

Manual para familiares cuidadores



*Una guía para familiares y otros cuidadores
no remunerados que cuidan de un adulto
o adulto mayor con discapacidades*



DSHS 22-277 SP (Rev. 10/24) Spanish

Declaración de derechos del cuidador

Tengo derecho a:

Cuidar de mí mismo. Hacerlo no es un acto de egoísmo. Me permitirá cuidar mejor de mi ser querido.

Tengo derecho a:

Pedirles ayuda a otros, incluso si mi ser querido objeta. Reconozco los límites de mi propia resistencia y fuerza.

Tengo derecho a:

Mantener facetas de mi propia vida que no incluyan a la persona de la que cuido, de la misma manera que lo haría si mi ser querido estuviera sano. Sé que hago todo lo razonablemente posible por esta persona, y tengo derecho a hacer algunas cosas para mí.

Tengo derecho a:

Sentir ira, sentir depresión y expresar otras emociones difíciles ocasionalmente.

Tengo derecho a:

Rechazar cualquier intento de mi ser querido (ya sea consciente o inconsciente) de manipularme por medio de culpa, ira o depresión.

Tengo derecho a:

Recibir consideración, afecto, perdón y aceptación de mi ser querido, mientras le ofrezca las mismas cualidades a cambio.

Tengo derecho a:

Sentir orgullo por lo que estoy logrando y reconocer el coraje que en ocasiones necesito para satisfacer las necesidades de mi ser querido.

Tengo derecho a:

Proteger mi individualidad y mi derecho para construir una vida propia que me mantenga cuando mi ser querido ya no necesite mi ayuda a tiempo completo.

Tengo derecho a:

Esperar y demandar que, conforme se logren nuevos avances para encontrar recursos que ayuden a las personas con impedimentos físicos y mentales en nuestro país, se hagan avances similares para ayudar y apoyar a sus cuidadores.

Publicada originalmente en el libro de Jo Horne *Caregiving: Helping an Aging Loved One* (AARP Books, 1985)

Índice

Introducción	1
Cambios en los roles y las responsabilidades	2
<i>Proteger la dignidad y capacidad de decisión del beneficiario del cuidado</i>	2
La prestación de cuidado y las relaciones familiares	3
<i>Obtener la información que necesita para brindar cuidado de calidad</i>	3
Aprender sobre la enfermedad o afección del beneficiario del cuidado	3
Colaborar con los médicos	4
Prestación de cuidados cotidianos	5
Baños	5
Afeitado	6
Cuidado bucal	6
Cuidado de prótesis dentales	6
Ropa	7
Cuidado del cabello	7
Ayuda para comer	8
Incontinencia y uso del inodoro	9
Ayuda para usar el inodoro	10
<i>Cuidado de la piel</i>	11
Úlceras por presión	12
<i>Levantar o mover a una persona</i>	13
Cómo transferir a una persona	13
Mecánica corporal correcta al levantar	14
<i>Administración de medicamentos</i>	15
Colaborar con el médico y el farmacéutico	15
Preparar un horario	17
Consejos para administrar los medicamentos con seguridad	18
Cómo encontrar medicamentos menos costosos	19
<i>Manejo de personalidades y conductas difíciles al brindar cuidados</i>	19
Consejos y sugerencias para resolver conductas difíciles	19
Las conductas problemáticas y la demencia	22
Cuidado de una persona que vive con pérdida de la memoria o demencia	23
Seguridad en el hogar	25
<i>Control de la propagación de las infecciones</i>	26
Vacunas	27
<i>Seguridad doméstica</i>	27
Prevención de caídas	27
Consejos generales de seguridad doméstica	29
Consejos de seguridad doméstica para personas con demencia	30
Mejoras para la vida cotidiana	31
La importancia de las relaciones sociales	31
Centros para adultos mayores y centros de cuidado diurno para adultos	31
Cómo mantener activa su mente	32
La importancia de la buena nutrición	33
La importancia de la actividad física	34

Los problemas emocionales de la prestación de cuidado	35
La importancia del apoyo emocional.....	35
¿Qué es el buen autocuidado?.....	36
Control del estrés.....	37
Depresión.....	38
Duelo y pérdida.....	39
Cuidado para pacientes terminales.....	42
Cuándo podría necesitar ayuda profesional.....	42
Maltrato de adultos.....	42
A dónde acudir cuando necesite ayuda	43
Cómo pedirles ayuda a familiares y amigos.....	43
Cómo pedir ayuda.....	43
Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores.....	44
Asesoría psicológica para familiares cuidadores.....	44
Capacitación para cuidadores.....	45
Grupos de apoyo para cuidadores.....	45
Cuidado de relevo.....	45
Información acerca de los servicios.....	45
Colaborar con su empleador.....	46
Ayuda de servicios y programas comunitarios para el beneficiario del cuidado.....	46
Cómo encontrar servicios locales.....	47
Opciones de cuidado residencial:	
cuando el cuidado en casa ya no es posible	48
Hogares familiares para adultos e instituciones de vida asistida.....	48
Casas de reposo (centros).....	49
Comunidades para jubilados/Instituciones de vida independiente.....	49
Comunidades de jubilados con atención continua (CCRC).....	49
Pago de servicios o de un centro de cuidados	50
Medicare.....	50
Medicaid.....	50
Otros programas de seguro.....	51
Seguro de cuidado a largo plazo.....	51
Beneficios para veteranos.....	51
Planificación del futuro	52
Planificación financiera.....	52
Planificación legal.....	52
Testamentos.....	53
Poder notarial.....	53
Directivas anticipadas.....	53
Testamentos en vida o directivas de atención médica.....	54
Órdenes médicas de tratamiento de soporte vital (POLST) o	
Orden de no reanimar (DNR).....	54
Poder notarial duradero para atención médica.....	54
Tutores.....	54
Consultar a un abogado.....	55
Hacer y mantener un inventario.....	55
Cómo ordenar publicaciones	56
Sitio web de la Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo	56

Introducción

Este manual está repleto de ideas y sugerencias, información y recursos adicionales sobre una variedad de temas que pueden ayudarle en la prestación de cuidados, ahora y en los días venideros.

Con una planificación cuidadosa, buen autocuidado y conocimiento de la ayuda que tiene disponible, será un cuidador más informado y habilidoso durante todo el tiempo necesario y podrá ayudar al beneficiario del cuidado a permanecer en su hogar por el mayor tiempo posible.

Recuerde: usamos el término "beneficiario del cuidado" para referirnos a la persona a la que le brinda cuidado.

Encuentre el número del Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores en su localidad, llame a la línea sin costo 1-855-567-0252 o encuéntralo en internet, en: waclic.org/consite/connect/ (haga clic en "Find Local Services" [Encontrar recursos locales])

El Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores

Verá referencias al Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores a lo largo de este manual. El Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores ofrece apoyos, servicios y recursos invaluable para los familiares y otros cuidadores no remunerados. Los servicios son gratuitos o de bajo costo, e incluyen:

- Información y ayuda para obtener servicios para cuidadores y beneficiarios de cuidado.
- Grupos de apoyo y asesoría psicológica para cuidadores.
- Capacitación y educación para cuidadores.
- Cuidado de relevo.

Consulte la página 42 para ver más información acerca de estos servicios.

Recursos en línea

En el manual hacemos referencia a muchos recursos en línea. Todos los enlaces que se incluyen en este manual también se encuentran en el sitio web de la Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo en waclic.org/consite/connect/ (haga clic en "Caregiver Resources" [Recursos para cuidadores]).



Cambios en los roles y las responsabilidades

La prestación de cuidado puede provocar cambios en sus relaciones con el beneficiario del cuidado, sus familiares, sus amigos y su vida laboral. Es un período durante el que será muy necesario mantener una comunicación respetuosa, abierta y honesta para superar todos los cambios en la vida que provoca la prestación de cuidado.

Proteger la dignidad y capacidad de decisión del beneficiario del cuidado

Todas las personas tienen el derecho humano básico, y la necesidad, de ser tratadas con respeto y dignidad. Esta necesidad no cambia cuando una persona padece una enfermedad o discapacidad; con frecuencia se intensifica.

Usted conoce a la persona a la que brinda cuidado. Usted conoce a la persona integral, lo que le agrada y desagrada, sus fortalezas y debilidades, y sus necesidades y deseos.

Es fácil asumir un papel de "protector" cuando cuida a otra persona, especialmente si es un familiar. Debe tener cuidado y:

- Cuidarse de no sobreproteger a su beneficiario de cuidado, ni tratar de controlarlo.
- Darle la libertad para tomar decisiones sobre su propia vida y decidir qué desea que se haga, y de qué manera.



Trate a su beneficiario de cuidado con dignidad.

- Escuche sus inquietudes.
- Pídale sus opiniones y hágale saber que son importantes para usted.
- Inclúyalo en tantas decisiones como sea posible.
- Inclúyalo en las conversaciones. No hable acerca de él como si no estuviera presente.
- No olvide que está hablando con un adulto, incluso si necesita muchos cuidados. A ningún adulto le gusta que lo traten como un niño.

Respete su derecho a tomar decisiones.

- Tomar decisiones nos da la sensación de tener control sobre nuestras vidas. Por ejemplo, si es capaz, deje que decida lo que quiere comer, y cuándo.
- Si tiene demencia, ofrézcale opciones sencillas. Si quiere usar la misma camisa todos los días, límpiela con un paño lo mejor posible durante el día, y lávela todas las noches.
- Si considera que una decisión es ridícula o trivial, trate de entender por qué es importante para la persona.
- Si la persona toma una decisión que puede ser peligrosa, trate de negociar otras soluciones más seguras.

Fomente la independencia

Cuando las personas pierden cierto nivel de independencia debido a una enfermedad o discapacidad, por lo general su autoestima se deteriora. El beneficiario del cuidado puede sentir que es inútil, o que es una carga para usted. La actitud que usted demuestre puede tener un efecto positivo para su sentido de valor e independencia.

- Considérese como alguien que ayuda, no alguien que hace las cosas. Incluso si usted puede hacer las cosas más rápido o mejor, anime a la persona a usar las habilidades que aún tiene. Si no usa sus habilidades, las perderá.
- Anímelo para que haga todo lo que pueda por sí mismo.
- Sea flexible.
- Divida las tareas en pasos más pequeños. Los pasos largos o complicados pueden hacer que se desanime.
- Brinde mucho aliento y comentarios positivos. Elogie a la persona por intentarlo. Especialmente cuando las capacidades de una persona son limitadas, un "buen trabajo" sincero es muy apreciado.
- Encuentre maneras para que la persona sienta que es necesaria.
- Busque aparatos o dispositivos de asistencia que puedan ayudarle a mantener la mayor independencia posible. Consulte los siguientes recursos: [cbsnews.com/losangeles/news/tech-for-seniors-embracing-the-future/](https://www.cbsnews.com/losangeles/news/tech-for-seniors-embracing-the-future/)



La prestación de cuidado y las relaciones familiares

La prestación de cuidado puede afectar a otras relaciones en la familia. ¡Usted no está solo! Muchos de los problemas y desafíos que enfrenta pueden ser comunes para muchas familias.

Llame al Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores en su localidad y hable con sus expertos experimentados en prestación de cuidado para recibir consejos prácticos, apoyo, recomendaciones y recursos adicionales para ayudarle con los problemas que enfrenta.

Recursos adicionales

Visite el sitio web extension.oregonstate.edu/sites/default/files/documents/pnw315.pdf para leer los siguientes artículos de Vicki Schmall.

- *Coping with Caregiving, How to Manage Stress when Caring for Elderly Relatives (Afrontar la prestación de cuidado, cómo controlar el estrés al cuidar a familiares de la tercera edad)*
- *Helping Memory Impaired Elders: A Guide for Caregivers (Cómo ayudar a adultos mayores con problemas de memoria: Guía para cuidadores)*

Obtener la información que necesita para brindar cuidado de calidad

Aprenda todo lo posible sobre la afección de su beneficiario del cuidado. Eso le permitirá entender mejor los cuidados que debe brindar y para qué debe prepararse en el futuro. El médico del beneficiario del cuidado es una fuente de información importante.

También puede investigar en la biblioteca o por internet, para aprender todo lo posible sobre la afección y lo que puede esperar. Existen organizaciones nacionales, con sitios web, dedicadas a la mayoría de las enfermedades y afecciones crónicas. Esos sitios son un buen lugar para empezar a investigar. Use su motor de búsqueda favorito para encontrarlos. Escriba el nombre de la enfermedad y las palabras "organización nacional" para hacer su búsqueda.

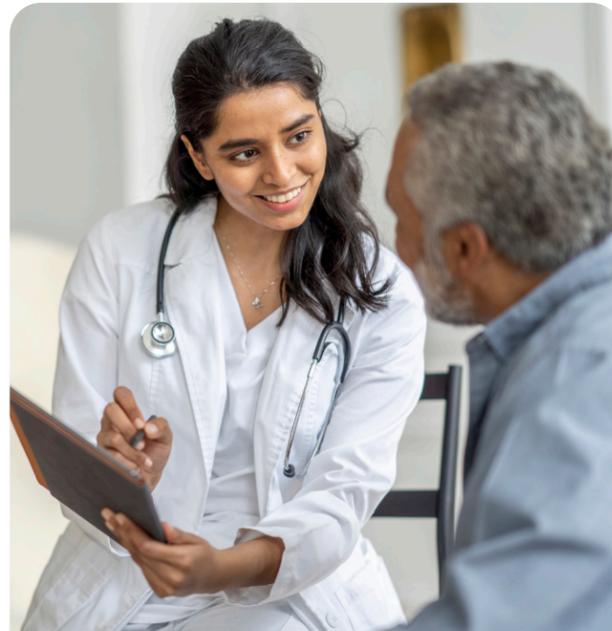
Colaborar con los médicos

Estar preparado para su consulta médica es útil para que usted y el beneficiario del cuidado aprovechen al máximo su cita y obtengan la información que necesitan. Para aprovechar al máximo su visita:

- Sea un promotor constante de su beneficiario del cuidado. Lleve una lista priorizada con sus inquietudes y preguntas. En estos tiempos, habitualmente no tendrá mucho tiempo con su médico. Comience con lo más importante.
- Lleve un cuaderno y pregunte si puede grabar la consulta con su teléfono. Es fácil olvidar cosas cuando el tiempo es limitado o cuando está ansioso.
- Alce la voz. Haga preguntas. Si no lo hace, su médico puede pensar que usted entendió todo lo que se dijo. Pida instrucciones por escrito si las necesita, o pídale al médico que desglose la información si hay algo que no entienda. No se vaya hasta que entienda claramente lo que debe hacer a continuación.
- Si tiene dudas sobre un diagnóstico o un tratamiento recomendado, consiga una segunda opinión.

Recursos adicionales

- *After Your Diagnosis – Finding Information and Support (Después del diagnóstico – Cómo encontrar información y apoyo)* de la Agencia para la Investigación y Calidad en los Servicios de Salud. Disponible por internet en ahrq.gov/consumer/diaginfo.htm o llame al teléfono 1-800-358-9295.
- *A Guide for Older People: Talking with Your Doctor (Guía para adultos mayores: Cómo hablar con su médico)* del Instituto Nacional de la Tercera Edad. Disponible por internet en nia.nih.gov (haga clic en "publications" (publicaciones) o llame al teléfono 1-800-222-2225.
- *Partnering with Your Healthcare Provider: A Resource for People with Memory Problems and Their Care Partners (Haga equipo con su proveedor de servicios de salud: Un recurso para personas con problemas de memoria y sus cuidadores)* Disponible por internet en dpen.nursing.uw.edu/resources/partnering-with-your-healthcare-provider/.



Preguntas que puede hacerle al médico

- ¿Cuál podemos esperar que sea la progresión normal de la enfermedad?
- ¿Qué tipos de cuidados físicos y emocionales necesitará la persona, ahora y cuando la enfermedad progrese?
- ¿Hay signos o síntomas graves a los que deba prestar atención, y en qué situaciones debe dar aviso al médico?
- ¿Necesitará capacitación especial para ayudar con el cuidado? Si es así, ¿cuál es la mejor manera de recibirla?
- ¿Cuáles son las mejores estrategias para controlar el dolor y otros síntomas molestos?
- ¿Qué es tratable, y qué no lo es?
- ¿Hay aparatos o dispositivos de asistencia que puedan ayudarle a permanecer lo más independiente posible?
- ¿Hay servicios o recursos adicionales que puedan ser de utilidad para ambos?

Prestación de cuidados cotidianos

El cuidado personal es personal.

Cada persona realiza estas actividades de manera diferente. Trate de seguir las mismas rutinas a las que su beneficiario del cuidado está acostumbrado.

Fomente la independencia.

Sea alguien que ayuda, no alguien que hace las cosas. Anime a la persona a usar las habilidades que aún tiene. Divida las tareas en pasos más pequeños y busque aparatos que aumenten la independencia.

Elogie a la persona por intentarlo.

Especialmente cuando sus capacidades son limitadas, un "buen trabajo" sincero es muy apreciado.

¿El beneficiario del cuidado tiene Alzheimer u otra forma de demencia? Hay muchas recomendaciones y sugerencias adicionales que son específicas para el cuidado de personas con demencia. ¡Hay ayuda disponible! Consulte la página 23 para ver varios recursos que le ayudarán a comenzar.

Considere la opción de conseguir ayuda profesional para aprender formas más sencillas de brindar cuidados.

Los enfermeros, asistentes de salud en el hogar, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales y del habla están entrenados para enseñarles a los familiares a brindar cuidados en el hogar. Pídale al médico del beneficiario del cuidado que les recomiende a alguien.

Baño

Un baño tiene muchas funciones para su beneficiario del cuidado. Limpia la piel, estimula la circulación, brinda movimiento y ejercicio y le da a usted la oportunidad de observar si hay algún problema con su piel.

La mayoría de las personas no necesitan un baño diario. Si el baño es difícil, hágalo solamente con la frecuencia que sea necesaria. Asegúrese de lavar las manos, la cara y la región genital todos los días.

Recomendaciones para el baño

- Mantenga un ambiente tan placentero y relajado como sea posible. Ambos se sentirán mucho mejor después.
- Use menos jabón, el exceso de jabón causa resequeidad de la piel.
- Mantenga la habitación con una temperatura cálida y confortable.
- Respete su privacidad. Mantenga a la persona cubierta cuando sea posible.

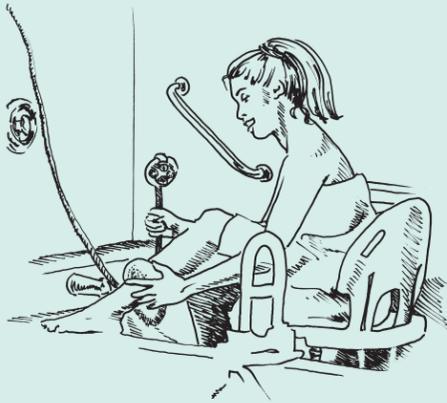
Si la persona puede entrar a una tina de baño o ducha:

- Pídale que se siente en el borde de la tina. Después coloque sus dos piernas dentro de la tina antes de que se ponga de pie. Invierta el proceso para salir.
- Asegúrese de que el piso está seco cuando le ayude a entrar o salir de una tina.
- Baje la temperatura del agua de la casa a 120 °F (49 °C).

Si su beneficiario del cuidado no puede entrar a la tina, o si le preocupa poder salir de la tina, compre o alquile una banca de baño e instale un accesorio de ducha de mano.

Dispositivos de asistencia para el baño

Existe una variedad de dispositivos de asistencia que hacen más seguro el baño y ayudan al beneficiario del cuidado a mantener la mayor independencia posible. Algunos de ellos son: agarraderas de seguridad, esponjas con mango largo, guantes para lavar, un tapete antideslizante, un termómetro de baño para asegurarse de que el agua no está demasiado caliente, una tina de baño inflable y productos de baño que no necesitan enjuagarse.



