

Manual del cuidador

Una herramienta informativa para respaldar su trayectoria como cuidador





Reconocimientos

El contenido del manual fue seleccionado, editado, revisado y redactado por:

Caregiver Coalition of San Diego (Coalición de Cuidadores de San Diego), www.CaregiverCoalitionSD.org.

Fondos proporcionados por el Programa Nacional de Apoyo a Cuidadores Familiares (National Family Caregiver Support Program) a través de la Agencia de Salud y Servicios Humanos (Health and Human Services Agency), y Servicios para el Envejecimiento e Independencia (Aging & Independence Services) del Condado de San Diego.

Estimados cuidadores de San Diego:

La Coalición de Cuidadores de San Diego (Coalición de Cuidadores) está aquí para ayudarlo a encontrar respuestas a todas sus preguntas sobre la prestación de cuidados. Los miembros incluyen representantes de organizaciones sin fines de lucro, empresas y agencias gubernamentales, así como otros profesionales que son expertos en cuidados, cuidado de personas mayores, envejecimiento y problemas relacionados con el final de la vida. Nuestro propósito es hacer que el trabajo de cuidar a sus seres queridos sea menos estresante ayudándolo a convertirse en un cuidador más informado.

La Coalición de Cuidadores ofrece:

- **Conferencias gratuitas:** se llevan a cabo en varios lugares del condado de San Diego. Las conferencias incluyen presentaciones de profesionales altamente capacitados sobre temas de interés para los cuidadores. Cada conferencia incluye una feria de recursos y cuidado de relevo gratuito.
- **Seminarios web:** acceda a seminarios web educativos gratuitos de 30 minutos desde su computadora o dispositivo móvil.
- **Presentadores:** Los miembros de la Coalición de cuidadores y los asociados están disponibles para hablar con varios grupos en todo el condado de San Diego. Elija entre una variedad de temas de interés para los adultos mayores.
- **Remisiones:** nuestros miembros pueden ayudarlo a encontrar los recursos comunitarios que mejor se adapten a sus necesidades.
- **Manual del cuidador:** Nuestros miembros han reunido, compilado y contribuido con sus conocimientos y recursos para crear este libro.

¡Le deseamos éxito y una sensación de satisfacción a lo largo de su trayectoria como cuidador!

Para obtener más información sobre la Coalición de Cuidadores de San Diego y conectarse con nosotros: Visite nuestro sitio web: www.CaregiverCoalitionSD.org

Envíenos un correo electrónico: InfoSDCaregiverCoalition@gmail.com



¡Denos “me gusta” en Facebook!



Tabla de contenido

Sección	Página
Introducción	5
Sección 1: Cómo encontrar ayuda	8
Primeros pasos	9
Centros de información general y asistencia	10
Sitios web para cuidadores	11
Sección 2: Directorio de recursos	14
Servicios para la Vejez e Independencia	15
Beneficios públicos	16
Agencias locales sin fines de lucro	18
Manejo de cuidados geriátricos	20
Sección 3: Necesidades comunes	22
Transporte	23
Cuidado en el hogar	26
Opciones de vivienda	28
Cuidado diurno para adultos	29
Cuidado de relevo	29
Programas de nutrición	30
Compañerismo y necesidades emocionales	30
Tecnología y equipo médico	31
Sección 4 – Comunicaciones	34
Conversaciones cruciales tempranas	35
Cómo hablar con los proveedores de atención médica	36
Sección 5: Asuntos financieros y legales	38

Tabla de contenido

Sección	Página
Sección 6: Seguridad	42
Preparación ante desastres	43
Administración de medicamentos	44
Prevención de caídas	45
Sección 7: Servicios de apoyo y autocuidado	50
Consejos de cuidado personal	51
Grupos de apoyo	53
Sección 8: Comprensión de la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas	54
Diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas	56
Etapas de la enfermedad de Alzheimer	57
Comportamientos y desencadenantes comunes	58
Consejos para la comunicación y el manejo de síntomas conductuales	59
Consideraciones de seguridad	60
Consejos para abordar conductas comunes durante las etapas de la demencia	61
Programa “Lléveme a casa”	62
Herramientas para una mejor comunicación	63
Consejos para hablar sobre temas difíciles	64
Consejos para lidiar con el estrés	65
Enfermedad de Parkinson	66
Parkinson, Alzheimer y demencia	67
Sección 9: El cuidado de una persona con problemas de salud mental	70
Buscar ayuda juntos	71
Apoyo a la salud mental	72

Tabla de contenido

Sección	Página
Sección 10: Atención al final de la vida	74
Cuidado paliativo	75
Atención en un centro de cuidado paliativo	75
Hacer arreglos finales	76
Pasos para seguir al momento de la muerte	77
La vida después	78
Glosario del cuidado	80
Apéndice	84

Introducción

¿A quién se denomina un cuidador?

Muchos hombres y mujeres son cuidadores sin darse cuenta. ¿Cuida a su cónyuge, lleva a su familiar mayor a las citas médicas o ayuda a sus padres con las finanzas?

¿Lleva a parientes mayores al supermercado o hace las compras con regularidad para un amigo? Si es así, usted es un cuidador. El cuidado puede ser una actividad semanal, un cuidado físico de tiempo completo o cualquier otra cosa.

Si está cuidando a un ser querido, ya sea un pariente, vecino o amigo, este manual puede ayudarlo. Está diseñado como una hoja de ruta y una fuente de recursos para su trayectoria. Cada persona tiene diferentes necesidades y desafíos. Es eso lo que siento. ¿Qué ayuda se puede necesitar en el futuro? ¿Su ser querido estará dispuesto a aceptar ayuda? No hay una respuesta única para cada situación.



