experiencias de cuidar a una persona. Una vez que estas páginas estén llenas, continúe con sus pensamientos en otro cuaderno.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a single 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.

[illegible]

Recursos para personas cuidadoras

AARP

aarp.org

Eldercare Locator

1.800.677.1116

Eldercare.gov

CAN

(Caregiver Action Network)

Caregiveraction.org

POLST

(Physician Orders For Life-Sustaining Treatment)

POLST.org

Derrame cerebral (Stroke)

Stroke.org

1-800-STROKES (787-6537)

Brain Injury Association of America

www.BIAUSA.org

Enfermedad mental seria

NAMI.org

1-800-950-NAMI (6264)

Medicare

Medicare.gov

Medicaid

Medicaid.gov

Discapacidad (Disability)

Disability.gov

U.S. Living Will Registry®

uslivingwillregistry.com

MedlinePlus: Asuntos relacionados con el final de la vida

medlineplus.gov/endoflifeissues.html

Dementia/Alzheimer's

ALZ.org

1-800-272-3900

Alianza de Personas Cuidadoras de Familiares (Family Caregiver Alliance)

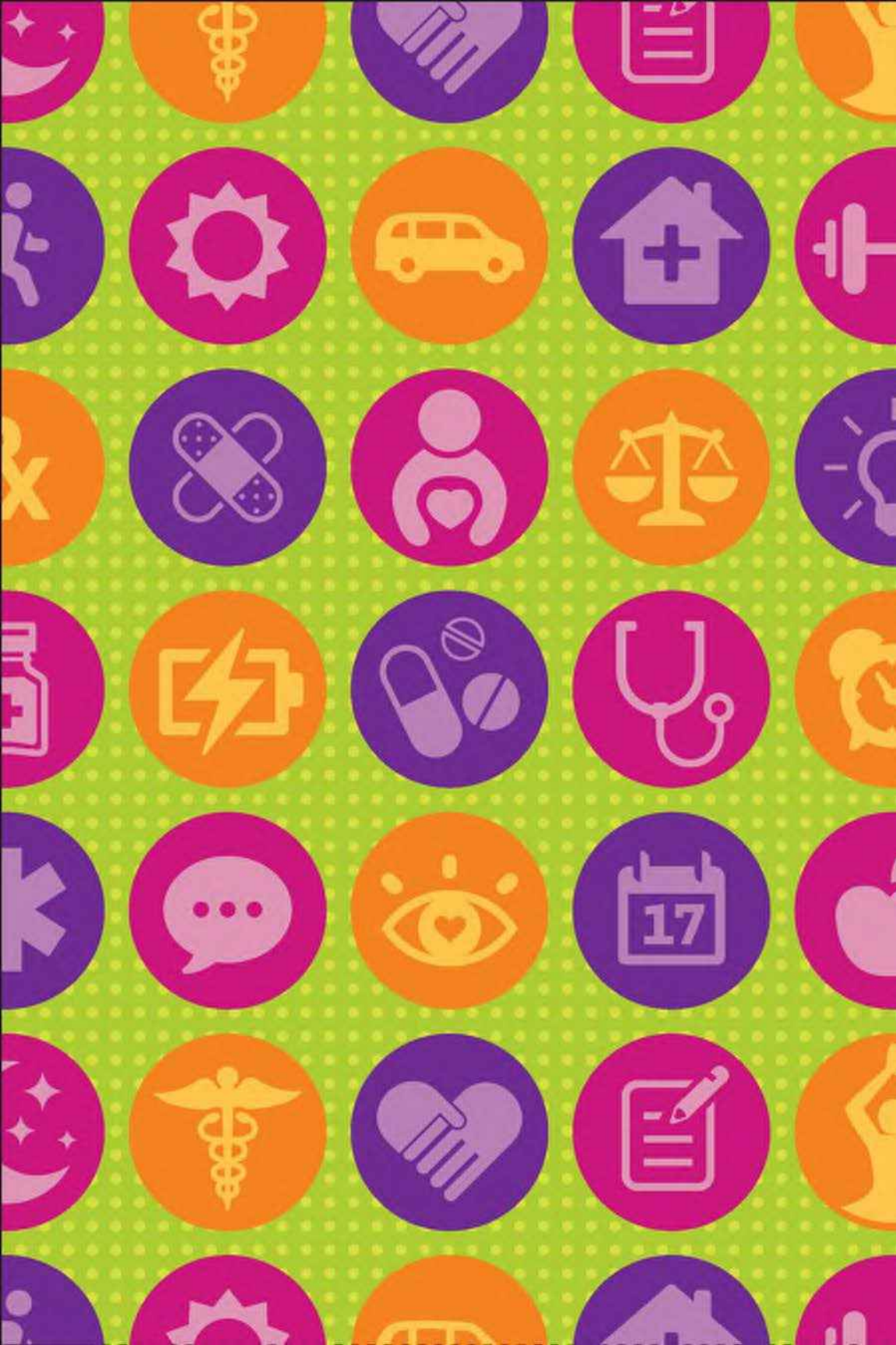
Caregiver.org

1-800-445-8106

NASUAD (National Association of States United for Aging and Disabilities)

nasuad.org

© 2017 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son de propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por la ley de Estados Unidos y la de copyright internacional. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, publicarse, almacenarse en un sistema de recuperación ni transmitirse de forma alguna o mediante ningún método, electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de otra forma, sin el permiso previo por escrito de Centene Corporation. Está prohibido alterar o eliminar cualquier marca comercial, copyright o cualquier otro aviso. v.2



Mi diario de Persona Cuidadora

ALGUIEN LE NECESITA.

Los papeles de las personas cuidadoras pueden variar, pero todos existen porque alguien necesita ayuda y cuidados. Para apoyarle en su importante papel, este diario le brinda consejos, recursos y herramientas para ayudarle a cuidar de la persona a su cargo y a sí mismo o misma.

.....

Los temas contenidos en este libro incluyen:

- » Puntos básicos del cuidado
- » La seguridad
- » Su salud y acondicionamiento físico
- » Cómo lidiar con el estrés y agotamiento
- » La organización
- » Asuntos legales y financieros
- » Grupos de apoyo y recursos
- » Y más

CENTENE[®]
Corporation

978-0-9916168-3-1