Baño

El cuidado apropiado de la boca y los dientes promueve la salud general del beneficiario del cuidado y ayuda a evitar el dolor de boca, las dificultades para comer, los problemas del habla, los problemas digestivos, las caries y la gingivitis.

Para ayudar a prevenir las caries y la gingivitis, los dientes deben cepillarse dos veces al día. Debe usarse hilo dental por lo menos una vez al día para limpiar entre los dientes, en donde no llega el cepillo.

Si la persona tiene dificultades para agarrar un cepillo de dientes, haga más grande el mango con una esponja, una bola de goma o cinta adhesiva. En este caso, un cepillo de dientes eléctrico podría ser más fácil de manipular que uno manual.

Cuidado de prótesis dentales

- Inspeccione la prótesis dental con frecuencia para detectar grietas, astillas y dientes rotos.
- Evite los cepillos de dientes con cerdas duras, ya que podrían dañar la prótesis dental.
- No coloque las prótesis dentales en agua caliente, ya que podrían deformarse.
- No remoje las prótesis dentales en agua con lejía. La lejía puede eliminar la coloración rosada, decolorar el metal en una prótesis parcial o dejar un sabor metálico en la boca de la persona.
- No deje que las prótesis dentales se sequen, o perderán su forma.
- Nunca remoje una prótesis sucia. Siempre cepíllela primero para eliminar los residuos de comida.
- Limpie las prótesis dentales dos veces al día con un cepillo para prótesis dentales y limpiador de prótesis dentales no abrasivo.
- Después de comer, enjuague la boca de la persona con agua limpia para ayudarle a eliminar las partículas de comida atrapadas en los dientes o los límites de las encías.

Afeitado

- Cuando afeite a otra persona, use una afeitadora eléctrica, es más fácil y seguro. Debe recomendarse a las personas que toman medicamentos anticoagulantes que usen una afeitadora eléctrica.
- Si la persona usa una prótesis dental, póngala en su boca antes de afeitarla.
- Si es posible la persona debe estar sentada.
- No presione con demasiada fuerza, ni mueva la afeitadora demasiado rápido sobre su cara.
- Afeite primero las zonas más sensibles de la cara (la zona del cuello, debajo de la mandíbula) y luego avance a las zonas más duras, entre las orejas, la nariz y la boca.

Ropa

- Permita que su beneficiario del cuidado elija la ropa que quiere ponerse. Para simplificar la decisión en caso de que la persona tenga cierto nivel de confusión o demencia, dele dos opciones.
- Sea flexible. Quizá la persona no considera que es importante usar brasier, especialmente si es un fastidio adicional.
- Considere ropas fáciles de usar con cierres delanteros grandes (cremallera o velcro), cinturas elásticas y zapatos sin agujetas.
- Si la persona tiene un lado más débil, ponga el brazo con dolor o débil dentro de la camisa antes que el brazo fuerte. Cuando se la quite, saque primero el brazo fuerte.

Hay varios dispositivos de asistencia para ayudarle a una persona a vestirse. Incluyen tiras de velcro en lugar de botones o agujetas, agarraderas unidas a la pestaña metálica de una cremallera para darle al beneficiario del cuidado una mejor palanca para abrirla y cerrarla (también puede usarse un clip de papel grande) y calzadores largos para ponerse los zapatos sin inclinarse.

Consulte a la Agencia Local para la Tercera Edad de su condado para conocer más ideas para ayudar a los cuidadores familiares. Para encontrar la Agencia Local para la Tercera Edad de su localidad, llame al teléfono 1-855-567-0252 o visite waccl.org/consite

Cuidado del cabello

Salir a la peluquería o al salón de belleza es agradable para muchas personas enfermas o con discapacidades. Con frecuencia, vale la pena hacer el esfuerzo adicional para llevar a la persona a cortarse o lavarse el cabello.

Muchos establecimientos hacen esfuerzos especiales para satisfacer las necesidades de la persona, sobre todo conocen a la persona o familia. Si hay problemas de dinero, las escuelas de belleza pueden ofrecer cuidado del cabello gratuito o de bajo costo para que sus estudiantes adquieran experiencia.

Quizá pueda hacer que alguien vaya a su domicilio. Llame a una casa de reposo de su localidad para preguntar si conocen a alguien que ofrezca servicio a domicilio, o ponga un anuncio en un tablero de mensajes de la comunidad para solicitar lo que necesita.

- Mantenga el cabello corto y con un estilo fácil de peinar.
- Si es difícil lavar el cabello en la tina de baño o ducha, puede hacerlo en el fregadero de la cocina.
- Si es imposible lavar el cabello, considere la opción de utilizar uno de los productos de champú seco que se ofrecen en las farmacias.



Salir a la peluquería o al salón de belleza es agradable para muchas personas enfermas o con discapacidades.



Ayuda para comer

Cuando ayude a comer a otro adulto, hay varias maneras de mostrar respeto y mantener la mayor independencia posible.

- Siempre trate a la persona como a un adulto.
- Pida su ayuda para planear sus comidas juntos.
- Permítale elegir lo que quiere comer y cuándo.
- Solamente ayude cuando le pidan ayuda.
- Si la persona tiene dificultades para usar tenedores y cucharas, ofrézcale comida que pueda tomar con las manos. Por ejemplo, en lugar de huevos revueltos y pan tostado, puede preparar un sándwich de huevo.
- Siempre que sea posible, la persona debe estar sentada y con la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante.
- Asegúrese de que pueda ver la comida en el plato. El color del plato debe contrastar con el de la comida.
- Dígale lo que va a hacer: "ahora voy a darte guisantes".
- La persona debe permanecer erguida por lo menos de 20 a 30 minutos después de terminar una comida.
- Debe consultar a un médico en caso de que ocurran cambios repentinos en su manera de comer o deglutir.

Rechazo de los alimentos

La disminución de la capacidad para percibir sabores y olores, los medicamentos, la depresión y el estreñimiento son razones comunes por las que las personas se niegan a comer o tienen poco apetito. Un médico u otro profesional debe investigar todas esas áreas.

- Si su beneficiario del cuidado repentinamente pierde el interés en comer, revise si tiene dolor en los dientes o la boca, o problemas con su prótesis dental. Recomiéndele que visite a su dentista, ya que muchos problemas pueden tratarse.
- No lo regañe si se niega a comer. En cambio, averigüe la causa. Vea si pueden colaborar para lograr la mejor solución para ambos.
- El apetito suele mejorar cuando la hora de comer es relajada y agradable.

Consulte la sección "Nutrición", en la página 33, para ver más información y recursos.

Los siguientes son dispositivos de asistencia que pueden ayudar con la alimentación.

- Las pajillas flexibles ayudan a beber en la cama.
- Una esponja delgada y plana impide que un plato se deslice en la mesa.
- Los platos con divisiones o bordes elevados facilitan tomar comida con un cubierto.
- Cubiertos con mangos más grandes para personas con manos débiles o con artritis. Puede improvisarlos con rizadores de goma, esponjas de goma o un paño de cocina.
- Un taza con dos agarraderas.
- Puede usar una licuadora pequeña o un triturador de comida de bebé directamente en la mesa, y son más fáciles de limpiar que las licuadoras grandes.

Incontinencia y uso del inodoro

El beneficiario del cuidado puede necesitar ayuda para usar el inodoro, o puede haber perdido el control de su vejiga o sus intestinos (incontinencia). Quizá a usted le desagrada brindar este tipo de cuidado. Esta sección contiene sugerencias para ayudarlo a mantener la independencia de la persona y facilitar su trabajo.

Incontinencia

La incontinencia no es una parte normal del envejecimiento, como muchas personas piensan. La incontinencia afecta a personas de todas las edades. No es fácil hablar sobre el tema, y puede hacer que la persona se sienta aislada, e incluso inútil.

En caso de presentar incontinencia, es muy importante pedirle una evaluación completa al médico. **Muchas de las causas de la incontinencia son tratables.**

En ocasiones, hacer cambios sencillos en la dieta o modificar ciertos medicamentos puede curar la incontinencia. Con más frecuencia, el tratamiento implica una combinación de medicamentos, entrenamiento de la vejiga, ejercicios del piso pélvico o productos absorbentes.

Si la persona tiene accidentes ocasionales:

- Sugírela que vaya al inodoro de manera frecuente y en horarios programados. Apresurarse cuando siente la necesidad de usar el inodoro puede aumentar la probabilidad de accidentes.
- Asegúrese de que los pasillos y cuartos de baño estén bien iluminados y despejados.
- Recuerde que los accidentes pueden hacer que la persona sienta mucha vergüenza.
- Mantenga la calma y asegúrele que todo está bien. Mantenga una actitud profesional. "Vamos a quitarte esa ropa mojada".
- Preste atención a los signos de una infección de las vías urinarias. Toda fiebre que dure más de 24 horas debe ser evaluada.
- Esté consciente de que la incontinencia puede ser un factor desencadenante de problemas cutáneos (vea más información en la página 11).

Si ocurren accidentes con frecuencia:

- No dude en hacer una cita con el médico para hacer una evaluación minuciosa y recibir recomendaciones de tratamiento.
- Asegúrese de que la persona consuma suficientes líquidos diarios para evitar que su orina esté demasiado concentrada e irrite la vejiga.
- Averigüe si la persona toma algún medicamento que afecte a la vejiga. Algunos productos comunes de venta libre, como algunas formas de aspirina y Excedrin, contienen cafeína, que con frecuencia estimula a la vejiga. Algunos medicamentos para la presión arterial alta pueden irritar la vejiga.

Recursos adicionales

Family Caregiver Alliance

[caregiver.org/resource/caring-someone-incontinence-emotional-and-social-issues/](https://www.caregiver.org/resource/caring-someone-incontinence-emotional-and-social-issues/)

Simon Foundation

[simonfoundation.org](https://www.simonfoundation.org)

Portal Educativo para Cuidadores de Washington

[wacaregivingjourney.com](https://www.wacaregivingjourney.com)

Incluye materiales educativos, grupos de apoyo y salas de chat. GRATIS para cuidadores familiares no remunerados en Washington.



Control de las manchas y los olores

- Incluya jugo de arándano en la dieta para ayudar a controlar el olor de la orina.
- Proteja los colchones con cubiertas de caucho o plástico. Considere colocar una capa de tela transpirable y lavable, como una zalea, entre la sábana y los materiales impermeables, para impedir la sudoración excesiva o una sensación "pegajosa".
- Quite rápidamente las sábanas y prendas de ropa sucias. Si es imposible lavarlas de inmediato, enjuáguelas con agua fría. Remoje las prendas y sábanas manchadas en detergente para platos, para ayudar a eliminar las manchas.
- Limpie las bacinillas, orinales e inodoros portátiles con limpiadores domésticos.
- Para evitar los olores en muebles y otros artículos domésticos, limpie las áreas manchadas con una solución leve de vinagre blanco en agua fría.
- Proteja los muebles con protectores desechables o impermeables.



El uso del inodoro es un asunto muy privado. Al tener una actitud tranquilizadora, usted puede ayudar a aliviar el sentimiento de vergüenza y malestar.

Ayuda para usar el inodoro

El uso del inodoro es un asunto muy privado. Es un momento en el que la otra persona se siente muy vulnerable e indefensa. Al tener una actitud tranquilizadora, usted puede ayudar a aliviar el sentimiento de vergüenza y malestar.

Respete su privacidad

- Voltee hacia otro lado por unos momentos.
- Salga de la habitación (si es seguro hacerlo).
- Dele tiempo adicional para hacer lo que pueda.
- Sea paciente cuando le pidan su tiempo mientras está ocupado con otras cosas.

Asegúrese de que el ambiente ayude para usar el inodoro

- Asegúrese de que los pasillos y baños estén bien iluminados.
- Mantenga la ruta al cuarto de baño despejada y sin obstáculos.
- Mantenga cerca los artículos necesarios, como un andador o bastón.
- Coloque una lámpara de noche en el baño o deje una luz encendida.

Los siguientes dispositivos de asistencia pueden ayudar con el uso del inodoro.

- Puede comprar o alquilar un inodoro portátil, si es demasiado difícil ir al cuarto de baño. Los inodoros portátiles son de especial utilidad durante la noche.
- Podría necesitar una bacinilla o un orinal si no puede levantarse de la cama. Puede comprarlos en tiendas de suministros médicos y en farmacias grandes.
- Los asientos de inodoro elevados y los elevadores de inodoro aumentan el nivel del asiento del inodoro, de manera que es más fácil sentarse y levantarse.
- Protectores y ropa interior desechables para proteger la ropa y las sábanas.

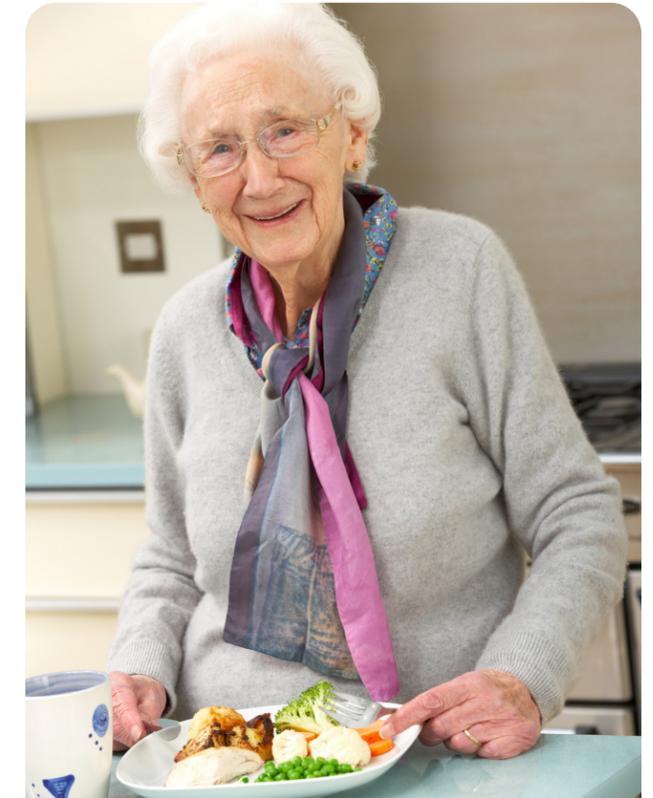
Estreñimiento

El estreñimiento es un problema común para muchas personas. Las causas comunes del estreñimiento son algunos medicamentos, consumo insuficiente de líquidos o fibra en la dieta, consumo excesivo de laxantes, falta de actividad física o inmovilidad, depresión o duelo, cambios en la rutina, enfermedades como la diabetes, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple y las lesiones de la médula espinal, las hemorroides o ignorar la necesidad de evacuar los intestinos.

Es importante averiguar la causa del estreñimiento. Llame a su médico para que le ayude a evaluar e identificar el tratamiento correcto. En muchos casos, los cambios en la dieta y el estilo de vida ayudan a aliviar los síntomas y prevenir el estreñimiento.

Recomiende que la persona:

- Consuma líquidos abundantes. Debe beber de 6 a 8 vasos de líquido al día, y más cuando el clima sea caluroso o cuando haga ejercicio.
- Reduzca el consumo de alcohol y de bebidas con cafeína (té, café, refresco).
- Tome decisiones saludables sobre los alimentos. La fibra es de especial importancia para el buen funcionamiento de los intestinos.
- Se mantenga activa, en la medida de lo posible.
- Se relaje. No debe esforzarse para vaciar la vejiga o los intestinos, ni permanecer demasiado tiempo sentada en el inodoro.



Una dieta saludable puede ayudar a prevenir el estreñimiento y a mantener la salud de la piel.

Cuidado de la piel

La piel es la primera línea de defensa que tiene una persona contra el calor, el frío y las infecciones. Es importante ayudarlo a cuidar la salud de su piel. Ayúdele a:

- Moverse tanto como le sea posible.
- Mantener su piel limpia, seca y humectada.
- Comer una dieta saludable y balanceada y beber muchos líquidos.

Úlceras por presión

La inmovilidad es la principal causa de las úlceras por presión (también llamadas lesiones por presión). Las personas que permanecen en cama por períodos prolongados o que están en silla de ruedas están en mayor riesgo.

También pueden producirse úlceras por presión cuando la piel está debilitada por:

- Fricción La fricción se provoca cuando la piel se frota contra una superficie o se arrastra sobre ella. Incluso un frotamiento o fricción leve sobre la piel puede provocar una úlcera por presión, especialmente en clientes con piel débil.
- Resequedad y grietas.
- Edad.
- Irritación por orina o heces.
- Mala nutrición o consumo insuficiente de líquidos.
- Ciertas enfermedades o trastornos crónicos, especialmente cuando limitan la circulación.

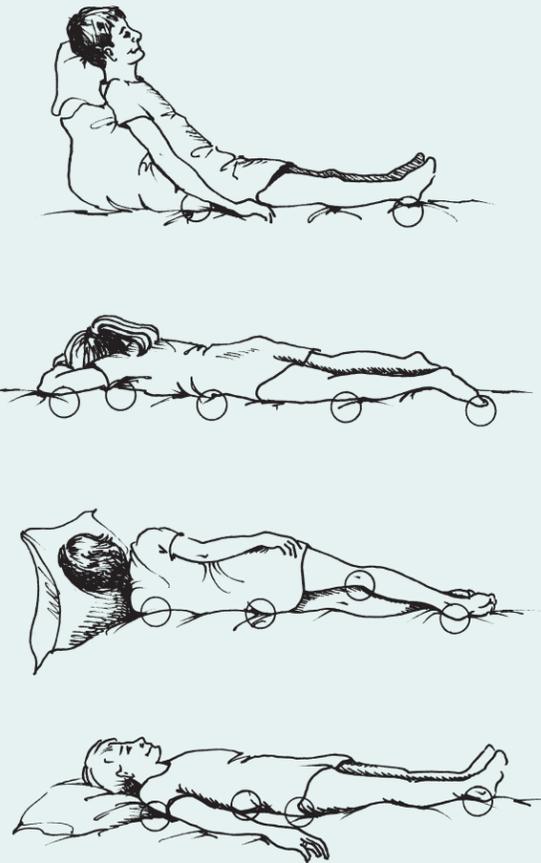
Las úlceras por presión son un problema grave y, en la mayoría de los casos, pueden prevenirse con las siguientes medidas.

- Una persona confinada a la cama debe cambiar de posición cada dos horas.
- Una persona en silla de ruedas debe cambiar mover su peso en la silla (o recibir ayuda para moverlo) cada quince minutos durante quince segundos, y cambiar de posición cada hora.
- Use jabón suave y agua tibia (no caliente). Enjuague y seque bien con palmaditas suaves, sin frotar.
- Limpie delicadamente la orina y las heces de inmediato, usando jabón suave y agua tibia (no caliente).
- Si existen problemas de incontinencia, evite usar cubiertas absorbentes "azules" o cubiertas impermeables desechables que mantengan la humedad sobre la piel. Una buena alternativa es una cubierta de tela impermeable que pueda lavarse y reutilizarse.

Puntos de presión potenciales

Examine la piel del beneficiario del cuidado por lo menos una vez al día. Preste especial atención a los puntos de presión.

Los puntos de presión se indican con círculos en las ilustraciones siguientes.



A qué debe prestar atención

El aspecto de una úlcera por presión depende de su gravedad. Los primeros signos de una úlcera por presión incluyen los siguientes:

- Enrojecimiento en la piel sin heridas que dura de 15 a 30 minutos o más en las personas con piel clara. En las personas con piel más oscura, la úlcera puede tener una tonalidad roja, azul o morada. En caso de duda, compare el área con el otro lado del cuerpo de la persona.
- Cualquier herida; puede ser tan delgada como una moneda de diez centavos, y no más ancha que un hisopo.
- Una raspadura o arañazo, ampolla o cráter poco profundo.
- Cambios en la textura: la piel se siente blanda al tacto, en lugar de firme.
- Una costra gris o negra. Debajo de la costra puede haber una úlcera por presión. No quite la costra. Si hay una úlcera por presión debajo, podría causar daños o provocar una infección.