No es el único

Hoy en día, un mayor número de personas tiene la suerte de vivir hasta una edad avanzada, pero muchas también enfrentan problemas de salud crónicos que pueden desarrollarse en años posteriores. Las familias están dando un paso al frente para ayudar. Según AARP y la National Alliance for Caregiving, más de 34 millones de estadounidenses brindaron atención no remunerada a un adulto mayor de 50 años en los últimos 12 meses (a partir de 2015). Casi el 75 % de los cuidadores son mujeres, pero un número creciente de hombres se están involucrando en ser cuidadores.

Con una edad promedio de 49.2 años, muchos cuidadores estadounidenses están "emparedados" entre el cuidado de sus niños y el cuidado de parientes mayores. Sin embargo, un número considerable de los mismos cuidadores son adultos mayores, y los cuidadores mayores de 65 años constituyen un tercio de la población de cuidadores familiares.

Ya sean hombres o mujeres, jóvenes, de mediana edad o mayores, los cuidadores no remunerados dedican cantidades significativas de tiempo, energía y sus propios recursos al cuidado de sus seres queridos, y desempeñan un papel importante en el fortalecimiento del tejido social de nuestras comunidades.

Obtenga los recursos y el apoyo que necesita

Brindar asistencia a su ser querido puede no ser siempre fácil. Algunas personas están más capacitadas para brindar ayuda, como recursos financieros, tiempo y apoyo emocional, que otras. Con las herramientas y el apoyo adecuados, puede hacer que la prestación de cuidados funcione para su ser querido y su familia.

Ya sea que su ser querido tenga la enfermedad de Alzheimer u otra forma de demencia, una enfermedad crónica como el Parkinson, una enfermedad cardíaca o una enfermedad pulmonar, o cualquier otro tipo de enfermedad o discapacidad que requiera la ayuda de un cuidador, la Coalición de Cuidadores de San Diego espera que este manual le ayude a convertirse en un cuidador más seguro, capaz y equilibrado.



SECTION 1: Cómo encontrar ayuda

- **Qué encontrará en esta sección:**
 - Primeros pasos
 - Información general y centros de asistencia
 - Sitios web para cuidadores

Primeros pasos

Cuidar de los demás puede ser gratificante y un honor, pero también puede ser desafiante y abrumador. A menudo tratamos con sistemas vastos, burocráticos, sanitarios, legales y gubernamentales. Puede ser difícil saber por dónde empezar o incluso qué preguntas hacer. Tomarse el tiempo para ser un consumidor informado le permitirá tomar las mejores decisiones posibles.

En varios puntos del proceso de prestación de cuidados, será útil detenerse y hacer lo que hacen los trabajadores sociales: una evaluación. Defina lo que su ser querido puede manejar y lo que no puede manejar. ¿Qué aspectos del funcionamiento físico o mental han cambiado? ¿El cambio es constante o varía? ¿Cuáles son los mejores y peores momentos del día? ¿Qué dice su ser querido sobre la situación? (A veces, nuestros seres queridos pueden y quieren manejar más de lo que esperamos). ¿Cuál es la situación financiera del anciano? ¿Hay familiares o amigos que puedan ayudar económicamente o de otra manera? ¿Se necesitan apoyos emocionales, sociales y espirituales?

A medida que recopila información, es posible que desee anotar sus observaciones y las necesidades de su ser querido en un plan de cuidados. Además, querrá tener a mano información importante, como detalles sobre el historial médico de su ser querido, recursos financieros y la ubicación de documentos importantes. Consulte el Apéndice para ver una tabla que puede completar con esta información.

El condado de San Diego tiene la suerte de contar con una gran cantidad de programas y recursos para ayudar a los adultos mayores y a los cuidadores. Sin embargo, muchas personas no conocen todo lo que está disponible. En esta sección se enumeran una variedad de agencias locales, recursos generales y programas de beneficios públicos. Los recursos específicos relacionados con temas como el transporte o la ayuda a domicilio se pueden encontrar en la sección de *Necesidades Comunes* de este manual.



Centros de información general y asistencia para recursos locales

Ya sea que sepa exactamente los tipos de asistencia que necesita, o si desea ayuda para identificar los programas disponibles, el 2-1-1 y las operadoras del Centro de Servicios para la Vejez e Independencia son dos buenos lugares para comenzar.

2-1-1 San Diego

www.211sandiego.org

Marque 2-1-1 en cualquier momento del día o de la noche para ser conectado a la vasta red de programas de servicios sociales y organizaciones sin fines de lucro que satisfacen las necesidades de los habitantes de San Diego.

Operadoras del Centro de Servicios para la Vejez e Independencia

(800) 339-4661

www.aging.sandiegocounty.gov

La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, Servicios para la Vejez e Independencia (AIS) es la Agencia del Área para el Envejecimiento del Condado de San Diego. El personal del centro de llamadas de AIS está formado por trabajadores sociales capacitados que pueden conectar a las personas que llaman con servicios y programas tanto del condado como fuera del condado, que incluyen: ayuda a domicilio, administración de casos, comidas y más. Consulte la página 12 para conocer algunos de los programas que ofrece AIS.



Sitios web para cuidadores

Directorio de cuidado de ancianos de San Diego

www.sandiegoeldercare.com

Esta guía gratuita sobre la vida independiente, el cuidado a largo plazo y los recursos para adultos mayores y cuidadores es publicada anualmente por San Diego Union-Tribune. Incluye recursos sin fines de lucro, así como negocios con fines de lucro que se especializan en servicios para adultos mayores. Para obtener una copia impresa, llame al (619) 293-1680.

Sitio de cuidado de San Diego Union-Tribune

www.caregiversd.com

El San Diego Union-Tribune recopila artículos relacionados con el cuidado, recursos locales y consejos sobre temas como temas esenciales para el cuidado, la obtención de ayuda, el cuidado de la demencia, la salud y los asuntos financieros.

Centro de recursos para el cuidado de AARP®

www.aarp.org/caregiving

Aquí encontrará muchos consejos, herramientas y recursos para los cuidadores familiares, incluidas guías descargables, como la *Guía para prepararse a cuidar*. Conceptos básicos del cuidado, cuidado en el hogar, financiero y legal y equilibrio de la vida del cuidador.

Herramienta de cuidado de AARP®

www.aarp.org/caregivingtools

Este sitio proporciona una variedad de herramientas gratuitas basadas en la web que lo ayudarán a encontrar servicios, realizar un seguimiento de los expedientes médicos, acceder a plantillas/formatos para documentos legales y más.

Coalición de Cuidadores de San Diego

www.caregivercoalitionsd.org

El sitio web de la Coalición de Cuidadores proporciona a los cuidadores familiares información, recursos y avisos de los próximos eventos locales para los cuidadores.

Family Caregiver Alliance (FCA)

www.CareGiver.org

Esta organización nacional tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los cuidadores y sus seres queridos a través de la información, los servicios y la defensa. Su sitio web ofrece información sobre una amplia variedad de temas relacionados con la prestación de cuidados

(tecnología de asistencia, diversidad y temas culturales, prestación de cuidados a larga distancia) y asuntos relacionados con la salud (demencia, enfermedad de Parkinson, lesión cerebral traumática).

Apoyo para el cuidado de la Administración de Veteranos (VA)

<https://www.sandiego.va.gov/services/caregiver/index.asp>

VA ofrece servicios y apoyo a los cuidadores de veteranos. Visite su sitio web para obtener información sobre programas especiales, como aquellos para cuidadores familiares que atienden a veteranos que resultaron heridos después del 11 de septiembre. También hay una línea de apoyo especial para cuidadores (855) 260-3274 para ayudar a vincular a los cuidadores y veteranos con los servicios.



SECTION 2: Directorio de recursos

- **Qué encontrará en esta sección:**
 - Servicios para la Vejez e Independencia
 - Beneficios públicos
 - Agencias locales sin fines de lucro
 - Manejo de cuidados geriátricos

Servicios para la Vejez e Independencia

La Agencia de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, Servicios para la Vejez e Independencia (AIS) ofrece una variedad de programas y servicios para adultos mayores. Para obtener información general y asistencia con remisiones, así como información sobre cualquiera de los programas que se enumeran a continuación, llame al centro de llamadas de AIS al (800) 339-4661. Los trabajadores sociales ayudan a conectar a las personas que llaman con los servicios del condado y fuera del condado, que incluyen: ayuda a domicilio, administración de casos, comidas y más.

Programa de servicios de apoyo en el hogar (IHSS)

IHSS brinda cuidado personal y asistencia con las tareas del hogar a adultos mayores de bajos ingresos (65+) y personas con discapacidades que de otra manera no podrían permanecer en sus hogares. Los servicios de IHSS son proporcionados por cuidadores independientes y son seleccionados por el cliente de IHSS. Muchos clientes eligen que un familiar o amigo de confianza les ayude, o pueden seleccionar un profesional escogido del registro de cuidadores.

Servicios de protección para adultos

Los Servicios de Protección para Adultos (APS) investigan informes de abuso de ancianos y adultos dependientes, incluidos casos de negligencia, abandono, abuso físico, sexual y financiero. La misión principal de APS es brindar protección. Otro objetivo importante es preservar la independencia y la dignidad de los adultos mayores y discapacitados. Además de la investigación del abuso, APS realiza controles de bienestar y trabaja con otras agencias y socios comunitarios para mejorar la seguridad del cliente y proporcionar recursos de apoyo.

Programas de manejo de casos

Estos programas involucran un manejo social y sanitario integral, generalmente para clientes de bajos ingresos que tienen múltiples problemas de salud. Un asistente social ayuda al cliente y a la familia con una variedad de servicios, tales como: evaluación de necesidades, planificación de la atención con el cliente y la familia, defensa, coordinación de la atención con otras agencias comunitarias, organización de servicios, visitas domiciliarias trimestrales y chequeos mensuales. Actualmente, los programas de manejo de casos de AIS atienden a los siguientes tipos de clientes:

- Adultos mayores de 65 años que son elegibles para Medi-Cal y que están en riesgo de ser colocados en un centro de cuidados intermedios o de enfermería especializada.
- Adultos frágiles y discapacitados mayores de 60 años que tienen ingresos bajos o moderados (pueden o no ser elegibles para Medi-Cal) y están en riesgo de ser colocados en un centro de enfermería especializada.
- Adultos mayores de 18 años con discapacidades que están en riesgo de institucionalización.

Beneficios públicos

Según la edad, los ingresos, el estado de discapacidad u otros requisitos, usted o su ser querido pueden ser elegibles para los siguientes programas o beneficios.

CalFresh (SNAP en otros estados)

CalFresh, anteriormente conocido como cupones de alimentos, ayuda a las personas con recursos limitados a comprar alimentos con una tarjeta de beneficios electrónica que parece una tarjeta de crédito. Para solicitar este beneficio, comuníquese con el centro de llamadas de servicio al cliente de Access de la Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de San Diego al (866) 262-9881.

Medi-Cal (Medicaid en otros estados)

Este programa de seguro médico federal y estatal ayuda a las personas con recursos limitados a recibir atención médica. Para los adultos mayores discapacitados, complementa su Medicare. Comuníquese con el centro de llamadas de servicio al cliente de Access de la Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de (866) 262-9881.

Medicare

Medicare es un programa nacional de seguro médico que ayuda a las personas mayores de 65 años (y a algunas personas más jóvenes con discapacidades) a pagar su atención médica. Llame a Medicare al (800) 633-4227 o visite www.medicare.gov. Elder Law & Advocacy, una organización sin fines de lucro, es nuestro proveedor local del Programa nacional de asesoramiento y defensa de seguros médicos (HICAP), que proporciona información y asesoramiento gratuitos y objetivos sobre Medicare. Para obtener más información, llame a Elder Law & Advocacy al (858) 565-1392 o visite www.seniorlaw-sd.org.