Si considera que su beneficiario del cuidado puede tener una úlcera por presión, o que está apareciendo una:

- Alivie la presión del área de inmediato.
- Vuelva a revisar la piel en 15 minutos. Si el enrojecimiento desapareció, no es necesario hacer nada más.
- Si el enrojecimiento no desapareció, o si aparece una herida, llame de inmediato al médico del beneficiario del cuidado.
- No aplique masaje al área ni a la piel que la rodea.
- No utilice lámparas de calor, secadoras de cabello ni tratamientos que pueden secar más la piel.

Levantar o mover a una persona

La persona a la que brinda cuidado podría necesitar ayuda física para trasladarse por la casa. Quizá necesite ayuda para levantarse de un sillón, del inodoro o de la cama, o para sentarse en una silla de ruedas. Como siempre, ¡ánimela para que haga todo lo que pueda por sí misma!

Cómo transferir a una persona

- Ayúdele a rodar hacia un lado de la cama.
- Apoyando su espalda y caderas, ayúdele a sentarse con los pies apoyados en el piso.
- Si usará un cinturón de transferencia (ver la página 15), póngase de pie frente a la persona y agarre el cinturón.
- Si no usa un cinturón de transferencia, póngase de pie frente a la persona y coloque sus brazos alrededor del torso de la persona.
- Use sus rodillas para apoyar las extremidades inferiores de la persona, para impedir que resbale.
- Díglele que comenzará la transferencia a la cuenta de 3.
- Después de contar hasta 3, ayúdele a ponerse de pie.
- Díglele que gire hacia el frente de la silla de ruedas, hasta colocar la parte posterior de sus piernas contra la silla de ruedas.
- Flexione sus rodillas y caderas y baje a la persona a la silla de ruedas.
- Pídale que se apoye en los descansabrazos.

Si necesita más información o capacitación personalizada para ayudar con las transferencias, llame al médico del beneficiario del cuidado. Pueden conversar sobre una remisión a un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional para que haga una evaluación y le imparta capacitación sobre las transferencias. Con frecuencia, el seguro cubre esta evaluación y capacitación.

Seguridad con las transferencias

- Si la persona no puede prestar ninguna ayuda con la transferencia, usted necesitará capacitación especial o equipo adaptativo (como un elevador Hoyer) para levantarla y moverla.
- Nunca trate de levantar a alguien que pese más que usted, a menos que haya recibido capacitación apropiada.
- La persona nunca debe poner los brazos alrededor del cuello de usted durante una transferencia. Podría jalarlo hacia adelante, hacer que pierda el equilibrio o lesionar su espalda.
- Si siente distensión en la parte baja de su espalda, detenga la transferencia y consiga ayuda.

Ayuda para ponerse de pie

- Aclare con la persona a dónde quiere ir, y determine si usted considera que pueden hacerlo antes de ayudarlo a caminar.
- Antes de ayudarlo a ponerse de pie, pídale que:
 - Se incline hacia adelante.
 - Use un movimiento de vaivén para tomar impulso (si puede hacerlo).
 - Saque sus piernas de la cama o silla y apoye los pies firmemente en el piso.
- Coloque sus brazos alrededor de la cintura de la persona. No le permita que jale su cuello.
 - Use sus anteojos y aparatos auditivos.

Es mucho más fácil ponerse de pie si está en un sillón alto y firme con brazos que si está en un sofá o en un sillón mullido.

Mecánica corporal correcta al levantar

Si ayudará a alguien a levantarse de, o acomodarse en, una silla, cama o tina de baño, ¡sea cuidadoso con su espalda! Recuerde, ¡es la única que tiene!

Cada vez que levante o mueva a una persona, use una mecánica corporal correcta para prevenir tensión o lesiones en su espalda. Imagine que es un atleta. Si está en la lista de lesionados, no puede participar en el juego.

- Antes de levantar a una persona, o de mover cualquier cosa, asegúrese de que puede hacerlo de manera segura. No levante a una persona o una carga por sí solo si parece ser demasiado pesada.
- Separe sus pies aproximadamente al nivel de sus hombros y ponga un pie ligeramente más adelantado que el otro para tener una buena base de apoyo.
- Flexione las rodillas, no la cintura.
- Mantenga su espalda lo más recta posible.
- Sostenga a la persona tan cerca de su cuerpo como pueda.
- Levante con sus piernas, usando los músculos más fuertes de las nalgas y piernas.
- Mantenga su espalda, sus pies y su torso alineados y no tuerza la cintura. Si necesita cambiar de dirección cuando está erguido, mueva sus pies y dé pasos cortos. Mantenga su espalda y cuello en una línea recta.
- Cuando sea posible, jale, empuje o deslice los objetos, en lugar de levantarlos.

Los siguientes **dispositivos de asistencia** pueden ayudar con las transferencias.

- Un cinturón de transferencia está hecho de material resistente de fibras sintéticas o sarga, con una hebilla o broche. El cinturón de transferencia se coloca alrededor de la cintura del beneficiario del cuidado y se usa para ayudarlo a transferirse o caminar. Un cinturón de transferencia es una buena herramienta para cualquier persona que necesite ayuda para transferirse. Si no tiene un cinturón de transferencia, puede usar un cinturón normal ancho con hebilla.
- Las tablas de transferencia ofrecen una superficie segura y firme para que una persona se deslice de un lugar a otro. Las tablas de transferencia funcionan bien para las personas que pueden usar sus brazos para deslizarse de un lado a otro.
- Los cojines elevadores ayudan a las personas con fuerza reducida en la parte superior o inferior del cuerpo a descender con cuidado a un sillón o sofá, y los eleva para ayudarles a ponerse de pie. Estos dispositivos portátiles se colocan sobre el asiento de un sillón y se activan con varios métodos, como electricidad o compresores de aire.
- Las sillas elevadoras son sillas reclinables motorizadas que se levantan e inclinan hacia adelante, por lo que ayudan a la persona a ponerse de pie o sentarse con más facilidad.

Las tablas de transferencia funcionan bien para las personas que pueden usar sus brazos para moverse.

Puede usar un elevador Hoyer con un beneficiario del cuidado que no pueda sostener peso o que sea extremadamente pesado y no pueda ser transferido por su cuidador de manera segura.

Administración de medicamentos

La administración cuidadosa de los medicamentos ayuda a prevenir problemas farmacéuticos y garantiza que los medicamentos realicen su función. Esto le ayudará a administrar los medicamentos de manera segura.

Colaborar con el médico y el farmacéutico

Muchos beneficiarios del cuidado toman varios medicamentos, y con frecuencia consultan a más de un médico. Mantenga un registro (ver la página siguiente) de todos los fármacos que utiliza la persona, incluidos los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, vitaminas, suplementos alimenticios y remedios herbales.

Entréguele esta lista al médico y al farmacéutico. También es recomendable incluir todos los medicamentos a los que sea alérgico o que le hayan causado problemas en el pasado.



Mantenga un registro

Mantenga un registro de todos los medicamentos que toma la persona. Siempre llévelo a sus citas médicas.

Medicamentos	Dosis	Médico que recetó	Fecha en que se recetó	Color, tamaño y forma	Para qué es	Instrucciones especiales
1.						
2.						

Mantenga actualizada la lista y llévela con usted a todas las citas médicas. Así ayudará a evitar que el beneficiario del cuidado reciba un nuevo fármaco que hace lo mismo que un medicamento que ya toma, y ayuda a prevenir posibles interacciones farmacéuticas.

Las interacciones farmacéuticas pueden:

- Enfermar a las personas.
- Provocar síntomas que se confundan con una enfermedad nueva.
- Aumentar o reducir la eficacia de los medicamentos que se toman.

La probabilidad de que ocurran interacciones farmacéuticas aumenta con la cantidad de medicamentos que se toman.

Pídale al médico que revise las dosis de los medicamentos recetados por lo menos una vez al año. Con el paso del tiempo, la necesidad de un medicamento puede cambiar. Una enfermedad crónica puede mejorar o empeorar. Las personas de edad avanzada con frecuencia necesitan una dosis más pequeña de un medicamento, porque los medicamentos permanecen más tiempo en sus sistemas. Las personas pequeñas o que pierdan peso también pueden tener que tomar dosis menores.

Qué preguntar cuando se receta un medicamento nuevo

Cuando al beneficiario del cuidado se le receta un medicamento nuevo, es recomendable hacerle las siguientes preguntas a los médicos.

- ¿Cómo podemos esperar que sea la progresión normal de la enfermedad?
- ¿Para qué es el medicamento?
- ¿Tomar este medicamento conlleva riesgos o efectos secundarios?
- ¿Qué debemos hacer si ocurren efectos secundarios?
- ¿Este nuevo medicamento puede tomarse de manera segura con los medicamentos recetados y de venta libre que ya toma?
- ¿Cuáles son los posibles signos de interacciones farmacéuticas a los que debemos prestar atención?
- ¿El medicamento afectará a su sueño o nivel de actividad?
- ¿Con cuánta frecuencia debe tomarlo?
- ¿Qué cantidad debe tomar?
- ¿Durante cuánto tiempo debe tomarlo?
- ¿Cómo sé si el medicamento está funcionando?
- ¿Debe tomarlo con alimentos o en ayunas?
- ¿Hay otras instrucciones especiales?
¿Debe evitar el alcohol, la luz solar o ciertos alimentos?
- ¿Qué debemos hacer si se omite una dosis?
- ¿Hay disponible una formulación genérica (no de marca)?

Obtención de medicamentos

- Obtenga todos los medicamentos recetados y de venta libre en la misma farmacia para que el farmacéutico pueda mantener una lista actualizada de todos los medicamentos que toma y revisar si hay problemas potenciales.
- Lea detenidamente la etiqueta y el prospecto incluidos con el medicamento, y manténgase alerta a las instrucciones especiales, a cualquier cosa que deba evitarse y a posibles efectos secundarios del medicamento.

Algunos signos de efectos secundarios son:

- Confusión y otros problemas de memoria
- Mareos, dificultad para caminar, aumento del riesgo de caídas
- Ansiedad
- Malestar estomacal o vómitos
- Cambios en los patrones de alimentación y sueño
- Escalofríos
- Sarpullido, erupciones, comezón
- Diarrea, estreñimiento
- Retención de líquidos
- Pérdida de energía
- Boca seca

Medicamentos de venta libre

Algunos medicamentos de venta libre comunes son los analgésicos (como Tylenol y aspirina), los antiinflamatorios (como el ibuprofeno y el Advil), los jarabes para la tos, los antiácidos (como Tums y Pepto-Bismol), los medicamentos para las alergias y los laxantes. Puede comprar estos medicamentos sin receta médica.

Aunque se considera que estos medicamentos son seguros, pueden provocar reacciones con otros medicamentos. También es posible que una cantidad excesiva de un medicamento de venta libre sea tóxica.

Lea detenidamente todas las etiquetas de los medicamentos.



Preparar un horario

Una parte importante de la administración de medicamentos es ayudar al beneficiario del cuidado a recordar lo que debe tomar, y cuándo. Haga una tabla. Escriba el día y la hora en que debe administrarse cada medicamento.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00 a.m.							
Mediodía							
6:00 p.m.							
Antes de ir a la cama							
Durante la noche							

Consejos para administrar los medicamentos con seguridad

- Nunca aumente ni disminuya la dosis de un medicamento sin consultar antes a su médico.
- Administre solo los medicamentos que le hayan recetado.
- Administre todo el tratamiento recetado, incluso si los síntomas desaparecen antes, a menos que su médico le indique lo contrario.
- Administre los medicamentos con un vaso lleno de agua, a menos que reciba otras instrucciones.
- No triture las pastillas o cápsulas sin consultar antes a su farmacéutico. Muchos medicamentos tienen una cobertura que protege la garganta o el revestimiento estomacal. Una pastilla triturada podría liberar todo el medicamento de una vez, y no de la manera prevista. Por ese mismo motivo, no permita que alguien mastique las pastillas o cápsulas, a menos que su farmacéutico lo autorice.
- No corte las pastillas a la mitad, a menos que tengan una línea a la mitad para mostrar que pueden partirse, y solo después de consultar al farmacéutico. Pregúntele al farmacéutico si hay pastillas con dosis más pequeñas, o pídale que parta las pastillas por usted.
- Deseche todos los medicamentos después de su fecha de vencimiento.
- Guarde todos los medicamentos en un lugar fresco y seco. No guarde medicamentos en el cuarto de baño. Las condiciones de calor y humedad pueden hacer que los medicamentos se deterioren.



Los siguientes dispositivos de asistencia pueden ayudar a administrar medicamentos.

- Puede usar un pastillero para organizar las pastillas conforme a su tabla.
- Los pastilleros con alarmas múltiples guardan los medicamentos y hacen sonar alarmas para recordarle que tome los medicamentos a las horas indicadas. La mayoría de las alarmas constan de tonos audibles a horas específicas del día o con intervalos predeterminados. Estos pastilleros también tienen compartimientos para ayudar a organizar los medicamentos por día de la semana y hora del día.
- Los frascos de medicamentos parlantes tienen medicamentos de grabación que permiten que usted o un farmacéutico graben un mensaje que puede reproducirse en cualquier momento. El mensaje grabado identifica el contenido del frasco y hace recordatorios sobre la hora en que debe tomarse el medicamento.
- Los aplicadores de medicamentos ayudan a aplicar lociones y ungüentos en lugares de difícil acceso, como la espalda y los pies.
- Los trituradores y cortadores de pastillas sirven para partir o triturar pastillas y comprimidos para formar pastillas más pequeñas o pulverizarlos.

Recursos adicionales

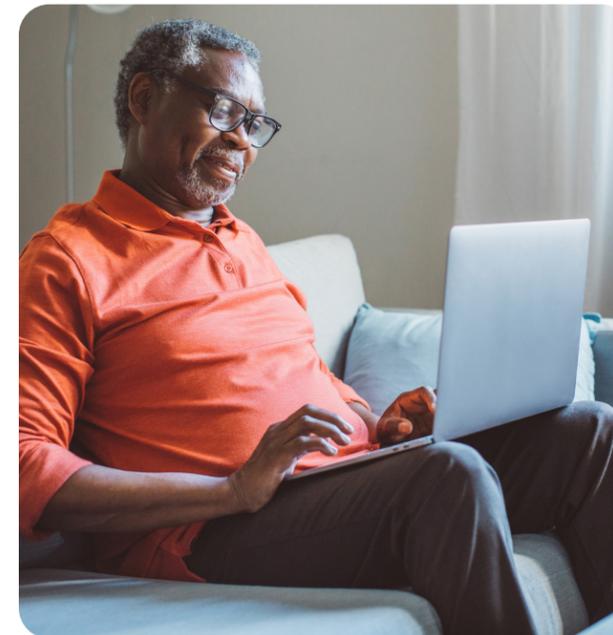
Guía de los medicamentos y la tercera edad para cuidadores de Family Caregiver's Alliance. Visite la guía de los medicamentos y la tercera edad para cuidadores de Family Caregiver's Alliance. Visite caregiver.org y haga clic en "Fact Sheets and Publications" (Hojas informativas y publicaciones) o llame al 1-800-445-8106.

Los medicamentos y usted: Una guía para adultos mayores de la Administración de Alimentos y Medicamentos. Visite fda.gov/drugs. o llame al 1-800-445-8106.

Cómo encontrar medicamentos menos costosos

El alto costo de los medicamentos recetados sigue siendo preocupante para muchas personas. A continuación se presentan recursos valiosos de internet para ahorrar dinero en medicamentos recetados en el estado de Washington.

- Visite rx.wa.gov y haga clic en "Prescription Assistance Programs" (Programas de asistencia para medicamentos recetados) para averiguar si es elegible para programas de ahorros gubernamentales o privados y para comparar los precios de los medicamentos recetados más comunes.
- **Benefits Checkup** (BCU) es un servicio integral en línea para evaluar la elegibilidad para beneficios públicos y privados, a nivel federal, estatal y en ocasiones local, de los adultos de 55 años de edad o más. BCU lo pone en contacto con programas que ayudan a pagar medicamentos recetados, servicios de salud, servicios básicos y otras necesidades. BCU ofrece una descripción detallada de los programas, la información de contacto para solicitar información adicional, y materiales para ayudarle a presentar su solicitud a cada uno de ellos. Visite su sitio web en www.benefitscheckup.org.
- Visite aarp.org/health/drugs-supplements.



Manejo de personalidades y conductas difíciles al brindar cuidados

El estrés de una enfermedad o discapacidad puede hacer que la conducta de un beneficiario de cuidado se vuelva problemática. Su personalidad y conducta pueden cambiar debido a los cambios emocionales y físicos que presenta.

Una persona que siempre ha tenido una personalidad difícil puede volverse aún más difícil.

Primero, haga una cita con el médico del beneficiario del cuidado para descartar que las conductas problemáticas tengan una razón médica. Esto es de especial importancia si una conducta inusual aparece repentinamente. Los efectos secundarios de medicamentos, infecciones de las vías urinarias, depresión y deshidratación son algunas causas comunes de problemas físicos que provocan síntomas de conducta problemática.

Consejos y sugerencias para resolver conductas difíciles

Aunque no siempre puede controlar la conducta de la otra persona, puede controlar su propia respuesta ante ella. Un objetivo importante al tratar con cualquier tipo de conducta difícil es mantener la calma y el equilibrio.

- Téngase paciencia. Está haciendo lo mejor posible en una situación difícil; culparse a sí mismo no ayudará a resolver el problema.
- Concéntrese en las conductas difíciles, no en la persona.
- Recuerde que tiene opciones, como pedir un trato cortés o abandonar la habitación o área.
- Practique cómo ser asertivo de manera cortés para defenderse. Al defenderse, evitará la acumulación de sentimientos de resentimiento, tristeza e ira.

Recuerde estas cinco R cuando enfrente conductas difíciles:

Retenga la calma

Responda a los sentimientos de la persona

Reconforte a la persona

Retírese

Regrese cuando esté tranquilo

Las siguientes son algunas conductas difíciles que los cuidadores enfrentan comúnmente, y algunas recomendaciones y sugerencias para manejar un momento difícil o un mal día.

Es importante señalar que en algún momento la conducta difícil puede cruzar los límites del maltrato emocional, verbal o físico por parte del beneficiario del cuidado. No hay motivos ni justificaciones para tolerar el maltrato.

Si siente que es víctima de maltrato, consiga ayuda de inmediato.

Las agencias de salud mental, los hospitales o el consultorio de su médico pueden darle los nombres de asesores psicológicos y profesionales de la salud mental. También puede buscar recursos en línea. No tiene que esperar a que las condiciones sean intolerables para beneficiarse con asesoría y apoyo profesional para manejar las conductas difíciles.

Si el beneficiario del cuidado tiene demencia, puede ver más recursos en la página 23.