Seguro social

Este programa nacional proporciona ingresos mensuales a las personas a partir de los 62 años o aquellas que quedan discapacitadas y cumplen estrictos requisitos de discapacidad y elegibilidad laboral. Para poder recibir beneficios del Seguro Social, la persona deberá haber pagado impuestos de nómina para el financiamiento del Seguro Social, durante, por lo menos, 10 años, o reunir otros requisitos específicos. Para solicitarlo, visite su oficina local de la Administración del Seguro Social, llame al (800) 772-1213 o visite el sitio web: www.ssa.gov.

Ingresos complementarios de seguridad (SSI)

SSI paga beneficios de ingresos mensuales a las personas mayores de 65 años, así como a los ciegos o discapacitados si tienen recursos limitados. Algunas personas podrán recibir tanto

pagos del Seguro Social como del programa SSI, si cumplen los requisitos establecidos. Visite la oficina local del Seguro Social, llame al (800) 772-1213 o visite el sitio web www.ssa.gov para obtener más información o presentar una solicitud.

Beneficios para veteranos (VA)

La Administración de Veteranos (VA) ofrece una variedad de servicios para los veteranos y sus cuidadores. Visite su oficina local de Beneficios Regionales, llame al (800) 827-1000 o visite <https://www.benefits.va.gov/sandiego/> para obtener más información. Además, la Oficina de Asuntos Militares y de Veteranos del Condado de San Diego (OMVA) puede ayudar con el asesoramiento integral sobre beneficios, la preparación y presentación de reclamos, y más. Para obtener información, comuníquese con OMVA en (858) 694-3222 o envíe un correo electrónico a sdevso.hhsa@sdcounty.ca.gov.



Agencias locales sin fines de lucro

Las siguientes agencias locales sin fines de lucro brindan recursos y apoyo a los adultos mayores y/o cuidadores. Estas son algunas de las organizaciones que pueden resultar útiles.

Alzheimer's Association, San Diego/Imperial Chapter

(800) 272-3900

www.alz.org/sandiego

El capítulo local de la Asociación Nacional de Alzheimer ofrece servicios tales como: programas educativos, una línea de ayuda que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, información de recursos, un grupo de apoyo telefónico mensual para cuidadores y foros de mensajes comunitarios en línea.

Alzheimer's San Diego

(858) 492-4400

www.alzsd.org

Alzheimer's San Diego ofrece una variedad de programas y servicios innovadores, que incluyen: clases y talleres para cuidadores, grupos de apoyo y discusión, información sobre recursos, orientación de expertos profesionales en demencia, actividades sociales y cuidados de relevo.

Coalición de Cuidadores de San Diego

www.caregivercoalitionsd.org

La Coalición de Cuidadores ofrece apoyo, educación y defensa a las familias que cuidan a sus seres queridos. La Coalición está formada por un grupo diverso de agencias, tanto sin fines de lucro como con fines de lucro, que sirven a las familias. Visite el sitio web para acceder a información, recursos y próximos eventos para cuidadores.

Elder Law & Advocacy

(858) 565-1392

www.seniorlaw-sd.org

Elder Law & Advocacy brinda asistencia legal gratuita a los residentes de San Diego mayores de 60 años o que cuidan a alguien mayor de 60 años. Además, su Programa de Asesoramiento y Defensa sobre Seguros de Salud (HICAP) proporciona información y asesoramiento imparcial sobre Medicare.

ElderHelp

(619) 284-9281

www.elderhelpofsandiego.org

ElderHelp ofrece seminarios web y cursos en línea para cuidadores familiares, además de servicios para adultos mayores, como coordinación de cuidados, transporte y un programa para compartir el hogar.

Interfaith Community Services:

<http://www.escondidocreek.org>

(760) 489-6380

Interfaith Community Services brinda servicios para que los adultos mayores que viven en Escondido, Oceanside y comunidades circundantes en el norte del condado vivan de manera segura en sus propios hogares durante el mayor tiempo posible.

Jewish Family Service de San Diego

(858) 637-3040

www.jfssd.org

Llame a la línea de ayuda para adultos mayores de JFS para obtener apoyo e información sobre los servicios para adultos mayores. El Centro para Adultos Mayores de Balboa Avenue de Jewish Family Service ofrece un refugio seguro para los adultos mayores que viven con un deterioro cognitivo leve, incluida la enfermedad de Alzheimer en etapa temprana y demencia, para disfrutar de medio día de actividades y socialización.

Sharp Senior Resource Centers

(619) 740-4214

www.sharp.com/services/seniors/resource-centers.cfm

Los adultos mayores y los cuidadores pueden acceder a información, recursos, exámenes médicos y educación de salud gratuita y clases para cuidadores a través de los Sharp Senior Resource Centers. Los centros son gratuitos para el público.

Southern Caregiver Resource Center (SCRC)

(800) 827-1008

www.caregivercenter.org

SCRC brinda servicios sin costo a los cuidadores familiares, que incluyen: consultas familiares / servicios de administración de casos, asesoramiento a corto plazo, consultas legales / financieras, educación y capacitación, grupos de apoyo y cuidado de relevo.

Manejo de cuidados geriátricos

La logística del cuidado puede ser extremadamente complicada y, a veces, puede tener sentido contratar a un administrador de atención geriátrica profesional para que lo ayude. Un administrador de atención geriátrica profesional (PGCM) es un experto, como un trabajador social, un consejero, un gerontólogo o una enfermera que se especializa en ayudar a los adultos mayores y sus familias a lograr la más alta calidad de vida dadas sus circunstancias. Las empresas y los profesionales de los ámbitos legal, sanitario y financiero a menudo utilizan PGCM para garantizar que sus clientes comprendan sus opciones, satisfagan sus necesidades y reciban una atención de calidad. Como cuidador, puede trabajar con un PGCM para identificar qué puede funcionar mejor para la situación de su ser querido.