Quando una persona que necesita ayuda se niega a aceptarla

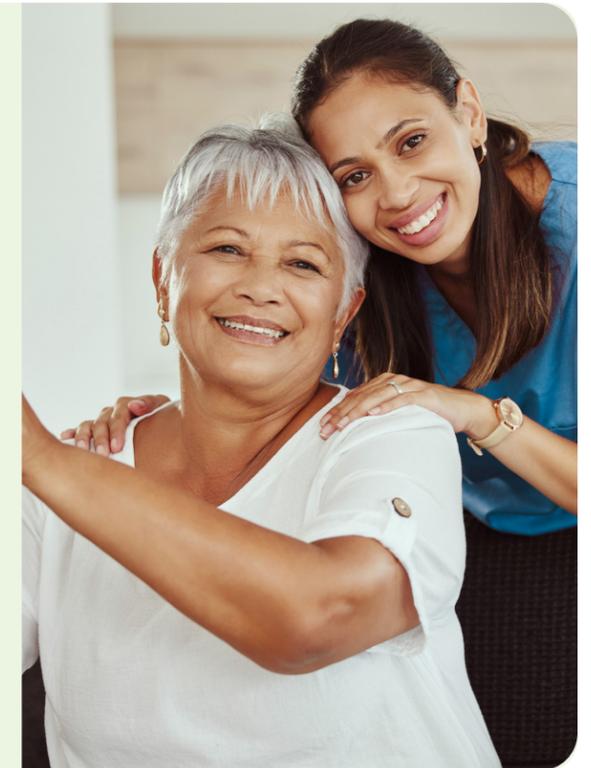
A la mayoría de las personas les desagrada admitir que necesitan ayuda. En la mente del beneficiario del cuidado, admitir que necesita ayuda puede ser una señal de que está perdiendo su independencia y sus capacidades. Recuerde, el cambio es difícil para todos. Si la persona se resiste a recibir su ayuda, sea paciente y recuerde las siguientes sugerencias.

- Haga que participe tanto como sea posible en el establecimiento de su propio plan de atención. Haga todo lo posible para entender cómo y cuándo quiere que se hagan las cosas. Asegúrele que tendrá la última palabra en las decisiones sobre su cuidado. Quizá esté más dispuesto a aceptar ayuda si se le ofrece de tal manera que le permita tomar decisiones.
- Reitere que su objetivo es colaborar para que la persona pueda permanecer en su hogar todo el tiempo posible.
- Si no tiene éxito la primera vez, inténtelo de nuevo. Con frecuencia, si espera 15 minutos y lo intenta de nuevo, su ayuda será aceptada.
- Recuérdele a la persona que ceder un poco de control en un área de su vida con frecuencia puede darle más independencia a largo plazo.
- Sea paciente. Quizá piensa que sabe lo que tiene que hacerse, y cuándo. Pero quizá sus plazos no sean los mejores para la persona.

Llame al Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores de su localidad para recibir apoyos o remisiones, en wacdc.org o al 1-855-567-0252.

Para ayudar a una persona a aceptar a un asistente de cuidado en el hogar

- Presente la idea con lentitud. Dele tiempo para acostumbrarse a la idea.
- Ofrezca un período de prueba. Quizá esté dispuesto a probar con un asistente por un período limitado, sobre todo si sabe que podrá cambiar de opinión después.
- En ocasiones las personas están más dispuestas a aceptar ayuda en el hogar si se les presenta como algo que es para beneficio del cuidador. Por ejemplo, alguien que le ayude a usted a limpiar la casa o hacer el trabajo pesado.
- Anime a sus familiares y amigos a expresar que consideran que un asistente es una buena solución.
- Las personas con frecuencia escuchan a su médico. Pídale al médico que sugiera un plan que incluya un asistente.
- Con frecuencia, la persona puede estar preocupada por el costo de los servicios. Si puede abordar el tema, quizá estará más dispuesta.



Quejas excesivas y conducta iracunda

Las enfermedades y discapacidades afectan a cada persona de manera diferente. Algunas personas se irritan con facilidad. Pueden mostrarse mezquinas y demandantes en ocasiones. La persona puede ponerse furiosa porque usted puso demasiada crema en su café. Cuando están perdiendo el control de partes de su vida, puede estar buscando desesperadamente algo que aún pueda controlar.

- No minimice sus sentimientos.
- No se tome la ira como algo personal.
- Decir "no es gran cosa" no ayudará, e incluso puede enojar más a la persona. En cambio, diga algo como: "Parece que estás muy frustrado. ¿Qué podemos hacer la próxima vez para que salga mejor?".
- Permítale que hable sobre su ira. "¿Por qué te sientes tan mal?", "parece que estás molesto, ¿puedo ayudar en algo?"
- Haga un esfuerzo para respetar demandas que quizá parezcan mezquinas, pero que son muy importantes para la personas. Recuerde, si pudiera hacerlo, cambiaría el volumen de la radio por sí misma o se afeitaría exactamente cuando y como lo deseara.

- Encuentre algo en lo que estén de acuerdo. "Sí, el cartero no ha estado viniendo tan temprano como antes". "Tienes razón, estas sábanas están totalmente arrugadas".
- Elija sus batallas.
- Si alguno de los dos pierde el control de la situación, aléjese. Respire hondo varias veces, cuente hasta 10 o grite en silencio mientras ambos se tranquilizan.
- Busque patrones en las conductas de ira. Quizá los arranques siempre ocurren por las tardes, o en los días en los que usted tiene prisa o siente estrés. Trate de romper el patrón. Si puede evitar los desencadenantes que provocan un arranque de ira, puede reducir la frustración para ambos.



Conductas de ansiedad

Una discapacidad o enfermedad crónica puede hacer que la persona se sienta más ansiosa de lo normal.

Puede preocuparse por pequeños detalles de sus medicamentos, su presión arterial o los niveles de azúcar en su sangre. Puede hacer demandas constantes o poco razonables, o puede negarse a permitir que cualquier otra persona distinta a usted haga algo.

La ansiedad puede hacer que sienta inquietud o mareos, puede sentir calor o escalofríos, o quizá sienta que su corazón late con demasiada fuerza. La ansiedad también puede causar irritabilidad, depresión, insomnio y poca concentración.

- Identifique si hay algo que contribuye a la ansiedad como demasiada cafeína, fumar, programas sobre crímenes en televisión o alcohol, y disminuya esas cosas.
- Identifique los sentimientos detrás de las exigencias ansiosas. Una persona con problemas respiratorios puede exigir que las ventanas estén abiertas en un día frío porque siente que no recibe suficiente aire.
- Calme a la persona con delicadeza. Asegurarle que las cosas están bajo control mientras acaricia su mano o su nuca puede ayudar a aliviar los sentimientos ansiosos.
- Recomiende que la persona:
 - Respire profundamente.
 - Pase de 20 a 30 minutos realizando algún tipo de relajación diaria como meditación, oración, ejercicios de respiración profunda o visualización.
 - Elija algunas afirmaciones positivas que pueda repetir una y otra vez, y que le ayuden a calmarse cuando sienta ansiedad.
 - Haga ejercicio con regularidad.
 - Se mantenga bien hidratada. La deshidratación contribuye a la ansiedad.
- También puede tratar de distraer a la persona para que enfoque su atención en algo más. En ocasiones, interrumpir el patrón de pensamientos es suficiente para detener los pensamientos repetitivos que causan la ansiedad.

Conducta irrespetuosa

- Cállese. La respuesta natural a ser tratado de manera irrespetuosa es el enojo. Respire de manera relajada y profunda varias veces. Espere para responder hasta que pueda hacerlo con más calma.
- Sea claro en sus reacciones. Dígale a la persona que lo que hizo fue irrespetuoso y cómo lo hizo sentir.
- Sea específico, use frases en primera persona y mantenga sus comentarios breves y objetivos. "Cuando usas ese tono de voz conmigo, me molesta y siento que no me aprecias".
- Establezca límites claros y comuníquese educadamente cómo desea ser tratado.
- Responda de manera positiva, no negativa.
- Escuche lo que la persona podría estar tratando de decir realmente detrás de las palabras irrespetuosas.
- Pregúntele a la persona: "¿Cuál es el problema? ¿Hice algo que te ofendió? Si lo hice, lo lamento". Con eso puede preparar el escenario para resolver la situación, en vez de empeorarla.

Las conductas problemáticas y la demencia

¿El beneficiario del cuidado tiene Alzheimer u otro tipo de demencia? No es raro que una persona con demencia esté ansiosa o agitada, repita preguntas una y otra vez, camine de un lado a otro o deambule, sea suspicaz o tenga alucinaciones o delirios. Esas conductas pueden perturbar a la persona con demencia y frustrar al cuidador. En ese caso, es el momento de conseguir más información y apoyo.

Acuda a organizaciones que se especializan en trabajar con personas con demencia para obtener información más específica y detallada sobre cómo entender y responder a las conductas problemáticas. Esas organizaciones ofrecen información por teléfono, materiales impresos y recomendaciones de grupos de apoyo y cursos en su localidad, para ayudarlo y apoyarlo con el paso del tiempo. Para ver más información sobre la demencia, lea la siguiente sección.

Cuidado de una persona que vive con pérdida de la memoria o demencia

No toda la pérdida de memoria se debe a la demencia, y la pérdida de la memoria no es el único signo de cambios en el cerebro. Es importante reconocer e informar a su proveedor de servicios de salud sobre los cambios en la memoria y el razonamiento, para determinar la causa, identificar las medidas necesarias para abordar los cambios y prepararse para lo que puede seguir. Con diagnóstico, tratamiento y preparación, las personas pueden vivir una vida plena y significativa incluso con los cambios.

Demencia

La enfermedad de Alzheimer es la demencia más común, pero no la única. La demencia es una afección irreversible y progresiva que puede provocar pérdida de la memoria, confusión, dificultades con las tareas cotidianas, problemas para usar las palabras y cambios en el estado de ánimo. Las personas pueden no presentar todos esos síntomas. Aunque no hay cura para la demencia, su progreso puede demorarse.

Diagnóstico temprano

Es difícil aceptar la pérdida de la memoria. Es mejor informar al médico y conversar sobre los cambios en cuanto se entere de ellos. Algunos síntomas, como la pérdida del oído, pueden tener la apariencia de deterioro cognitivo, pero son tratables. Otros tipos de pérdida de la memoria pueden ser reversibles con el tratamiento apropiado de una afección crónica o aguda. La enfermedad de Alzheimer y algunas otras formas de demencia habitualmente son diagnosticadas por un médico de atención primaria sin consultar a un especialista. Algunas personas pueden necesitar pruebas adicionales.



La Asociación de Alzheimer identifica tres signos y síntomas tempranos de la demencia:

- Pérdida de la memoria que altere la vida cotidiana
- Dificultades para hacer planes o resolver problemas
- Dificultades para desempeñar tareas familiares en casa, en el trabajo o en actividades de esparcimiento
- Confusión en el tiempo y el espacio
- Problemas para entender las imágenes visuales y relaciones espaciales
- Problemas de nueva aparición con las palabras, al hablar o escribir
- Extraviar cosas y perder la capacidad para volver sobre sus pasos
- Juicio deteriorado o deficiente
- Retraimiento del trabajo o las actividades sociales; y
- Cambios en el estado de ánimo y la personalidad.



Factores de riesgo modificables

Muchas personas se preguntan cómo pueden prevenir la enfermedad de Alzheimer u otras demencias. Aunque aún no hay maneras conocidas de prevenir o curar el Alzheimer, conocemos maneras de reducir el riesgo de demencia. Hay cambios que puede hacer desde ahora para prevenir o demorar la aparición de la pérdida de memoria, el deterioro cognitivo e incluso, quizá, la demencia. Incluso con un diagnóstico de demencia, prestar atención a los factores de riesgo puede marcar una diferencia para demorar los cambios que podrían ocurrir.

Algunos cambios que puede hacer desde ahora son:

- Realizar actividades física y mantener un peso saludable. La actividad física regular es importante para la buena salud y, combinada con una dieta saludable, puede ayudarle a mantener un peso sano.
- Controlar el nivel de azúcar en su sangre. Aprenda a controlar su nivel de azúcar si tiene diabetes.
- Prevenir y controlar la presión arterial alta. Decenas de millones de adultos en Estados Unidos tienen presión arterial alta, y muchos no la tienen bajo control.
- Prevenir y corregir la pérdida del oído. Asegúrese de hablar con un audiólogo profesional para tratar y controlar la pérdida del oído.
- Encontrar apoyo. La depresión no es solo "sentirse triste", ni las emociones que sentimos cuando estamos de duelo por la pérdida de un ser querido. Es una afección médica que puede ser tratable.
- Cosas que debe tratar de limitar o evitar:
 - Exceso de alcohol. Si bebe, hágalo con moderación. Aprenda sobre el consumo de alcohol y su salud.
 - Consumo de tabaco. Dejar de fumar mejora su salud y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer, enfermedades pulmonares y otras enfermedades relacionadas con el tabaco.

Esté preparado

Estudie la Hoja de ruta de la demencia: Una guía para familiares y compañeros de cuidado, que contiene información, recursos y consejos para cuidadores; le informa lo que puede esperar y cómo abordar los problemas antes de que se presenten. También puede convertirse en "amigo de la demencia" para saber cómo puede ayudar a una persona que vive con demencia. Algunas cosas que puede hacer desde ahora son preparar un poder notarial duradero para decisiones financieras y de atención médica; hacer un testamento; hablar acerca de dónde quiere vivir la persona y quién puede ayudar en su cuidado; resolver los problemas de seguridad con cambios en el espacio de vida, para eliminar peligros y prevenir accidentes; estar preparado para sostener conversaciones acerca de cuándo dejar de conducir y si una mudanza a una opción de cuidado residencial podría ser beneficiosa.

La soledad y el aislamiento social también pueden ser problemas. Identifique pasatiempos y planee maneras para que su ser querido siga participando en ellos. También puede buscar actividades apropiadas para la edad avanzada y la demencia en centros de la tercera edad, bibliotecas o el Departamento de Parques de su localidad.

Recursos adicionales

Las organizaciones dedicadas al Alzheimer son un recurso excelente para recibir información y apoyo emocional al tratar con conductas problemáticas.

Organizaciones

Asociación de Alzheimer, sección del estado de Washington, alzwa.org o 800-272-3900.

Dementia Support Northwest, con atención para los condados de Whatcom y Skagit. dementiasupportnw.org o 360-671-3316 o 800-493-3959.

Recursos adicionales

[Hoja de ruta de la demencia: Una guía para familiares y compañeros de cuidado](#)

[Helping Memory-Impaired Elders: A Guide for Caregivers \(Cómo ayudar a adultos mayores con problemas de memoria: Guía para cuidadores\)](#), por V.I. Schmall y M. Cleland. Explica la demencia en la edad avanzada y maneras de afrontar con más eficacia los cambios resultantes.

El Instituto Nacional de la Tercera Edad tiene una abundancia de libros, folletos y videos sobre la prestación de cuidados y la demencia en su sitio web, en nia.nih.gov.

The 36-Hour Day: A Family Guide to Caring for Persons with Alzheimer Disease, Related Dementing Illnesses, and Memory Loss in Later Life (El día de 36 horas: Guía familiar para cuidar a personas con enfermedad de Alzheimer, enfermedades relacionadas con la demencia y pérdida de memoria en la edad avanzada). Nancy L. Mace y Peter V. Rabins. Mass Market Paperback (2001) (libro).

Caregiver's Guide to Understanding Dementia Behaviors (Guía del cuidador para entender las conductas de la demencia) de Family Caregiver Alliance. Léala en línea en caregiver.org (haga clic en "Factsheets and Publications" [Hojas informativas y publicaciones]).

Dementia Friends Washington

Un movimiento para cambiar la manera en que las personas piensan, actúan y hablan en lo referente a la demencia. Aprenda cómo todas las personas pueden marcar una diferencia para las personas afectadas por la demencia.

Seguridad en el hogar

Control de la propagación de las infecciones

Los cuidadores deben estar constantemente alerta a la necesidad de limpieza. Es de importancia vital para prevenir infecciones, tanto para usted como para el beneficiario del cuidado. Un beneficiario del cuidado puede tener un mayor riesgo de infecciones, porque su sistema inmunitario puede estar debilitado por una enfermedad o afección.

Algunas prácticas sencillas de control de infecciones pueden ayudarle a controlar la propagación de gérmenes. La mayoría de las infecciones se propagan por contacto directo de una persona a otra, o por contacto con algo que una persona infectada utilizó o tocó.

El control básico de infecciones se enfoca en matar los gérmenes o bloquear el contacto directo o indirecto con ellos, para que no puedan causar daños.

Lavado de manos

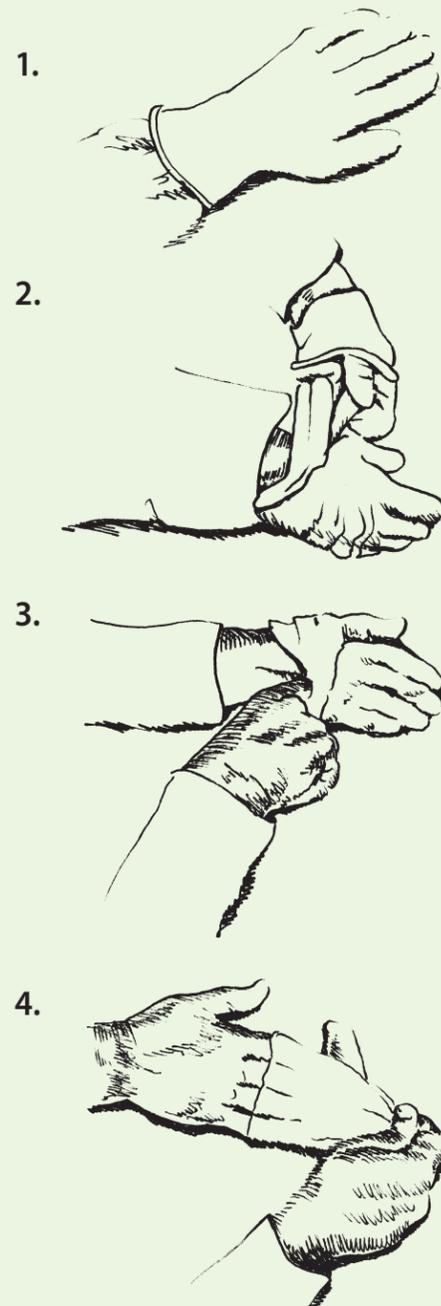
Para los seres humanos es imposible ver los gérmenes a simple vista. Tan solo ver sus manos no le dirá si están contaminadas con gérmenes. Debe lavarse las manos con frecuencia durante el día. Por ejemplo, lave sus manos después de prestar cuidados al cuerpo del beneficiario del cuidado o después de usar el baño.

Uso de guantes desechables

El uso de guantes desechables es otra manera de controlar la propagación de gérmenes. Debe usar guantes desechables de látex o vinilo. No use guantes que estén separándose, agrietados, decolorados o que tengan agujeros o desgarros. Deséchelos después de usarlos. Cámbiese de guantes entre tareas si se contaminan con gérmenes.

Cómo quitarse los guantes sucios

Cámbiese de guantes entre tareas si se contaminan.



Limpieza y desinfección

Debe seguir dos pasos para limpiar y desinfectar cualquier superficie. Limpie y talle la superficie con agua y jabón. Después desinfecte el área con una solución de lejía o una solución comercial para limpieza doméstica.

Puede preparar una buena solución desinfectante de lejía con una cucharadita de lejía en un galón de agua. Use la solución en menos de 24 horas. Si sus manos estarán en contacto frecuente con la solución de lejía, use guantes. También lea la etiqueta de la lejía y siga las instrucciones y advertencias.

Las zonas que debe limpiar y desinfectar incluyen la ropa sucia contaminada con fluidos corporales, las superficies de la cocina, las bacinillas y los inodoros portátiles.

Inmunizaciones

Las inmunizaciones son otra manera de protegerse y de proteger al beneficiario del cuidado de las enfermedades. Asegúrese de que usted y el beneficiario del cuidado reciban todas las inmunizaciones recomendadas.

Hable con su proveedor de servicios de salud o consulte los recursos adicionales que se muestran más adelante para averiguar cuáles inmunizaciones necesitan.

El Centro para el Control de Enfermedades recomienda las siguientes vacunas para los adultos.

- Vacuna contra el tétanos y la difteria (todos los adultos, cada 10 años).
- Vacuna contra la influenza (gripe) (adultos de 50 años o más).
- Vacuna neumocócica (adultos de 65 años o más).
- Vacuna contra la hepatitis B (adultos en riesgo).
- Vacuna contra sarampión, paperas y rubéola (MMR) (adultos susceptibles).
- Vacuna contra la varicela (adultos susceptibles).
- Vacuna contra el COVID-19.
- Vacuna contra el herpes zóster (adultos de 50-64 años).
- VSR (virus sincicial respiratorio) para adultos de 60 años o más.