Los PGCM ayudan a las familias y a los cuidadores de diversas formas, tales como:

- Realizar evaluaciones de planificación del cuidado de ancianos para identificar problemas y brindar soluciones.
- Detección, organización y seguimiento del cuidado en el hogar.
- Brindar asistencia a corto o largo plazo para los cuidadores que viven cerca o lejos.
- Revisar asuntos financieros, legales o médicos y ofrecer referencias a especialistas geriátricos en estos campos.
- Proporcionar intervención en caso de crisis.
- Realización de visitas periódicas para evaluar y monitorear el bienestar de los clientes.
- Ayudar con el traslado de clientes hacia o desde diferentes entornos de atención.
- Brindar educación y defensa al cliente y a la familia. Algunos PGCM también brindan terapia/asesoramiento familiar o individual, administración de finanzas, tutela o asistencia de custodia.

La mayoría de los administradores de cuidados se enfocan en los adultos mayores, aunque muchos tienen la capacidad y el conocimiento para atender a personas con enfermedades crónicas. Los administradores de cuidados geriátricos pueden cobrar entre \$50 y \$200 la hora. La mayoría de los planes de seguro no cubren estos costos.

Para localizar un administrador de atención geriátrica cerca de usted, visite el sitio web de Aging Life Care Association: www.aginglifecare.org. Esta organización, antes National Association of Geriatric Care Managers, da información sobre servicios, cómo seleccionar un profesional con quien trabajar, estándares de ética y una lista de profesionales locales.

Los adultos mayores de bajos ingresos pueden calificar para asistencia de coordinación de atención sin costo a través de uno de los programas de administración de casos que ofrece Servicios para la Vejez e Independencia. Llame al Centro de llamadas de AIS al (800) 339-4661 para obtener más información.

Algunas agencias comunitarias, como Elderhelp (www.elderhelpofsandiego.org), también pueden brindar asistencia gratuita para la coordinación de la atención.

SECCIÓN 3: Necesidades comunes

- **Qué encontrará en esta sección:**
 - Transporte
 - Cuidado en el hogar
 - Opciones de vivienda
 - Cuidado diurno para adultos
 - Cuidado de relevo
 - Programas de nutrición
 - Compañerismo y necesidades emocionales
 - Tecnología y equipo médico

Transporte



En lo que respecta al transporte, comience a planificar con anticipación y cree una red de recursos para satisfacer las necesidades de transporte de su ser querido. Si bien es posible que su ser querido aún pueda conducir de forma segura ahora, sus necesidades y habilidades podrían cambiar con el tiempo. Las opciones de transporte dependen del lugar donde viva la persona y del tipo de transporte necesario.

Seguridad del conductor

Envejecer no significa necesariamente que una persona ya no pueda conducir de forma segura. Sin embargo, si le preocupa la seguridad de su ser querido al volante, es importante que tengan una conversación. La Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA) tiene un sitio web con información sobre la seguridad de los conductores mayores y cómo iniciar una conversación sobre la seguridad del conductor (www.nhtsa.gov/road-safety/older-drivers). AARP® tiene un sitio web que incluye consejos sobre conducción segura y enlaces a cursos de Smart Driver en línea y en aula (www.aarp.org/auto/driver-safety).

Si, después de acercarse a su ser querido, todavía tiene inquietudes, puede comunicarse con el DMV y pedir que la persona se someta a una prueba. Los médicos también pueden notificar al DMV si sienten que su paciente ya no puede conducir de manera segura. Las personas pueden comunicarse con el Departamento de Vehículos Motorizados para obtener más información sobre la seguridad del conductor en San Diego al (619) 220-5300.

FACT

FACT es una agencia sin fines de lucro que se creó en 2005 para mejorar el acceso al transporte para personas mayores, personas con discapacidades, veteranos y otros. Hay numerosas personas en el condado de San Diego que no pueden acceder al transporte público debido a sus necesidades especiales, la distancia de las rutas de tránsito o debido a la falta de servicios de transporte. FACT actúa como un administrador de movilidad para las personas que buscan transporte, remitiéndolas al modo que les sea más apropiado.

Remisiones: Las remisiones de transporte se brindan en persona, por teléfono y a través del planificador de viajes basado en la web, Find-A-Ride. FACT mantiene una base de datos completa de agencias de transporte, agencias de servicios sociales, organizaciones religiosas y servicios de transporte especializados. Visite el sitio web de FACT [en www.factsd.org](http://www.factsd.org) o llame al (888) 924-3228.

Viajes de bajo costo: RideFACT es un servicio de transporte de bajo costo que ofrece viajes de propósito general para personas mayores (60+) los 7 días de la semana, de 7 a. m.-8 p. m. RideFACT es para personas mayores que no tienen otras opciones de transporte y está disponible para quienes residen en todas las ciudades del condado de San Diego, así como en las comunidades de Ramona y Spring Valley. Se pueden solicitar reservaciones llamando a FACT al (888) 924-3228 de 9 a. m. a 4 p. m. Se pueden solicitar viajes con hasta 7 días de anticipación. El costo del viaje comienza en \$2.50 para viajes de ida de hasta 5 millas. Los viajes de 5 millas o más cuestan entre \$4.00 y \$10 dependiendo de la distancia. Los asistentes de cuidado personal pueden ser acomodados a pedido en el momento de la reserva sin cargo adicional. Para obtener más información sobre FACT, visite www.factsd.org o llame al (888) 924-3228.

Programas de conductores voluntarios

Muchas organizaciones locales sin fines de lucro brindan transporte para citas médicas, así como para citas de negocios, cuidado personal y compras a personas mayores de 60 años que ya no pueden conducir de forma independiente. Las organizaciones requieren una solicitud para determinar la elegibilidad y los programas individuales atienden áreas geográficas específicas por código postal. Estos programas utilizan conductores voluntarios de la comunidad y vehículos privados para llevar a los participantes del programa. Todos los conductores voluntarios se someten a una verificación de antecedentes y capacitación y deben tener una cobertura de seguro de automóvil actual. La mayoría de los programas solicitan una donación y algunos tienen una tarifa al hacer la solicitud. Además, algunas organizaciones ofrecen vales de taxi a costo reducido y transporte para compras. Para obtener más información, comuníquese con la Coalición de Conductores Voluntarios del Condado de San Diego en www.sdcvdc.org.