Puede preparar una buena solución desinfectante de lejía

con una cucharadita de lejía en un galón de agua. Use la solución en menos de 24 horas.



Seguridad doméstica

Las enfermedades y discapacidades aumentan el riesgo de accidentes en el hogar. Lamentablemente, muchas personas esperan hasta que ocurre un accidente antes de hacer cambios. Actúe de inmediato para ofrecer un hogar más seguro.

Prevención de caídas

Las caídas son un importante problema de salud para los adultos mayores, y pueden ser un factor de inquietud para las personas con ciertas discapacidades del desarrollo o afecciones crónicas.

Muchas cosas pueden provocar caídas, entre ellas:

- Problemas de la vista y el oído.
- Deterioro del equilibrio o del nivel de conciencia.
- Algunos medicamentos.
- Reducción de la fuerza.
- Abuso del alcohol o las drogas.
- Peligros en el hogar, como desorden o tapetes.

Muchos adultos adquieren un temor a las caídas (especialmente si se han caído antes) o pierden la confianza en su capacidad para trasladarse de manera segura. Lamentablemente, este temor puede limitar sus actividades cotidianas y su movilidad, y aumentar los sentimientos de dependencia, aislamiento y depresión.

Prevención de caídas

Hay muchas cosas sencillas y prácticas que usted puede hacer para reducir el riesgo y el temor a las caídas. El ejercicio es bueno para los cuidadores y beneficiarios del cuidado. Anime a su beneficiario del cuidado para que:

- Se haga exámenes rutinarios de la vista y use sus anteojos.
- Se haga exámenes rutinarios del oído y use sus aparatos auditivos.
- Haga ejercicios de fuerza o equilibrio*.
- Use un andador u otros dispositivos de asistencia que necesite.
- Haga ejercicio*.
- Se levante con lentitud después de sentarse o acostarse.
- Reduzca los peligros de caída en el hogar.
- Haga que su médico revise sus medicamentos.

*Quizá deba hablar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicio.



Los ejercicios de fuerza y equilibrio ayudan a reducir el peligro de caídas.

Calzado

Todos los adultos deben tener zapatos resistentes para caminar, que den soporte a sus pies. Es mejor usar zapatos con agujetas o zapatos deportivos de apoyo con suelas antideslizantes y sujetadores de velcro, para adaptarse a la hinchazón. Debe evitar las pantuflas, los tacones altos y los zapatos para correr con suelas gruesas.

Para reducir los peligros de caídas en el hogar

- Elimine el desorden de los pasillos y las escaleras.
- Retire los tapetes que no están sujetos firmemente al piso.
- Mantenga los pisos secos y en buen estado.
- Use lámparas de noche en los dormitorios, cuartos de baño y pasillos.
- Todas las habitaciones deben tener buena iluminación, especialmente en pasillos y escaleras.
- Las escaleras deben tener pasamanos resistentes.
- Varíe los colores del piso para que pueda ver dónde están los escalones y los bordes.
- Mantenga las cosas que utiliza con frecuencia en los gabinetes inferiores de la cocina.
- Coloque barras de soporte en las tinas de baño y junto a los inodoros.

- Use asientos de seguridad para el inodoro, para que sea más fácil sentarse y levantarse.
- Use tapetes antideslizantes en duchas y tinas de baño.

Qué hacer si una persona está cayendo

- No trate de detener la caída. Ambos podrían resultar lesionados.
- Si es seguro hacerlo, use su cuerpo para interrumpir la caída. Para proteger su propia espalda, mantenga sus pies separados y sus rodillas flexionadas. Asegúrese de que la cabeza del paciente no golpee el suelo ni otras superficies. Si está detrás de la persona, deje que se deslice con suavidad sobre su cuerpo.



Si la persona cae y está en el suelo

- Pregúntele si se encuentra bien. Revise si está sangrando.
- Si parece estar lesionada, siente dolor o no puede mover alguna parte de su cuerpo, **llame de inmediato al 911**. Muchas personas se sienten avergonzadas y podrían intentar levantarse o decirle que todo está bien, incluso si están lastimadas. Observe cuidadosamente a la persona.
- Si no está lesionada, pregúntele si cree que puede levantarse de manera segura.
- Para ayudarlo a levantarse del suelo, acerque una silla. Pídale que se ponga de costado, que se ponga de rodillas y que luego se apoye en el asiento de la silla mientras se pone de pie.
- Si necesita ayuda para levantarse, a menos que la ayuda sea mínima, **no intente levantar a la persona por sí solo**. Nadie puede levantar de manera segura y sin ayuda a una persona de tamaño promedio que está en el suelo.

Los siguientes **dispositivos de asistencia** son útiles para la prevención de caídas.

- Calcetas y pantuflas con material antideslizante en la suela.
- Tapetes antideslizantes para las tinas de baño y los pisos de los cuartos de baño.
- Barras de seguridad para dar estabilidad y apoyo en los cuartos de baño y otros espacios.
- Dispositivos antirretroceso para sillas de ruedas, para impedir que la silla de ruedas se aleje cuando la persona se levanta o se sienta en ella.
- Alarmas para sillas, camas e inodoros, para señalar cuando la persona se levanta sin ayuda de la cama, silla, silla de ruedas o inodoro.
- Protectores de caderas para proteger la cadera contra lesiones en caso de una caída.
- Cojines junto a la cama, para ayudar a amortiguar el impacto de una caída si la persona se cae de la cama.



Recomendaciones generales de seguridad doméstica

- Mantenga los números de teléfono de emergencias, así como su propio domicilio y número de teléfono, escritos junto al teléfono o grabados en su teléfono celular. Las personas con frecuencia olvidan esa información durante una emergencia.
- Esté enterado de dónde se encuentran las directivas anticipadas (vea la página 53) y téngalas disponibles en caso de emergencia.
- Considere la opción de inscribirse en una clase de RCP. Llame a la línea sin costo de la Asociación Estadounidense del Corazón, al 1-800-242-8721, o visite su sitio web en heart.org/heartorg/ y haga clic en "Learn CPR" (Aprender RCP) para ver una lista de clases locales. El departamento de bomberos o la sección de la Cruz Roja en su comunidad también pueden ofrecer clases.

Si la persona vive sola

Puede comprar un dispositivo electrónico que permita que la persona pida ayuda en caso de emergencia. El sistema se conecta al teléfono, o la persona podría usar un botón portátil de "ayuda". Cuando el sistema se activa, el personal de un centro de respuesta responde.

Hay muchos productos diferentes en el mercado y puede encontrarlos haciendo una búsqueda de "respuesta personal emergencias" en el motor de búsqueda de su computadora. También puede pedir información sobre su costo y disponibilidad al Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores de su localidad en walc.org/concite/connect o llamar al teléfono 1-855-567-0252.

Consejos de seguridad doméstica para personas con demencia

Si el beneficiario del cuidado tiene juicio deficiente, problemas de memoria o una demencia como la enfermedad de Alzheimer, puede tomar precauciones especiales de seguridad para ayudarle a reducir el riesgo de accidentes.

Comuníquese con cualquiera de las organizaciones especializadas en demencia, que se indican en la página 23, para obtener más información.

Recurso adicional

Asociación de Alzheimer

Wandering (Deambulación)

www.alz.org/help-support/caregiving/stages-behaviors/wandering

Hay muchos dispositivos de asistencia en el mercado que pueden ayudar con la seguridad doméstica.

- Los símbolos o señales de advertencia en puertas, gabinetes y aparatos peligrosos pueden recordarle a una persona con demencia sobre las áreas inseguras del hogar.
- Sistemas de detección de la deambulación que le alertan si el beneficiario del cuidado sale de la habitación o del hogar. Por lo general, es necesario que el beneficiario del cuidado use un pequeño transmisor en su tobillo o muñeca.
- Luces o alarmas que se activan automáticamente cuando una persona se levanta de la cama o silla o abre una puerta durante la noche.
- Un interruptor de marca de automóvil deshabilita el vehículo para que no arranque.

Mejoras para la vida cotidiana

Todos necesitamos encontrar placer en nuestras vidas cotidianas. Algunos de los cuidados más importantes que puede brindar no tienen nada que ver con administrar medicamentos, dar baños o ayudar a comer a su beneficiario del cuidado. Una risa o una taza de té en compañía son tan importantes para el bienestar del beneficiario del cuidado como todos los cuidados físicos que usted presta.

Una enfermedad o discapacidad no significa que la persona ya no pueda disfrutar de los placeres de la vida. Conforme siga realizando sus funciones de cuidador, tómese el tiempo para disfrutar la vida en ocasiones. No olvide compartir las cosas que disfruta con el beneficiario del cuidado.

La buena salud es mucho más que un cuerpo saludable. Ambos vivirán mejor y disfrutarán más la vida si atienden a sus necesidades emocionales y espirituales.

La importancia de las relaciones sociales

Cuidar a otra persona puede cambiar drásticamente su vida social. Puede resultarle difícil salir y socializar. Quizá los amigos ya no vengan de visita, o quizá dejen de incluirlo en sus actividades. Usted y el beneficiario del cuidado pueden empezar a sentirse solitarios y aislados. Las siguientes ideas les ayudarán a ambos a conservar sus relaciones sociales con otras personas.



Anime a otras personas a visitarlo

- Quizá le resulte difícil salir a visitar a amigos y familiares. Invite a las otras personas a que lo visiten.
- Sea honesto respecto a sus limitaciones. "En realidad no puedo invitarte a cenar, pero nos encantaría que vengas a tomar helado más tarde".
- Si es difícil que otras personas lo visiten, sugiérales que envíen tarjetas o cartas, o que hagan llamadas telefónicas breves.
- Ayude a sus visitantes a sentirse cómodos. Si sus amigos parecen incómodos con la persona, explíqueles su enfermedad, si cree que puede ser de utilidad. "La enfermedad de Jill no es contagiosa. Hace que le falte el aire, así que hablar la cansa mucho".
- Una visita exitosa no tiene que centrarse en la conversación. Lean en voz alta, salgan a caminar, disfruten un juego de cartas o vean un encuentro deportivo juntos. Esas actividades suelen ser más agradables para ambas personas.

Centros para adultos mayores y centros de cuidado diurno para adultos

Si cuida a una persona de 60 años de edad o más, quizá disfrute de las actividades organizadas en un centro para adultos mayores. Los centros para adultos mayores son instituciones de la comunidad en donde las personas mayores pueden reunirse, comer, recibir servicios de cuidado y participen actividades recreativas. También es importante señalar que estos programas le brindan a usted períodos de descanso programados.

Use internet para buscar servicios, usando palabras clave como "adultos mayores" o "servicios para adultos mayores" para encontrar un centro para adultos mayores en su localidad, o visite el sitio de información sobre centros para adultos mayores de Washington en carewashington.org/list11_wa_senior_centers.htm.

Los centros de cuidado diurno para adultos y centros de servicios de salud diurnos para adultos ofrecen servicios recreativos y de salud para los adultos que necesitan más supervisión o asistencia que la ofrecida en los centros para adultos mayores.

El personal de información y asistencia para adultos mayores o del Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores puede ayudarle a encontrar un centro en su región. Consulte a su Agencia Local para la Tercera edad en wacdc.org/concite/connect o llame al teléfono 1-855-567-0252

Cómo mantener activa su mente

El cerebro es como un músculo: necesita ejercicio regular. Incluso si su cuerpo se está deteriorando, la mayoría de las personas puede mantener una mente saludable y activa durante toda su vida. Estas son algunas sugerencias.

- Mantenga una vida social activa.
- Participe en muchas conversaciones estimulantes.
- Lea una variedad de periódicos, revistas y libros.
- Juegue juegos como Scrabble, cartas y ajedrez.
- Tome una clase de un tema que le interese.
- Inicie un nuevo pasatiempo.
- Aprenda un nuevo idioma.
- Haga crucigramas y juegos de palabras.
- Escriba cartas.
- Escuche audiolibros. Pídalos prestados de la biblioteca, descargue un lector de libros electrónicos o pídalos a un amigo.

Si el beneficiario del cuidado tiene demencia, algunas de estas actividades pueden ser frustrantes. Si son demasiado difíciles o estresantes, cambie sus actividades o modifíquelas para que sean más fáciles. Encuentre actividades que disfruta e invite a su beneficiario del cuidado a participar de alguna manera.

Para ver más información sobre cómo planificar actividades para una persona con demencia, visite alz.org (haga clic en "Life with ALZ" [La vida con ALZ]). La Asociación de Alzheimer tiene una línea de ayuda que es gratuita y está disponible las 24 horas del día. Reciba asesoría de un experto y haga preguntas relacionadas con la demencia.



Mantenga prácticas espirituales

La búsqueda de significado y conexiones espirituales ofrece un gran apoyo y consuelo a muchas personas que sufren una crisis de salud o enfermedad a largo plazo. Si la religión ha sido una parte importante de sus vidas, es importantes que siga creando oportunidades para las conexiones espirituales.

El ritual de asistir físicamente a la iglesia o al templo, o de asistir a cualquier otro tipo de actividad espiritual, le facilita salir a la comunidad y relacionarse con otras personas. Si a su beneficiario del cuidado le es difícil salir de casa, usted puede:

- Leer pasajes de libros religiosos.
- Organizar una visita de un miembro del clero, ministro laico o enfermero parroquial.
- Reproducir música religiosa en el radio.
- Ver el servicio religioso por televisión.
- Continuar realizando rituales significativos, como orar antes de las comidas.
- Orar juntos.
- Cantar o escuchar música espiritual.
- Seguir los servicios o las liturgias que la persona recuerda.

La importancia de la buena nutrición

Los buenos hábitos alimenticios mantienen la salud de su cuerpo y lo hacen sentirse mejor. Hacer incluso una sola mejora en su dieta será un avance para que usted y su beneficiario del cuidado tengan una alimentación más saludable.

Para prevenir enfermedades, las directrices nutricionales para estadounidenses 2020 recomiendan:

- Consumir una dieta que incluya abundantes frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y productos lácteos sin grasa.
- Cuidar las calorías para prevenir el aumento del peso.
- Limitar el alcohol y reducir los alimentos con alto contenido de sal, grasas saturadas, grasas trans, colesterol y azúcar añadida.

La importancia del agua

Consumir suficientes líquidos todos los días es una de las adiciones más importantes a la dieta de la mayoría de las personas. La deshidratación es un peligro real para las personas enfermas o con discapacidades, y es fácil evitarla. La deshidratación es la principal causa de la fatiga vespertina.

Los adultos necesitan por lo menos de 6 a 8 vasos de líquido al día (excepto cuando un profesional de la salud le indique lo contrario). Puede consumir líquidos en muchas formas, como agua, frutas y verduras, leche, caldo o sopas.



La mayoría de los adultos necesitan por lo menos de 6 a 8 vasos de líquido al día.

- Ofrezca bebidas con frecuencia durante el día. También es recomendable tener un vaso de agua junto a la cama o silla del beneficiario del cuidado.
- Recuerde que algunos medicamentos pueden deshidratar a la persona, y que los riñones de un adulto mayor pueden necesitar más líquidos para funcionar correctamente.
- Algunos cuidadores creen que disminuir el consumo de líquidos reduce la incontinencia (accidentes). De hecho, la falta de líquidos provoca orina concentrada, que puede irritar la vejiga y provocar una infección urinaria.
- Si la persona tiene dificultades para pasar agua o líquidos claros, quizá sea más fácil que consuma líquidos un poco más espesos, como néctares, cremas o batidos. Hay disponibles agentes espesantes comerciales, como Thickit.

El personal del Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores en su localidad puede hablar con usted acerca de la variedad de servicios e información nutricional que ofrecen.

Cuando se comuniquen con ellos, también pregunte por el Programa de Mercados de Agricultores para Adultos Mayores. Este programa ofrece cestas de frutas y verduras frescas, dos veces al mes, a los adultos mayores confinados en casa o con bajos ingresos en muchos condados del estado de Washington.

Recursos adicionales

Para obtener más información sobre nutrición, visite el sitio web de la Asociación Dietética Estadounidense en eatright.org/for-seniors o el sitio web Mi Plato del USDA en myplate.gov/.

La importancia de la actividad física

Muchas personas con algún nivel de discapacidad o enfermedad crónica asumen que es demasiado tarde para hacer cambios. A los 75 años de edad, una de cada dos mujeres y uno de cada tres hombres no realizan actividad física alguna!

Sin embargo, hay evidencias científicas sólidas de que rara vez es demasiado tarde para tomar decisiones saludables para el estilo de vida que afectan de manera positiva, y con frecuencia en gran medida, a la salud física, emocional y mental de la persona.

Como cuidador, debe ayudar al beneficiario del cuidado a mantenerse tan físicamente activo como sea posible. Eso puede significar:

- Que usted entienda claramente los principales beneficios de seguir en actividad.
- Servir como ejemplo al tomar decisiones saludables y mantenerse físicamente activo.
- Animar a la persona a hablar con su médico sobre este tema y sobre las medidas que puede tomar para mantenerse o volverse más activo físicamente.

La importancia de la actividad física para usted

Muchas personas creen que estar físicamente activo significa practicar deportes o ir al gimnasio, cansarse y sudar. En realidad, ya hay muchas evidencias científicas de que la actividad física moderada, como hacer una caminata enérgica de treinta minutos la mayoría de los días de la semana, es suficiente para obtener beneficios reales para la salud y prevenir ciertas enfermedades.



Mantenerse físicamente activo

Para mantenerse activo con más facilidad, haga lo siguiente:

- Elija una actividad que coincida con sus intereses y necesidades. Elija una actividad que le guste, para que la realice con entusiasmo.
- Alterne actividades nuevas con otras que le agradan, para no aburrirse.
- Pídale a un familiar o amigo que haga la actividad con usted.
- Marque la actividad física en su agenda, como lo haría con cualquier otra actividad importante.
- Recuerde que algo es mejor que nada. Trate de hacer sesiones más cortas y frecuentes en lugar de sesiones prolongadas ocasionales.
- Utilice sus rutinas diarias. Tome las escaleras en lugar del elevador, use un rastrillo en lugar de un soplador de hojas, vaya a la tienda del vecindario a pie o en bicicleta en vez de conducir, o haga ejercicios de estiramiento mientras ve televisión.

Recursos adicionales

Exercise and Physical Activity (Ejercicio y actividad física)
[nia.nih.gov/health/topics/exercise-and-physical-activity](https://www.nia.nih.gov/health/topics/exercise-and-physical-activity) llamando al 1-800-222-2225.

Visite dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/make-healthy-choices-your-lifestyle

Los problemas emocionales de la prestación de cuidado

Cuidar a otras personas conlleva muchas emociones combinadas y variadas, como los sentimientos de amor, duelo, ira, afecto, tristeza, frustración y culpa.

No es raro que los cuidadores familiares se sientan solitarios y aislados. Hace falta mucha energía física, mental, espiritual **y emocional** para cuidar a alguien más.

Probablemente ya ha escuchado esto antes: ¡tiene que cuidar de sí mismo! Eso puede parecerle abrumador, y con frecuencia hacen falta energía y apoyo para ayudar a hacer algunos cambios.

La importancia del apoyo emocional

Es importante que usted sienta que cuenta con apoyo emocional. Las investigaciones actuales han aclarado que quienes reciben apoyo emocional mientras brindan cuidados se encuentran mejor y brindan cuidado por más tiempo que quienes no lo reciben.

Si bien los familiares y amigos son un sistema valioso de apoyo emocional para algunas personas, ahora no siempre están disponibles o no son de mucha ayuda. Eso no es inusual. Los cambios en los roles familiares, las dinámicas familiares pasadas no resueltas y el estrés provocado por la salud del beneficiario del cuidado pueden causar tensión incluso en los mejores sistemas de apoyo y relaciones.