Transporte público

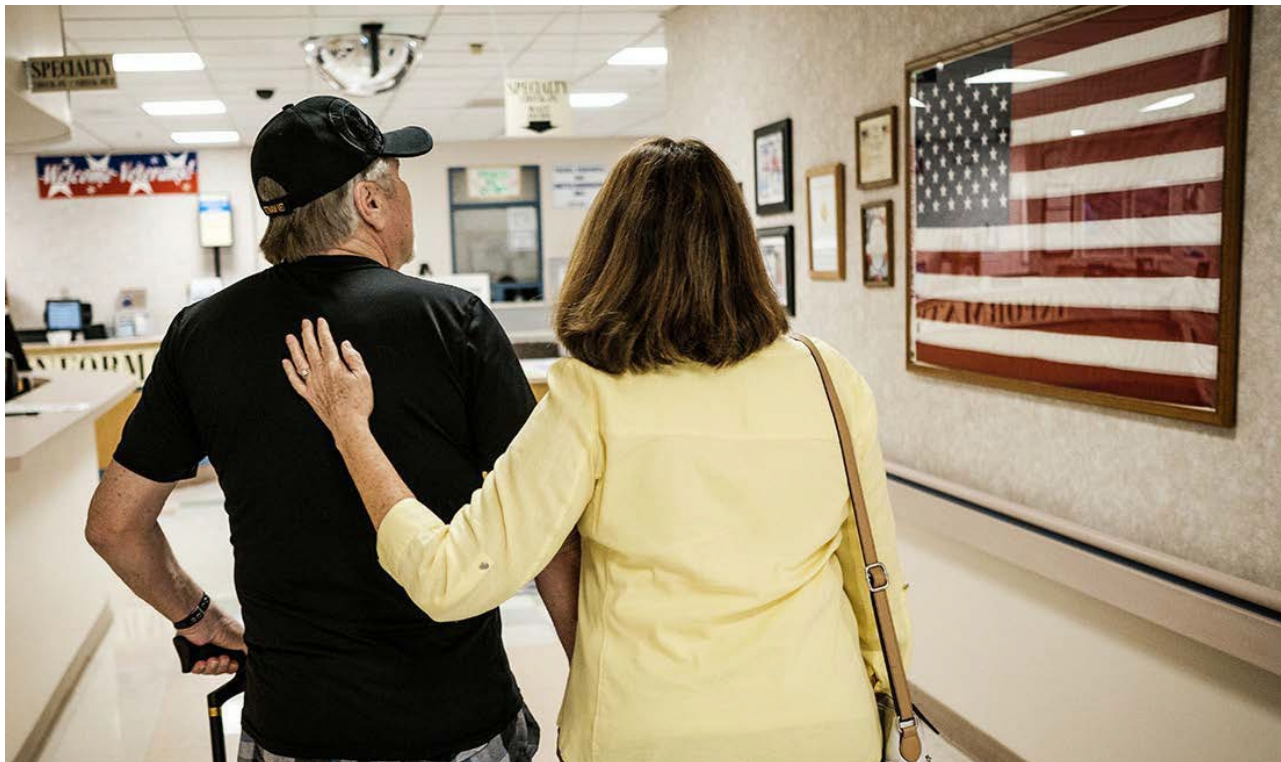
Las agencias de transporte público de San Diego ofrecen a las personas mayores de 60 años tarifas con descuento y pases mensuales. Para solicitar un pase mensual con descuento, se

requiere una solicitud junto con prueba de elegibilidad. Visite el Distrito de Tránsito del Norte del Condado (NCTD) en www.gonctd.com o el Sistema de Tránsito Metropolitano de San Diego (SDMTS) en www.sdmts.com.

Además, los sistemas de tránsito ofrecen el servicio de Paratránsito de acuerdo con la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) para las personas que no pueden viajar en el sistema de autobús de ruta fija. Las personas deben estar certificadas como elegibles para utilizar este servicio. Para obtener la certificación ADA para el Distrito de Tránsito del Norte del Condado, visite www.adaride.com o el Sistema de Tránsito Metropolitano de San Diego en www.rideonmts.com.

Transporte de veteranos

Para las citas médicas de la Administración de Veteranos, el programa Veterans Transportation Network ofrece transporte gratuito de ida y vuelta para pacientes con una cita médica al Centro Médico VA y la Clínica VA Mission Valley. Para obtener más información llame al (858) 552-7470 o visite www.bit.ly/sdvarides.



Cuidado en el hogar

La mayoría de los cuidadores profesionales en el hogar se consideran de naturaleza no médica. Si bien un cuidador no médico puede ayudar con gran parte de las necesidades de atención física y personal del cliente (bañarse, vestirse, ir al baño y traslado), hay ciertas tareas que un cuidador no médico no debe realizar, como corte de uñas, afeitado o manejo de medicamentos. Debido a que la mayor parte del cuidado en el hogar se clasifica como no médico, el seguro médico de una persona no cubre el costo de la atención. Sin embargo, existen otras opciones para que las familias complementen o cubran completamente el costo de la atención, como el seguro de atención a largo plazo y los beneficios de VA (Ayuda y Asistencia).

Organizaciones de servicios sociales locales, como Southern Caregiver Resource Center, Alzheimer's San Diego, Jewish Family Service o ElderHelp pueden ayudar con algunas tareas en el hogar.

Los Servicios de apoyo en el hogar (IHSS) también están disponibles para personas elegibles.

¿Sabía que...?

El condado de San Diego ofrece un programa llamado Servicios de apoyo en el hogar (IHSS) que ayuda a brindar asistencia de atención domiciliaria a personas elegibles que califican para Medi-Cal y necesitan ayuda para permanecer independientes en el hogar. Llame al (800) 339-4661 para más detalles.



Empresas de cuidado en el hogar

California ahora regula la industria del cuidado en el hogar y ha requerido que todas las empresas de cuidado en el hogar se registren en el estado. Esta regulación asegura que cada Organización de Cuidado en el Hogar (HCO) con licencia estatal contrate trabajadores que hayan pasado una verificación de antecedentes y cumplan con la capacitación anual requerida por el estado, entre otras regulaciones.

Al elegir una empresa de cuidado en el hogar para brindar atención a su ser querido, es de vital importancia hacer las siguientes preguntas para su protección:

1. ¿Es la empresa una HCO con licencia del Departamento de Servicios Sociales del Estado de California? Si es así, solicite su número de HCO. Visite <https://secure.dss.ca.gov/CareFacilitySearch/Search/All>
2. ¿La empresa emplea a sus cuidadores (que emiten formularios de impuestos W2) o utilizan contratistas independientes?
3. ¿Proporciona la empresa un seguro de compensación para trabajadores (si el cuidador se lesiona mientras trabaja con usted) o es responsabilidad del cliente?
4. ¿Tienen pruebas de que cada uno de sus empleados/cuidadores ha pasado una verificación de antecedentes?

La mayoría de los servicios de atención se cobran por horas. Las familias pueden esperar pagar entre \$22 y \$33 por hora, según el tipo de atención que estén recibiendo. Muchas empresas de cuidado en el hogar cobran una tarifa por hora más alta si se solicita un turno corto (menos de 4 horas) o si la atención es para más de una persona.

La Coalición de Cuidadores de San Diego no recomienda que las familias contraten cuidadores independientes. Si decide contratar a alguien en forma privada, infórmese sobre las responsabilidades que asume como empleador. Existe una carga de responsabilidad que el cliente/familia asume al contratar a un cuidador privado en lugar de utilizar una empresa de cuidado en el hogar calificada y con licencia estatal.

Hay docenas de agencias de cuidado en el hogar en el condado de San Diego. Consulte el San Diego Eldercare Directory para obtener una lista de empresas a considerar (www.sandiegoeldercare.com). Las empresas que han sido certificadas por el American Board of Home Care <http://www.americanboardofhomecare.org> cuentan con un seguro de compensación para trabajadores y brindan cuidadores que son empleados de la empresa en lugar de contratistas independientes.

Opciones de vivienda

Si ya no puede cuidar a su ser querido en casa, encontrar la instalación adecuada es un paso clave para hacer que la transición sea más cómoda para usted y su ser querido. Es importante comprender los distintos niveles de atención disponibles en las viviendas para personas mayores.

Tipos de servicios residenciales

- **Vida independiente:** apartamentos para personas mayores donde los residentes manejan sus propias necesidades. Algunos apartamentos ofrecen comidas, transporte y actividades.
- **Vida asistida:** una residencia con licencia con unidades tipo apartamento. Proporciona comidas y ofrece asistencia con las actividades de la vida diaria, como bañarse, vestirse, administración de medicamentos, comidas, transporte y más.
- **Alojamiento y cuidado:** término informal que se refiere a las instalaciones de vida asistida más pequeñas que tienen licencia para entornos hogareños que ofrecen asistencia con las actividades de la vida diaria y la administración de medicamentos.
- **Cuidado de la memoria:** instalaciones con licencia que ofrecen supervisión, orientación, actividades y más. Las instalaciones contarán con medidas de seguridad para minimizar que el paciente deambule solo.
- **Centros de enfermería especializada:** los centros de enfermería en California están autorizados, regulados y/o certificados por una serie de agencias públicas y privadas a nivel estatal y federal. Proporcionan una gama completa de asistencia, como cuidados de enfermería, ayuda con las actividades diarias y ayuda especializada como rehabilitación. Los pacientes pueden quedarse por un período corto de tiempo mientras se recuperan de una enfermedad o procedimiento, o por un período prolongado. Los programas Medicare y Medicare Advantage pueden pagar un centro de enfermería especializada durante un tiempo prescrito. Medi-Cal puede cubrir algunos costos a largo plazo.

Choose Well: herramienta para localizar vida asistida de calidad

Choose Well es un programa gratuito e innovador basado en el web patrocinado por el condado de San Diego que ayuda a los adultos mayores y sus familias a tomar decisiones informadas al seleccionar instalaciones de vida asistida. Visite www.choosewellsandiego.org para descubrir instalaciones de Choose Well especialmente evaluadas que han aceptado voluntariamente ser calificadas en 11 medidas de calidad. Llame al (619) 795-2165 o envíe un correo electrónico a choosewellsandiego@gmail.com para obtener más información.



Cuidado diurno para adultos

Los centros de atención diurna para adultos y los centros de atención médica diurna para adultos brindan un lugar seguro y protegido especialmente diseñado para brindar actividades, nutrición y un ambiente cálido. Los centros de salud diurnos para adultos pueden incluir servicios médicos como fisioterapia y terapia ocupacional. Los servicios pueden estar cubiertos por Medi-Cal, un seguro de atención a largo plazo, beneficios de VA o pueden requerir que pague de su bolsillo. Para ubicar un centro de cuidado diurno para adultos o un centro de salud para adultos, llame al centro de atención telefónica de AIS al (800) 339-4661.

Cuidado de relevo

El relevo es la oportunidad de hacer una pausa, descansar y recargar energías. El relevo es importante cuando se trata de mantener su propia salud y, por lo tanto, la salud de su ser querido. Hay muchas formas de recibir ayuda, pero es posible que deba solicitarla. Demasiados cuidadores tienden a simplemente “seguir adelante” y no considerar otras opciones o incluso no ser conscientes de ellas. Hable con familiares y amigos sobre cómo ayudarlo con las tareas de cuidado. Esto puede parecer fácil, pero los cuidadores y las personas a quienes apoyan a menudo pueden ser reacios a buscar ayuda de otros. Si alguien le pregunta si puede ayudar, diga “SÍ” y explique cómo y cuándo necesita ayuda. Si nadie se ofrece como voluntario, pida ayuda. Sea específico sobre lo que sería más útil. Lo más importante es que programe un relevo y luego tómese ese tiempo para hacer algo por usted mismo. Deja tu culpa en casa.