¿Qué tan bien está cuidando de sí mismo?

Tómese unos momentos para evaluar con honestidad cómo se encuentra en las siguientes áreas del autocuidado. Si contesta "A veces" o "No" a varias de las preguntas, quizá necesite examinar qué tan bien está cuidando de sí mismo.

¿Ha creado un círculo de apoyo al mantener sus relaciones familiares y amistades?	Sí <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Responde que no a las peticiones de ayuda cuando no puede cumplirlas de manera realista?	Sí <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Pide ayuda a sus familiares o amigos cuando la necesita?	Sí <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Está dispuesto a utilizar recursos o servicios de la comunidad para usted o para el beneficiario del cuidado?	Sí <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Se toma descansos de sus tareas de cuidado?	Sí <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Come bien?	Sí <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Duerme lo suficiente?	Sí <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Se relaja todos los días?	Sí <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Se ha reído hoy?	Sí <input type="checkbox"/>	A veces <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

**tomado de Minnesota Board on Aging*

Es importante que mida sus fuerzas. Normalmente es difícil saber durante cuanto tiempo tendrá que brindar cuidados o si los cuidados se volverán más demandantes con el paso del tiempo. ¡No hay una descripción del puesto para este trabajo!

Cuidar de sí mismo significa satisfacer sus necesidades para que pueda estar física, emocional y espiritualmente preparado para satisfacer las necesidades de su beneficiario del cuidado. Atender a sus propias necesidades es tan importante como cuidar a la otra persona. Si está enfermo o se siente agotado física o mentalmente, no podrá cuidar a otra persona.

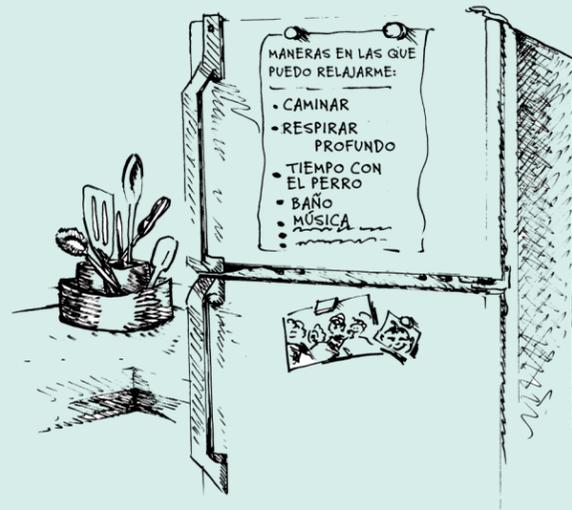
¿Qué es el buen autocuidado?

No hay reglas sobre el buen autocuidado, excepto que debe ayudarle a mantenerse fresco, confortable y relajado. Hay varios métodos positivos que las personas usan para relajarse, aliviar el estrés y recargar su mente, cuerpo y espíritu.

- Programe tiempo para alejarse con regularidad. Para mantener su salud física y emocional, es absolutamente necesario que reciba relevos en su rol de cuidador.
- Mantenga vínculos sociales y relaciones con actividades y personas que le brinden placer.
- Cuide su salud física y mental.
- Asegúrese de consumir una dieta saludable y haga algún tipo de ejercicio con la mayor frecuencia posible.
- Proteja su salud. Haga citas médicas y dentales para usted, y acuda a ellas.
- Sea amable consigo mismo. Dese crédito por las cosas que hace bien. Dese una pequeña recompensa cuando se sienta mal. Puede ser tan sencillo como tomarse el tiempo para darse un largo baño en una tina de agua caliente.
- Sea honesto con sus familiares y amigos respecto a sus necesidades.

Consejos para encontrar o hacer tiempo para un buen autocuidado

- Cambie **cuándo** hace sus cosas favoritas. Sus rutinas diarias previas con frecuencia cambian debido a las necesidades del cuidado. Quizá deba elegir un nuevo día u hora para hacer su actividad favorita.
- Cambie **dónde** hace sus cosas favoritas. Antes de renunciar a su almuerzo con amigos, piense si es posible que sus amigos lleven el almuerzo a su casa. Si es posible, consiga que alguien acompañe al beneficiario del cuidado.
- Cambie la **duración** de su cosa favorita. Una rápida caminata alrededor de la manzana nunca reemplazará a las largas caminatas que disfrutaba antes. Sin embargo, esa rápida caminata puede ser una pausa suficiente para que pueda regresar con nuevas energías.



Control del estrés

El estrés es una parte normal de la vida cotidiana. Aunque pequeñas cantidades de estrés pueden mantenerlo alerta, el estrés excesivo por períodos prolongados es malo para su cuerpo, mente y espíritu.

Cuando siente estrés, su cuerpo se pone en estado de alerta. Las funciones esenciales del cuerpo, como la respiración y la frecuencia cardíaca, se aceleran. Las funciones menos esenciales, como el sistema inmunitario, se suspenden. Eso lo pone en mayor riesgo de sufrir infecciones, ciertas enfermedades, depresión o ansiedad.

Los cuidadores con frecuencia tienen un índice más alto de estrés, ansiedad y depresión que quienes no son cuidadores.



Consejos para reducir el estrés

- Pida y acepte ayuda. (Vea la sección "Cómo pedirles ayuda a familiares y amigos" en la página 43).
- Establezca límites y dígalos a los demás cuáles son.
- Asegúrese de tener metas y expectativas realistas sobre usted y otras personas.
- No espere que la casa sea perfecta, ni poder atender a sus visitantes como lo hacía antes de asumir un papel de cuidador. Quizá tenga que simplificar las celebraciones de días festivos o dividir las responsabilidades con otros familiares.
- El humor con frecuencia es la mejor medicina. Alquile una película o vea un programa de televisión que lo haga reír. Lea un libro divertido. El humor puede ser una manera extraordinaria de aliviar el estrés.
- Encuentre apoyo con amigos comprensivos, grupos de apoyo o un asesor psicológico profesional.
- Evite a las personas difíciles, por ejemplo, a amigos demasiado críticos.
- Practique ejercicios de respiración profunda, yoga o meditación.
- Escriba un diario.
- Trate de cerrar los ojos e imaginarse en un lugar hermoso, rodeado por sus cosas favoritas.
- Haga una lista con las cosas que le ayudan a aliviar el estrés. Téngala a la mano, ¡y úsela!

Síntomas a los que debe prestar atención

Quizá sienta demasiado estrés como cuidador si presenta alguno de los síntomas siguientes.

- Problemas del sueño - dormir demasiado o demasiado poco.
- Cambios en sus hábitos de alimentación - pueden causar aumento o pérdida de peso.
- Sensación de cansancio o falta de energía la mayor parte del tiempo.
- Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar, como salir con amigos, caminar o leer.
- Sentir irritación, ira o tristeza con facilidad.
- Dolores de cabeza o estómago frecuentes, u otros problemas físicos.

Fuente: National Women's Health Information Center, www.WomensHealth.gov

Depresión

Si sospecha que usted o el beneficiario del cuidado puede tener depresión, use la siguiente lista de comprobación. Marque los signos que se apliquen a usted o al beneficiario del cuidado.

Signos de depresión

Signos físicos

- Dolores u otros problemas físicos que no parecen tener una causa física.
- Cambios notables en el apetito (o pérdida o aumento de peso).
- Cambios en los patrones de sueño (insomnio, despertar por la madrugada, dormir más de lo habitual).
- Fatiga, falta de energía, sentirse "lento".

Signos emocionales

- Tristeza generalizada, ansiedad o estado de ánimo "vacío".
- Apatía (ausencia de todo sentimiento).
- Disminución del placer o disfrute.
- Llanto sin motivo aparente, que no se alivia.
- Indiferencia hacia otras personas.

Cambios en el razonamiento

- Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
- Sentimientos de inutilidad, incompetencia, impotencia.
- Culpa inapropiada o excesiva.
- Incapacidad para concentrarse o pensamiento lento o desorganizado.
- Olvidos, problemas de memoria.
- Indecisión, incapacidad para tomar decisiones o entrar en acción.
- Pensamientos recurrentes de muerte y suicidio.

Cambios en la conducta

- Pérdida de interés o placer por actividades que antes disfrutaba, incluidas las relaciones sexuales.
- Descuido de la apariencia personal, la higiene, el hogar o las responsabilidades.
- Dificultad para realizar tareas cotidianas, las tareas ordinarias resultan abrumadoras.
- Retraimiento de las personas y actividades usuales, deseo de estar solo.
- Aumento del consumo de drogas y alcohol.
- Aumento de la irritabilidad, discusiones y hostilidad.
- Más agitación, caminar de un lado a otro, inquietud, ansiedad.
- Intentos de suicidio o conversaciones sobre el suicidio.

Si usted o el beneficiario del cuidado muestran varios de estos signos de depresión por más de dos semanas, consulte al médico. El primer paso es una exploración física completa, para descartar problemas médicos. Un médico también puede recetarle medicamentos que pueden ayudar. En ocasiones la asesoría de un terapeuta puede ser de utilidad, por sí sola o combinada con medicamentos.

Si el beneficiario del cuidado está deprimido y se niega a conseguir ayuda, usted puede acudir a un terapeuta. Eso puede ayudarle a entender mejor la depresión y las maneras de ayudar en el proceso de recuperación.

Suicidio

Los factores que hacen que una persona deprimida esté en alto riesgo de suicidio son:

- Una pérdida personal grave, puede ser la pérdida de su propia salud o la de alguien o algo importante en su vida.
- Sentimientos de desesperanza e impotencia.
- Vivir en aislamiento social.
- Un intento de suicidio anterior.
- Abuso del alcohol o las drogas.
- Expresiones de inutilidad, "todos estarían mejor si yo no estuviera".
- Un plan detallado para cometer suicidio.
- Un arma letal disponible, especialmente una pistola.

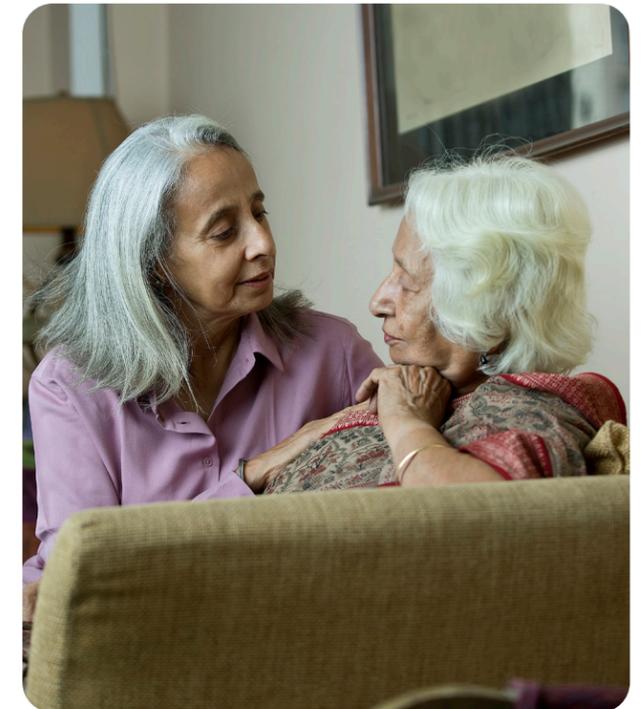
Si considera que usted o el beneficiario del cuidado está en riesgo grave de suicidio, consiga ayuda profesional de inmediato mediante una línea para crisis de su localidad, una clínica de salud mental, la sala de emergencias de un hospital o la policía u otro servicio de emergencia. Llame al 988 para recibir ayuda u orientación de la Línea Nacional de Ayuda para Suicidios y Crisis o visite su sitio web, 988lifeline.org/.

Duelo y pérdida

Es común que los cuidadores sientan la pérdida, no solo por usted, sino por el beneficiario del cuidado. **Las pérdidas pueden incluir cosas como la pérdida de capacidades físicas, relaciones y actividades sociales, ingresos, seguridad financiera, sentido de propósito e importancia, privacidad, control e independencia.**

El duelo es una reacción normal ante la pérdida. El duelo es un proceso. El duelo no avanza en un orden específico, así como la vida no lo hace. Aparecen emociones y reacciones de muchos tipos y grados, y después vuelven a aparecer.

El duelo no se limita solamente a sus emociones. El duelo también puede afectar a sus pensamientos, su cuerpo y sus relaciones, y puede provocar perturbación espiritual.



Para superar el proceso de duelo, reconozca, sienta y exprese todas las emociones y reacciones provocadas por las pérdidas que ha sufrido o que está sufriendo.

Sea bueno para escucharse a sí mismo. Permítase sentir sus emociones. Lo que usted siente es información valiosa. Trate de entender lo que sus sentimientos le están diciendo. Sea paciente. Todos vivimos el duelo en nuestras propias formas y tiempos. El buen autocuidado resulta esencial durante este período.

La siguiente tabla de la Sociedad Estadounidense de la Tercera Edad contiene información útil.

Respuestas comunes al duelo

	Lo que escucha	Lo que siente	Lo que puede ayudarle
Impacto emocional/Insensibilidad Esta es la manera en que la naturaleza lo protege o le ayuda a blindar su mente y corazón hasta que esté preparado para enfrentar las emociones del duelo.	Estoy en piloto automático. Parece como una pesadilla. Siento que camino entre la niebla. Esto no puede ser verdad.	Como un robot. Desconcertado, sin destino. Insensible, con las emociones congeladas.	<i>Para enfrentar el impacto emocional:</i> Cuide de sí mismo. Consuma comidas nutritivas, aunque sea una porción pequeña. Camine, haga jardinería, haga ejercicio.
Ira Esta reacción natural puede estar dirigida hacia nosotros mismos, hacia otras personas, hacia la persona que perdió o hacia Dios.	¿Por qué a mí? ¿Por qué a ella? ¿Por qué ahora? ¿Cómo se atreven a hacer eso?	Irritabilidad. Reacciones excesivas ante cosas pequeñas. Que otros tienen la culpa. Fuera de control	<i>Para liberar la ira:</i> Camine, nade, haga ejercicio. Limpie, lave el automóvil. Grite en una almohada.
Culpa Estos sentimientos son naturales, aunque no siempre son realistas.	Si tan solo... ¿Hice lo correcto? Desearía haber...	Responsable por algo que no hizo. Con remordimiento. Avergonzado.	<i>Para superar la culpa:</i> Hable sobre sus sentimientos con alguien que sepa escuchar.
Alivio Una sensación natural de alivio puede seguir a la muerte de una persona a la que usted cuidaba.	Por lo menos, ya terminó. Me alegra que ya no está sufriendo. Ya no tengo que preocuparme.	Ligero. Más libre. Como si le hubieran quitado un peso de encima.	<i>Cómo responder al alivio:</i> Con aceptación, sin culpa.
Ansiedad/Pánico Algo de ansiedad es normal, pero si la ansiedad persiste y afecta a su funcionamiento, consiga atención de un profesional.	¿Estoy perdiendo la razón? ¿Alguna vez me sentiré mejor? ¿Cómo puedo funcionar?	Miedo de estar solo. Preocupación por el futuro. Miedo a que ocurra algo más. Paralizado. Perdiendo el control.	<i>Para resolver la ansiedad:</i> Hable sobre sus sentimientos. Realice actividades físicas.

	Lo que escucha	Lo que siente	Lo que puede ayudarle
Depresión Sentir algo de depresión es una parte muy normal del duelo, y debe reducirse con el tiempo. Si la depresión continúa e interfiere con la vida cotidiana, o si está pensando seriamente en acabar con su vida, obtenga atención profesional de inmediato.	¿Qué caso tiene? ¿Cómo puedo seguir adelante? La vida es horrible. No hay esperanza. Estoy agotado.	Herido, triste, vacío, indefenso. Sin deseos de comer. Incapaz de dormir, o duerme más de lo habitual. Dolor de cabeza, dolor de espalda, malestar estomacal. Incapacidad para concentrarse. Incapacidad para disfrutar la compañía de otros, ausencia de interés en cosas que antes eran placenteras.	<i>Para responder a la depresión:</i> Hable del tema con otras persona. Haga algo especial por usted o por alguien más. Camine, nade, haga jardinería.
Tristeza/Soledad Los visitantes iniciales se han ido y regresaron a sus vidas normales. Naturalmente, surgen sentimientos al afrontar el duelo sin compañía.	La casa se siente tan vacía. Las noches son lo más difícil.	Sentimientos abrumadores de tristeza y vacío. Aislamiento.	<i>Para atender a la soledad:</i> Acuda a un grupo de apoyo para compartir su dolor y aprender nuevas maneras de afrontarlo.
Confusión/ Dificultad para concentrarse Su energía está enfocada en su corazón, no en su cabeza. Esta etapa pasará.	Siento que estoy perdiendo la razón. Simplemente no puedo recordar las cosas. Las personas me dicen cosas, y no las entiendo. Siempre pierdo mis llaves.	Desorganizado. Distruido. Frustrado. Incapaz de seguir una conversación.	<i>Para tratar su confusión:</i> Sea amable consigo mismo. Haga listas. Pídale a otras personas que le recuerden las fechas y horas importantes.
Conductas de duelo Todo esto es parte natural del proceso de duelo. No está perdiendo la razón.	<i>Las conductas pueden incluir:</i> Hablar con su ser querido durante sus actividades diarias. Descubrirse recordando reiteradamente los sucesos previos a la muerte. Escuchar la voz de su ser querido.	<i>Las conductas pueden incluir:</i> Visitar el cementerio con frecuencia, o negarse por completo a visitarlo. Soñar con su ser querido o alterarse porque no sueña con él.	<i>Para responder:</i> Acéptese y la posición en la que se encuentra, pero si sigue teniendo dificultades para comer o dormir, o si está pensando seriamente en acabar con su vida, consiga atención profesional de inmediato.

Cuidado para pacientes terminales

El cuidado para pacientes terminales involucra a un equipo de profesionales y voluntarios que proporcionan cuidado médico, psicológico y espiritual a las personas que se acercan al final de su vida y a sus familias.

El objetivo del cuidado para pacientes terminales es ayudar a asegurarse de que la persona pase sus últimos días con dignidad y calidad, rodeada por sus seres queridos.

El cuidado para pacientes terminales puede brindarse en el hogar la persona o en un hospital, hogar familiar para adultos, casa de huéspedes, casa de reposo o centro privado de cuidado para pacientes terminales. Se requiere la remisión de un médico.

Recurso adicional

Visite el sitio web de la Organización de Cuidados Terminales y Paliativos del Estado de Washington en wshpco.org para ver más información sobre las organizaciones locales de cuidados terminales.

Cuándo podría necesitar ayuda profesional

Hay algunas ocasiones en las que el estrés de brindar cuidado lo pone en riesgo de causarse daños a sí mismo o a su ser querido. Las señales de peligro pueden ser:

- Consumir cantidades excesivas de alcohol o medicamentos, como pastillas para dormir.
- Perder el apetito o comer demasiado.
- Depresión, desesperanza, sentimientos de aislamiento.
- Ideas de suicidio.
- Pérdida del control físico o emocional.
- Tratar a la otra persona de manera grosera o descuidarla.

Si usted presenta alguno de estos síntomas, lleva una carga demasiado pesada. Considere la opción de obtener asesoría psicológica profesional o hable con su médico sobre sus sentimientos. Su médico puede recomendarle a un asesor psicológico o usted puede contactar a un hospital de su localidad, preguntarles a amigos de confianza si conocen a alguien o hablar sobre una búsqueda en internet para encontrar un psicólogo, trabajador social, consejero u otro profesional de la salud mental.

El personal del Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores en su localidad puede ser una buena fuente de información o recomendaciones.

Maltrato de adultos

Si tiene alguna inquietud por sentir que puede lastimar a la persona a la que cuida, consiga ayuda de inmediato. En este manual ya hemos mencionado muchos recursos que pueden serle de utilidad.

Si sospecha que alguien más está lastimando a un adulto vulnerable, denúncielo. Se estima que en 4 de cada 5 casos, el maltrato o abandono de un adulto vulnerable no se denuncia.

Para denunciar el maltrato, llame al 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) o haga una denuncia en línea en dshs.wa.gov/altsa/adult-protective-services. Si la persona está en peligro inminente, llame al 911.



A dónde acudir cuando necesite ayuda

Cómo pedirles ayuda a familiares y amigos

Aunque es difícil pedir ayuda, ¡es aún más difícil brindar cuidado por sí solo! Pedir ayuda no es una señal de debilidad. En cambio, es un paso importante para asegurarse de que el beneficiario del cuidado reciba la ayuda que necesita.

En ocasiones, los cuidadores sienten que llevan toda la carga y que los demás no están haciendo la parte que les corresponde. Si siente eso, es posible que usted haya rechazado ayuda previamente, cuando el trabajo era menos demandante. También es posible que las otras personas en su vida:

- Piensen que usted tiene el trabajo bajo control.
- No sepan qué hacer. Las personas no pueden leer mentes, pero la mayoría responden que "sí" cuando se les pide ayuda.
- Sientan temor o incomodidad al estar cerca de enfermedades o discapacidades. Proporcione información sobre la afección para hacerla menos atemorizante. "No es contagiosa" o "Bill ya no puede conversar, pero le encanta que alguien le lea o cante" son cosas que puede decirles a las personas que sienten temor o incomodidad con las enfermedades o discapacidades.

Cómo pedir ayuda

Como cualquier otra cosa nueva, pedir ayuda puede ser incómodo. Las siguientes ideas les ayudarán a comenzar.

Prepare una lista mental de maneras específicas en las que otras personas podrían ayudarle. Por ejemplo, alguien podría llevar a la persona a la que usted cuida a hacer una caminata de 15 minutos, un par de veces por semana. Su vecino podría traerle algunas cosas del supermercado. Un pariente podría rellenar algunos documentos del seguro. Cuando desglosa los trabajos en tareas muy simples, es más fácil que los demás le ayuden.



Haga una lista

Puede recibir ayuda de recursos de la comunidad, familiares, amigos y profesionales. Pídale ayuda. No espere hasta sentirse abrumado o agotado, o hasta tener problemas de salud. Pedir ayuda cuando la necesita es una señal de fortaleza personal.

- Decida la ayuda que necesita. Asegúrese de pensar en todas las cosas en las que podría necesitar ayuda, y no solo las tareas de cuidado directo. A otras personas puede resultarles más fácil trabajar en el patio, reparar la casa, lavar ropa o preparar comidas que brindar cuidado directo. Cualquier cosa que pueda aligerar su carga es importante.
- Haga una lista de las cosas que deben hacerse.
- Marque lo que usted puede hacer razonablemente.
- Decida qué cosas puede pedirles, de manera realista, a sus familiares y amigos.
- Averigüe si hay servicios, programas y recursos disponibles en la comunidad que puedan ayudarle (consulte la página 44).

Pida ayuda

Tenga su lista a la mano para que esté preparado para sugerir tareas en caso de que alguien le llame o le pregunte si puede ayudar. Si no necesita ayuda de inmediato, agrádezcale a la persona y pregúntele si puede llamarle cuando necesite ayuda en el futuro.

- Sea específico. "Necesito que alguien lleve a Sarah a sus citas médicas todos los miércoles".
- Sea positivo. "Me ayuda mucho cuando alguien más hace las compras en el supermercado".
- Ofrezca opciones. "¿Podrías recoger los medicamentos en la farmacia mañana, o quedarte aquí con Armando mientras yo voy?".

Recuerde. Quizá tome algo de tiempo antes de que se sienta cómodo al pedir ayuda. Pero dé el primer paso. Haga un plan y póngalo a prueba. Es probable que descubra que le resulta más fácil con el paso del tiempo.

Organice una reunión familiar

La prestación de cuidados puede unir a las familias, especialmente cuando todos sienten que tienen una función importante. Incluso los familiares que viven en otras ciudades pueden ayudar a administrar las facturas o auxiliar en las reparaciones del hogar cuando vengan de visita.

Organizar una reunión familiar es una buena manera de que todos se junten en la misma habitación y preparen un plan.

Quizá se necesite más de una conversación para determinar qué hacer. Dar muchos pasos pequeños es mejor que un gran salto que deje a todos molestos y más confundidos.

Quizá algunos miembros de la familia quieran hacer algo amable por usted, por todo lo que hace por el beneficiario del cuidado. No se sienta ofendido, ni despreciado. Acéptelo por lo que es: un gesto de agradecimiento por todo lo que usted hace.

Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores

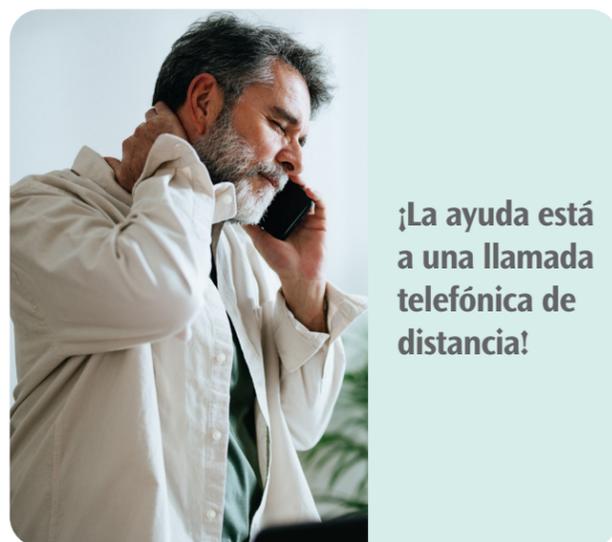
En el Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores, especialistas experimentados en prestación de cuidados y promotores le ofrecen asesoría práctica y apoyo emocional. Tanto en persona como por teléfono, estos profesionales escuchan sus preguntas e inquietudes y entienden los desafíos que enfrenta.

Washington utiliza un proceso basado en evidencias para evaluar a los cuidadores familiares y adaptar los apoyos y servicios "a la medida" de sus necesidades específicas.

Las siguientes son algunas maneras en las que el Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores puede ayudarle. ¡Solo necesita hacer una llamada telefónica o búsqueda en internet! Conexiones para Vida Comunitaria 1-855-567-0252 y waccl.org.

Asesoría psicológica o consultas para cuidadores

Un asesor psicológico o consultor puede ayudarle a aprender como afrontar más eficazmente las demandas emocionales, o incluso la depresión, que pueden derivarse de la prestación de cuidados. Pueden ayudarle a superar los sentimientos de duelo y pérdida, resolver relaciones difíciles o síntomas conductuales y trabajar con los sentimientos de estrés, ira y culpa asociados con la prestación de cuidado.



Capacitación para cuidadores

"Herramientas para el cuidado" es un ejemplo de una serie educativa desarrollada específicamente para miembros de la familia que cuidan a alguien que padece una enfermedad crónica. Aprenderá una variedad de herramientas y estrategias de autocuidado para reducir su estrés, comunicarse de manera más eficaz con la familia y los proveedores de servicios de salud, lidiar con sentimientos complicados y tomar decisiones difíciles sobre el cuidado.

Otra oportunidad de capacitación para cuidadores familiares es el Portal Educativo para Cuidadores Familiares de Washington. Puede consultarlo de manera gratuita en wacaregivingjourney.com. Contiene cursos breves e informativos sobre cómo ayudar al beneficiario del cuidado con cuidado personal, cómo abordar las conductas de demencia, cómo levantar sin lastimarse, y muchas cosas más. Todos los cursos son preparados por profesionales clínicos, como médicos, enfermeros registrados y fisioterapeutas. También hay disponibles videos, grupos de apoyo y salas de chat.

Grupos de apoyo para cuidadores

Un grupo de apoyo para cuidadores es una enorme fuente de información y apoyo. Aprender de otras personas que han estado en situaciones similares le dará nuevas ideas para enfrentar los momentos difíciles. Saber que no está solo y que otros han vivido lo que usted está viviendo le ha dado consuelo a muchas personas.

Para muchos cuidadores, los grupos de apoyo son una oportunidad para expresar sus sentimientos con sinceridad, sin tener que mostrarse fuertes o valientes para la familia. Nadie lo entiende tan bien como otro cuidador.

Incluso si nunca antes ha pertenecido a un grupo de apoyo, considere la opción de encontrar un grupo de apoyo para cuidadores o uno que esté dedicado a su situación específica. Por ejemplo, hay grupos de personas que cuidan a una persona que ha sufrido un derrame cerebral, enfermedad de Alzheimer, cáncer, sida y muchas otras afecciones.

Cuidado de relevo

El cuidado de relevo es un servicio en el que otra persona capacitada o el personal de un centro le brindan cuidado de corto plazo a su ser querido, por unas horas o días, para darle a usted tiempo de alejarse de los cuidados.

El cuidado de relevo puede brindarse en su domicilio, en un centro diurno para adultos o en un centro de cuidado residencial.

Información acerca de los servicios

Hay tantos servicios, programas y recursos disponibles que puede ser difícil saber en dónde comenzar o cómo obtenerlos.

El personal del Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores en su localidad está enterado de los servicios que hay disponibles en donde usted vive.

Comuníquese con el Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores de su localidad

Para obtener más información, consultas, servicios y programas, visite o llame a la oficina en su localidad de la Agencia Local para la Tercera Edad y pregunte por el Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores.

Para encontrar el número del Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores en su localidad, llame a la línea sin costo 1-855-567-0252 o encuéntralo en internet, en: waccl.org/concite/connect

Colaborar con su empleador

Se estima que la mitad de todos los cuidadores tienen empleo a tiempo completo. Si usted es un cuidador empleado, quizá tenga problemas para balancear su tiempo y energía entre el trabajo y su casa.

Además de todas las demás sugerencias de esta sección sobre la importancia del autocuidado, las siguientes son algunas sugerencias para colaborar con su empleador.

Aproveche las políticas y los beneficios de su lugar de trabajo

- Pregunte sobre opciones de horarios flexibles o reducidos y sobre el trabajo remoto.
- Programas de asistencia para empleados (remisiones para asesoría psicológica, servicios de la comunidad).
- Ley de Permisos Familiares y Médicos (le concede tiempo libre para sus responsabilidades de cuidado).
- Programas de asistencia para el cuidado de dependientes que permiten que los empleados destinen dinero antes de impuestos al pago de servicios para cuidado de adultos mayores y prestación de cuidado.
- Hable con su supervisor sobre sus problemas con la prestación de cuidado. Describa su situación de manera abierta y sincera antes de que se convierta en un problema. Es mejor que su empleador entienda lo que está ocurriendo, en vez de esperar a que llegue a sus propias conclusiones.
- Mantenga límites entre el trabajo y el hogar, de la manera más clara posible. Por ejemplo, establezca límites para las llamadas de casa que no sean para emergencias. Programe horarios regulares en los que usted llamará, durante sus períodos de descanso y comida.
- Si cree que necesitará dejar su trabajo temporalmente para brindar cuidado a tiempo completo, estudie la Ley de Permisos Familiares y Médicos. Esa ley provee protección laboral para los empleados que deben dejar sus empleos por problemas médicos familiares, como brindar cuidado a un familiar con una enfermedad crítica.

Recursos adicionales

Hay más información sobre la Ley de Permisos Familiares y Médicos en internet, en paidleave.wa.gov/.

La Ley de Cuidado Familiar del Estado de Washington extiende esos derechos al darles a los trabajadores la opción de usar sus permisos por enfermedad y otras formas de tiempo libre remunerado, si lo tienen, cuando un familiar cubierto tiene una afección grave. Para obtener más información, hable con su supervisor o visite lni.wa.gov/WorkplaceRights/.

Su empleador puede tener disponible un seguro de cuidado a largo plazo que podría cubrir una parte del cuidado de sus padres; consulte a su representante de recursos humanos. Para obtener más información sobre el seguro de cuidado a largo plazo, consulte la página 49.

Ayuda de servicios y programas comunitarios para el beneficiario del cuidado

Hay disponibles muchos programas y servicios comunitarios que pueden ayudar al beneficiario del cuidado con cosas como:

- Cuidado físico, como ayuda para vestirse, preparar comidas, ayuda con sus medicamentos, higiene personal o para levantarse o entrar en la cama, el inodoro o la casa.
- Cuidar de la casa o el departamento, por ejemplo, con tareas domésticas ligeras, compras o lavado de ropa.
- Transporte.



Cómo encontrar servicios locales

Empezar a buscar servicios locales puede ser abrumador. La solución es encontrar a personas conocedoras que sepan lo que hay disponible en donde usted vive. Las siguientes organizaciones pueden ayudarle.

También puede comunicarse con el personal del Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores en su localidad. Son recursos valiosos para obtener acceso a servicios para usted y para el beneficiario del cuidado.

Conexiones para Vida Comunitaria

Conexiones para vida comunitaria es un servicio gratuito de información y remisiones para adultos de 60 años de edad o más y para los familiares y amigos que ayudan a cuidar a un adulto mayor. Visite waccl.org o llame al teléfono 1-855-567-0252 para comunicarse con Información y Asistencia de su Agencia Local para la Tercera Edad.

Conexiones para Vida Comunitaria forma parte de la Agencia Local para la Tercera Edad de su localidad. Las Agencias Locales para la Tercera Edad se establecieron en la Ley Federal para Estadounidenses de Edad Avanzada de 1973 para ayudar a los adultos mayores (de 60 años o más) a permanecer en sus hogares. Existen agencias situadas a lo largo y ancho de Estados Unidos y están disponibles en todos los condados del estado de Washington.

Las oficinas locales en todo Washington pueden ayudarle a:

- Planear, encontrar y obtener más cuidados, servicios o programas (por ejemplo, transporte, comidas, tareas domésticas, cuidado personal).
- Explorar opciones para pagar el cuidado a largo plazo y analizar su elegibilidad para recibir beneficios.
- Determinar sus opciones de seguro médico y de medicamento recetados.
- Obtener una lista de viviendas para adultos mayores y hogares de vida asistida en su localidad.
- Arreglar asuntos legales (por ejemplo, preparar directivas anticipadas, testamentos en vida) o recomendarle servicios de asesoría legal.

Servicios en el Hogar y la Comunidad

Servicios en el Hogar y la Comunidad (HCS, por sus siglas en inglés) forma parte de la Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo, una administración dentro del Departamento de Servicios Sociales y de Salud para su Agencia Local para la Tercera Edad y el Centro de Recursos para la Discapacidad. Las oficinas de HCS son un recurso importante y el mejor punto de partida para un adulto que necesite ayuda para pagar por cuidado a largo plazo (Medicaid). Consulte su información de contacto al final de este manual. Para ver más información sobre Medicaid, consulte la página 51.

Benefits Checkup

Benefits Checkup es un servicio integral en línea para evaluar la elegibilidad para beneficios públicos y privados, a nivel federal, estatal y en ocasiones local, de los adultos de 55 años de edad o más. BCU puede ponerlo en contacto con programas que ayudan a pagar medicamentos recetados, servicios de salud, servicios básicos y otras necesidades. BCU también ofrece una descripción detallada de los programas, la información de contacto para solicitar información adicional, y materiales para ayudarle a presentar su solicitud a cada uno de ellos. Visite su sitio web en www.benefitscheckup.org.



Opciones de cuidado residencial: cuando el cuidado en casa ya no es posible

Cuidado residencial es un término que se utiliza para describir un hogar o institución en donde un adulto puede vivir y recibir cuidados en un entorno comunitario. El cuidado residencial puede ser la decisión correcta si:

- El beneficiario del cuidado tiene necesidades que ya no pueden satisfacerse de manera segura en su hogar.
- El cuidador está física y emocionalmente agotado y los recursos familiares y comunitarios no son suficientes.

Esté preparado

Aunque la persona a la que cuida quizá no necesite cuidado residencial por ahora, es sensato prepararse para esa posibilidad. Planee con anticipación y conozca sus opciones antes de que ocurra una crisis. Muchos centros de cuidado residencial tienen listas de espera. Visitar un centro no implica que tenga que elegir o decidir ahora. Poner su nombre en una lista de espera tampoco lo obliga a nada.



Hogares familiares para adultos e instituciones de vida asistida

Un hogar familiar para adultos (AFH, por sus siglas en inglés) tiene licencia para proporcionar alojamiento y servicios de cuidado hasta para seis personas en una casa normal ubicada en un vecindario residencial. El AFH puede ser operado por una familia, por una persona soltera o por socios comerciales. El AFH también puede contratar otros empleados. Algunos AFH admiten mascotas. En algunos hogares, se hablan múltiples idiomas.

Las instituciones de vida asistida (ALF, por sus siglas en inglés) tienen licencia para proporcionar alojamiento y servicios de cuidado a siete o más personas en una casa o instalación ubicada en un vecindario residencial.

Todos los AFH y ALF proporcionan alojamiento y comidas, y asumen la responsabilidad general por la seguridad y el cuidado del beneficiario del cuidado.

Los servicios adicionales que se ofrecen son diferentes para cada hogar, y pueden incluir:

- Ayuda con el cuidado personal.
- Un enfermero disponible a tiempo parcial.
- Ayuda con los medicamentos o su administración.

Si está explorando hogares familiares para adultos o instituciones de vida asistida, puede interesarle un folleto titulado "Cómo elegir atención en un hogar familiar para adultos o una institución de vida asistida" (DSHS 22-707).

Puede consultar el folleto [aquí](#). Este folleto está disponible en internet en muchos idiomas, que incluyen español, coreano, ruso, vietnamita, camboyano, chino y laosiano.

Puede ver una lista de todos los AFH y LAF en internet, en <https://fortress.wa.gov/dshs/adsaapps/lookup/AFHAdvLookup.aspx>. Su oficina local también puede ayudarle con esto.

Casas de reposo

Las casas de reposo ofrecen cuidado supervisado por enfermeros las 24 horas, cuidado personal, terapia, manejo de la nutrición, actividades organizadas, servicios sociales, alojamiento, comidas y lavandería.

Ingresa a una casa de reposo ya no significa que todas las personas se quedan ahí para siempre. Las personas también acuden a una casa de reposo para recibir rehabilitación o para atención intensiva de enfermería por un corto plazo. Con frecuencia las personas mejoran o deciden que quieren regresar a su hogar y recibir servicios ahí.

Si su ser querido necesita cuidado de corto plazo en una casa de reposo, planea con anticipación los tipos de servicios y apoyos que podría necesitar cuando salga del centro para regresar a casa o transferirse a otro entorno de cuidado residencial.

Dependiendo de su situación, hable con un planificador de altas del hospital, un planificador de altas de la casa de reposo, el personal de su servicio de Información y Asistencia local o su administrador de caso de HCS, si la persona es elegible para recibir, o recibe, Medicaid.

Comunidades para jubilados/Instituciones de vida independiente

Las comunidades para jubilados y las instituciones de vida independiente son viviendas exclusivas para adultos (habitualmente, de 55 años de edad o más). La persona usualmente está saludable y solo necesita la atención médica y el cuidado personal que pueden brindar enfermeros visitantes o un asistente de salud en el hogar. El personal de la comunidad para jubilados no asume la responsabilidad general por la seguridad y el bienestar del adulto.

Hay muchos tipos de comunidades planeadas para jubilados, desde desarrollos unifamiliares a gran escala hasta casas o departamentos de menor escala para adultos mayores.



Comunidades de jubilados con atención continua

Una comunidad de jubilados con atención continua (CCRC, por sus siglas en inglés) es una comunidad residencial para adultos que ofrece una gama de opciones de vivienda (habitualmente, desde vida independiente hasta casas de reposo) y distintos niveles de servicios de atención médica y cuidado personal. Una CCRC está diseñada para satisfacer las necesidades del residente en un entorno familiar, mientras envejece. Las personas habitualmente se mudan a estas comunidades cuando están saludables.

Un residente de una CCRC tiene que firmar un contrato a largo plazo que cubre su vivienda, cuidado personal servicios de limpieza, cuidado del patio y cuidado de enfermería. Este contrato normalmente incluye una cuota de ingreso o una cuota de participación, además de cargos mensuales por servicios, que pueden cambiar dependiendo de los servicios médicos y de cuidado personal que necesite.

Las cuotas varían, dependiendo de si la persona compra o alquila el espacio de vivienda, el tamaño y la ubicación del espacio, el tipo de plan de servicios elegido y el riesgo actual de necesitar servicios intensivos de cuidado a largo plazo. Dado que los contratos son vitalicios y las cuotas pueden variar, es importante que reciba asesoría financiera y legal antes de firmar.

Para encontrar comunidades para jubilados o comunidades con atención continua en su región, póngase en contacto con su oficina local de Conexiones para Vida Comunitaria.

Pago de servicios o de un centro de cuidados

Con frecuencia, el cuidado a largo plazo se paga con recursos propios (financiado con anualidades de un plan de ahorros, algunas pólizas de seguro de vida o hipotecas inversas) o con un seguro médico. Con frecuencia, es una combinación de ambas formas. Consulte la página 51 para ver información sobre la Ley del Fideicomiso a Largo Plazo WA Cares de Washington.

Medicare

Medicare es un programa de seguro médico gubernamental para personas de 65 años de edad o más, para algunas personas menores de 65 años que tienen discapacidades y para personas de cualquier edad que viven con insuficiencia renal permanente. Paga muchos gastos por servicios de salud, pero no los cubre todos.

Medicaid tiene límites en los tipos de cuidados que paga y el tiempo durante el que los paga. Por ejemplo, las pólizas de Medicare o Medigap no cubren cuidados a largo plazo. Eso incluye las estancias en una casa de reposo, una institución de vida asistida o servicios de cuidado personal en el hogar.

Comuníquese con una oficina de la Administración del Seguro Social para pedir una solicitud de Medicare y más información sobre el programa. Visite el sitio web de la Administración del Seguro Social en ssa.gov.

La línea de ayuda de Asesores de Beneficios de Seguros Médicos a Nivel Estatal (SHIBA, por sus siglas en inglés) ofrece ayuda gratuita a las personas de todas las edades que tengan preguntas sobre seguros médicos. Llame al 1-800-562-6900.

Recurso adicional

También puede encontrar más información sobre Medicare y una variedad de temas relacionados con seguros en el sitio web de la Oficina del Comisionado de Seguros del Estado de Washington en insurance.wa.gov.

Medicaid

Medicaid es un programa de seguro médico gubernamental disponible para las personas con ingresos y recursos muy limitados. Medicaid puede pagar los servicios médicos en su propio hogar, o si vive en un centro de cuidado residencial que acepta a residentes con Medicaid.

Para obtener más información sobre cómo solicitar Medicaid, comuníquese con la oficina de HCS en su localidad (vea la información de contacto al final de este manual) o visite el sitio web de la Administración para Adultos Mayores y Discapacidades en dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/medicaid.

También hay disponible un folleto gratuito, "Medicaid y opciones de servicios a largo plazo para adultos" (DSHS 22-619), con información detallada sobre cómo solicitar Medicaid.

Puede leer el folleto en el sitio de internet dshs.wa.gov/node/8407 o pedir una copia impresa al teléfono 1-800-422-3263. Este folleto está disponible en internet en muchos idiomas, que incluyen español, coreano, ruso, vietnamita, camboyano, chino, laosiano, árabe, farsi, tagalo y letra grande.

Otros programas de seguros

Seguro de cuidado a largo plazo

El seguro de cuidado a largo plazo es el seguro principal que paga el cuidado a largo plazo, y es un plan de seguro médico privado que usted paga. El seguro de cuidado a largo plazo cubre los costos del cuidado a largo plazo que no cubren otros seguros médicos. Las primas habitualmente dependen de la edad, el estado de salud, la duración del período del deducible, el monto pagado y la duración de los beneficios.

Hay muchos planes, y todos varían en su elegibilidad, costos y servicios cubiertos. Por lo tanto, es importante que entienda lo que contrata y si satisfará sus necesidades.

Recurso adicional

- El Fondo WA Cares es el fideicomiso de cuidado a largo plazo del estado de Washington. Aprenda cómo funciona el fondo y explore sus beneficios y reglas en wacaresfund.wa.gov/
- El sitio web de la Oficina del Comisionado de Seguros del Estado de Washington tiene varias publicaciones útiles para ayudarlo a determinar el tipo de seguro de cuidado a largo plazo que más le conviene. Visite insurance.wa.gov
- La línea de ayuda de Asesores de Beneficios de Seguros Médicos a Nivel Estatal ofrece ayuda gratuita a las personas de todas las edades que tengan preguntas sobre seguros. Llame al 1-800-562-6900 o visite fortress.wa.gov/dshs/adsaapps/lookup/AFHAdvLookup.aspx



Beneficios para veteranos

Si es un veterano de guerra o su cónyuge sobreviviente (y estaban casados en el momento de la muerte del veterano), puede ser elegible para una pensión, seguro médico o cuidado a largo plazo por medio del Departamento de Asuntos de los Veteranos. Además, los padres dependientes de un veterano que haya muerto en el servicio, o que fallezca debido a una discapacidad relacionada con su servicio, pueden ser elegibles para compensación por dependencia e indemnización de la VA.

Para ponerse en contacto con la VA, llame al 1-800-562-2308 o 360-725-2199 (TTY) o visite su sitio web en dva.wa.gov.

Planificación del futuro

Los adultos que planifican con anticipación su futuro tienen más probabilidades de garantizar su independencia y bienestar constantes. Planificar su futuro con anticipación le da más:

- Tiempo para reflexionar, aclarar y comunicar sus objetivos y necesidades.
- Control de sus decisiones y opciones.
- Oportunidades de proteger su seguridad financiera.
- Tranquilidad.

Planificación financiera

Preparar un plan financiero hoy le ayudará a proteger sus ahorros y su tranquilidad.

Recurso adicional

- Visite ncoa.org/article/how-financial-counseling-can-help-with-managing-debt-before-retirement/.
- AARP tiene una amplia sección sobre inversiones y planificación de la jubilación. Visite aarp.org/work/retirement-planning/.
- El Women's Institute for a Secure Retirement (WISER) tiene varias publicaciones simples y fáciles de leer sobre este tema. Visite su sitio web en wiserwomen.org (haga clic en "Publications" [Publicaciones]).

Planificación legal

Es importante que todos los adultos reflexionen y comuniquen a sus seres queridos y proveedores de servicios de salud lo que quieren que ocurra en caso de que sea necesario tomar decisiones médicas y ellos ya no puedan comunicar sus deseos.

Con frecuencia es incómodo hablar sobre temas como dinero, testamentos, enfermedades y muertes. Al superar esa incomodidad ahora, puede evitar problemas que pueden ser insuperables en caso de que ocurra una crisis y la persona ya no pueda comunicar sus deseos.



Puede tranquilizarse sabiendo que tiene un plan para imprevistos y una comprensión clara de lo que el beneficiario del cuidado desea en caso de que ya no pueda tomar o comunicar sus decisiones.

Sostenga una conversación abierta con todos los involucrados. Reconozca que estos son temas de conversación difíciles, pero aclare que es importante saber lo que la persona espera y desea en cuanto a atención médica, arreglos de vivienda y decisiones sobre el final de la vida.

Una buena planificación anticipada de las decisiones de atención médica es una conversación constante sobre valores, prioridades, el significado de la vida y la calidad de vida.

Recurso adicional

- Las herramientas de planificación anticipada de atención médica para consumidores de la Asociación Estadounidense de Abogados son un conjunto de herramientas con una variedad de hojas de trabajo, sugerencias y recursos.
Las herramientas pueden ayudarles a usted o a su ser querido a descubrir, aclarar y comunicar lo más importante en caso de una enfermedad grave. Visite su sitio web en americanbar.org/groups.
- Las herramientas de planificación legal para demencia pueden ayudarle a tomar decisiones importantes sobre asuntos financieros y de atención médica, además de darle un espacio para escribirlas. washingtonlawhelp.org

Testamentos

Un testamento es un documento legal que describe lo que ocurrirá con sus bienes después de su muerte. Un testamento define quiénes deben recibir los bienes, y en qué cantidades. Si es necesario, un testamento también puede:

- Nombrar a un tutor para los hijos menores de edad (o las mascotas).
- Identificar a alguien que administre los bienes heredados a menores de edad u otras personas.
- Identificar a un "albacea" que administre los bienes y asuntos desde el momento de la muerte hasta la liquidación del patrimonio.

Aprenda más sobre testamentos, testamentos en vida y otras directivas anticipadas en washingtonlawhelp.org.

Poder notarial

Este documento legal, firmado por una persona competente, le confiere a otra persona las facultades para manejar algunos o todos los asuntos de la persona. Dependiendo de su redacción, puede mantener su validez incluso si la persona queda incapacitada.

Directivas anticipadas

Las directivas anticipadas ponen por escrito los tipos de atención médica que desea recibir y las decisiones que usted desea que se tomen si usted ya no es capaz de comunicarlas. Todos los adultos deben tener directivas anticipadas, ya que un accidente o una enfermedad grave pueden ocurrir repentinamente.

A pocas personas les gusta hablar o pensar sobre estos temas. Pero no sostener esta conversación o no tener directivas anticipadas puede representar una carga aún más pesada para sus seres queridos en caso de que ocurra algo terrible.

Hay una descripción general e información sobre cómo hablar con familiares y amigos sobre la planificación anticipada de la atención, así como formularios rellenables, en: honoringchoicespnw.org/

Puede rellenar estos formularios sin ayuda de un abogado. A menos que esté seguro de entender todas las opciones y todos los hechos, quizá sea mejor consultar a un abogado antes de redactar documentos legales (consulte la página 53).

Testamentos en vida o directivas de atención médica

Un testamento en vida es un documento legal que define, para los profesionales médicos, los tipos de tratamientos médicos que usted desea para prolongar su vida si sufre un accidente o una enfermedad potencialmente mortal no diagnosticada y no está en capacidad de comunicar sus deseos.

Un testamento en vida solamente es válido cuando usted está cerca de morir. Todos los adultos deben tener un testamento en vida.

Órdenes transferibles de tratamiento de soporte vital y orden de no reanimar

Un formulario POLST documenta cuáles tratamientos médicos desea recibir para prolongar su vida si padece una enfermedad terminal.

Su médico sostendrá una conversación sobre el final de su vida con usted y traducirá sus deseos a órdenes médicas en el formulario POLST. Tener un formulario POLST contestado ayuda a garantizar que otros profesionales médicos cumplan sus deseos sin demora. El formulario POLST debe ser original, y no una copia.

Poder notarial duradero para atención médica

Un poder notarial duradero para atención médica es un documento legal que le permite nombrar a otra persona para que tome decisiones sobre su atención médica en caso de que usted ya no pueda comunicar lo que desea. Normalmente, un poder notarial duradero para atención médica solamente entra en vigor si usted queda incapacitado, y solamente está vigente mientras usted no pueda comunicar sus decisiones y deseos.

Tutores

Si una persona está o queda incapacitada, puede solicitarse a un tribunal que nombre a un tutor legal para ella. Después de un proceso y estudio detallado, el juez firma los documentos necesarios para nombrar a un tutor. Los tutores tienen el encargo de actuar en beneficio de la persona y de tomar decisiones que reflejen los valores y las necesidades de la persona. También puede nombrarse un tutor que supervise los bienes, los ingresos y las finanzas de la persona.

La tutela es costosa y consume mucho tiempo, y generalmente no es necesaria cuando ya existen otras directivas, como un poder notarial duradero para atención médica.

Visite washingtonlawhelp.org y busque la palabra "guardian" (tutor) en el sitio.



Consultar a un abogado

Muchas personas nunca han contratado a un abogado, ni han pensado que lo necesitarían. Una enfermedad o discapacidad de largo plazo puede cambiar drásticamente una vida. Es útil tener asesoría experta para evitar los efectos potencialmente devastadores para usted o su familia.

Usted debe determinar qué clase de abogado le conviene más. Un abogado que ejerza derecho general probablemente podrá hacer todo lo necesario.

Si la situación es más complicada, quizá necesite un abogado con experiencia en planificación patrimonial o derecho para la tercera edad para ayudarle a organizar los ingresos, los bienes, las cuentas bancarias y otros activos. Los abogados especializados en derecho para la tercera edad también están más familiarizados con las leyes sobre discapacidades y con la elegibilidad y los beneficios de Medicare y Medicaid.

Encontrar un abogado

Pídale recomendaciones a amigos y conocidos de confianza. Otros profesionales, como banqueros, contadores y agentes de seguros, también pueden hacerle sugerencias. O bien, comuníquese con:

- La Oficina de Información y Asistencia para Adultos Mayores de su localidad (consulte la página 47).
- Coordinated Legal Education Advice and Referral - un programa de Northwest Justice Project que ayuda a las personas de bajos ingresos de Washington con información legal y recomendaciones. CLEAR Senior es un servicio similar para las personas de 60 años de edad o más, sin importar su nivel de ingresos.

Visite nwjustice.org/get-legal-help.org para ver una solicitud en línea y los números telefónicos.

Recurso adicional

- La Asociación de Abogados del Estado de Washington también tiene información y recursos para técnicos legales con licencia limitada professionals/join-the-legal-profession-in-wa/limited-license-legal-technicians
- El sitio web de la Academia Nacional de Abogados para la Tercera Edad tiene una lista de abogados especializados en la tercera edad en naela.org. Oprima el botón "Find a Lawyer" (Encontrar un abogado) en la esquina superior derecha.

Hacer y mantener un inventario

Una lista de los bienes de una persona y en dónde se encuentran es una parte importante de la planificación responsable para una crisis o muerte inesperada. Haga una lista y actualícela con regularidad. Asegúrese de que una persona de confianza sepa en dónde guarda la lista. Anime a sus padres y a otros seres queridos a hacer lo mismo.



Cómo ordenar publicaciones

Puede ordenar este folleto y otras publicaciones del DSHS a través del Departamento de Servicios Empresariales. Visite el sitio web del DOP en: myfulfillment.wa.gov

- Envíe correo electrónico a printing@des.wa.gov
- Llame al teléfono (360) 664-4343

Asegúrese de incluir el nombre de la publicación, el número de la publicación (DSHS 22-277) y un nombre de contacto y la dirección postal para órdenes realizadas por correo electrónico o teléfono.

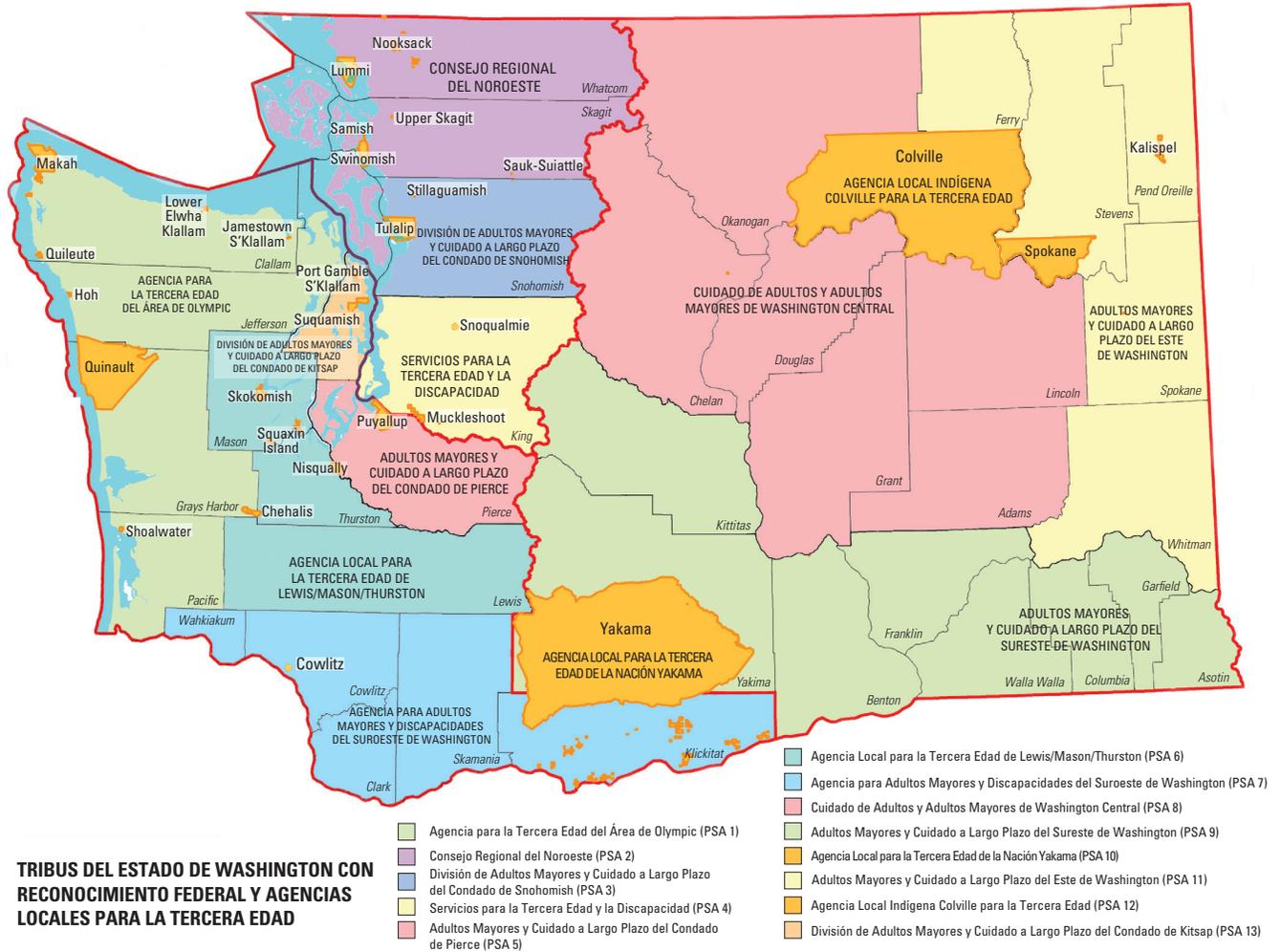
Conexiones para Vida Comunitaria

Visite waclc.org o llame al 1-855-567-0252.

- Los tipos de servicios, programas y recursos de cuidado disponibles y cómo encontrarlos.
- Opciones de vivienda residencial para una persona que ya no puede vivir en su hogar. Hay disponibles listados por ciudad o condado.
- Recursos estatales, federales y locales que pueden ayudar a pagar el cuidado y los medicamentos recetados.
- Planificación a largo plazo:
 - Los pasos legales y financieros necesarios para planear el futuro con inteligencia.
 - Consejos sobre el envejecimiento sano, la nutrición, la actividad física y cómo mantener activa su mente.
- Recursos e información sobre el cuidado para el final de la vida, servicios de salud mental y comunitarios, etc.

Conexiones para Vida Comunitaria - Su enlace con la información, los apoyos y los servicios en su comunidad.

Cada condado de Washington tiene una Agencia Local para la Tercera Edad. Para comunicarse con Conexiones para Vida Comunitaria, visite el sitio de internet o llame al teléfono que aparece abajo para encontrar la Agencia Local para la Tercera Edad que le corresponde.



Para obtener más información sobre los recursos, programas y servicios para cuidadores familiares, visite: wacdc.org

Número de teléfono: 1-855-567-0252