Puede decidir contratar a un asistente para que le ayude en el hogar. Existen numerosas agencias y servicios entre los que elegir. Si es necesario, su ser querido también podría mudarse temporalmente a una instalación. Además de contratar a alguien, existen varios servicios de relevo gratuitos para los que su ser querido puede calificar y que le permitirían a usted tomar un descanso durante algunas horas de vez en cuando. Para encontrar un programa de cuidado de relevo, puede llamar al centro de llamadas de AIS al (800) 339-4661.



Programas de nutrición

Los programas de nutrición pueden ayudar a simplificar las comidas y garantizar que un ser querido tenga una dieta equilibrada. Hay almuerzos congregados (grupales) en todo el condado donde los adultos mayores comparten el almuerzo juntos. Algunos de los sitios también ofrecen programas antes o después del almuerzo. El costo del almuerzo es una donación recomendada, que varía según el sitio. Si el adulto mayor no puede salir de su hogar, hay varios programas de comidas a domicilio disponibles según la ubicación geográfica. Comuníquese con el **centro de llamadas de AIS al (800) 339-4661** para obtener el nombre y el número de un programa de comidas cercano.

Compañerismo y necesidades emocionales

Una necesidad básica de la mayoría de los seres humanos es el compañerismo. A medida que envejecemos, es probable que perdamos amigos y familiares, ya sea por muerte o reubicación. En consecuencia, algunas personas mayores se sienten solas. Además, la jubilación puede dejar a una persona mayor con un exceso de tiempo y poco que hacer. Las agencias comunitarias y los centros para personas mayores ofrecen el tipo de apoyo social y compañía que necesitan los adultos mayores. Llame al **centro de llamadas de AIS al (800) 339-4661** para obtener una lista de los centros para personas mayores.

Es importante recordar que muchos adultos mayores y personas que necesitan asistencia de un cuidador todavía tienen mucho que dar. Anime a su ser querido a compartir su tiempo y talentos con los demás, tal vez como voluntario en una escuela u hospital, o prestando servicios en una iglesia o sinagoga. Incluso hay posibilidades para aquellos que están confinados en casa. Por ejemplo, algunos hospitales dependen de voluntarios para tejer gorros para los recién nacidos que se encuentran en la unidad de cuidados intensivos neonatales. Ayude a su ser querido a pensar en formas significativas en las que puede contribuir. Los adultos mayores que pueden hacer trabajo voluntario fuera del hogar podrían considerar aprender sobre oportunidades a través del Programa de Voluntarios Jubilados y Mayores (RSVP) del condado de San Diego. Para obtener más información sobre las oportunidades disponibles, llame a la oficina de programas de voluntariado para personas mayores al **(858) 505-6399**.

Tecnología y equipo médico

La tecnología ofrece una variedad de formas de ayudar en la seguridad y el bienestar de los adultos mayores y aquellos que requieren atención. Hay productos disponibles que brindan recordatorios, vigilancia y asistencia con la comunicación. Además, hay una variedad de productos de seguridad disponibles para las personas con demencia u otros problemas de memoria. Van desde alertas de puertas y ventanas hasta apagado automático de estufas y herramientas de administración de medicamentos.

Un sistema de alerta médica es un dispositivo de respuesta de emergencia diseñado para ayudar a las personas mayores en un momento de necesidad y brindar tranquilidad a los cuidadores. Son una forma económica de proporcionar una red de seguridad para alguien que está solo al proporcionar una forma de pedir ayuda en caso de emergencia.

Algunas cosas importantes a considerar al comprar un sistema de alerta médica:

- ¡El botón debe ser impermeable! La mayoría de los accidentes ocurren en el baño o en la cocina.
- No firme un contrato, ya que puede ser incierto cuánto tiempo necesitará el servicio.
- Tenga cuidado con las empresas que ofrecen precios más bajos si paga por adelantado. Es posible que no necesite el producto durante el tiempo que haya pagado o que la empresa no siga funcionando.
- Con los avances de la tecnología, ahora se pueden utilizar algunas alertas médicas fuera del hogar.
- En lo que respecta al pago, las alertas médicas pueden estar cubiertas por su Medi-Cal o Medicare Parte B. Generalmente, también están cubiertas por un seguro privado de atención a largo plazo.



El equipo médico puede ser muy útil para mantener la independencia de la persona que necesita atención. Una variedad de sillas de ruedas, sillas de transporte, andadores, bastones y otros dispositivos pueden ayudar a prevenir caídas y aumentar la seguridad. Los dispositivos de asistencia también pueden ayudar a las personas cuando usan el baño, se bañan, se visten, cocinan, comen y se trasladan de un lugar a otro.

Algunos equipos pueden estar cubiertos por un seguro con receta médica. Las tiendas de suministros médicos pueden ser útiles para identificar el equipo más adecuado para la persona que necesita atención. La Parte B de Medicare cubre el equipo médico duradero recetado por su médico. Consulte el Directorio de San Diego Eldercare (www.sandiegoeldercare.com) para obtener una lista de empresas que ofrecen equipos médicos para el hogar.



Fraude de equipos médicos duraderos: una advertencia

El fraude de equipos médicos duraderos es una de las principales formas en que los delincuentes cometen fraude en la atención médica. Lo hacen presentando reclamaciones de seguro falsas ante Medicare o una compañía de seguros privada. Estos estafadores facturan pedidos duplicados, envían equipos médicos a los pacientes que su médico no les ha recetado y no otorgan créditos por los artículos que se han devuelto. Si ve un mensaje como un cargo por equipo médico duradero que usted o su ser querido no necesite o no haya recibido, infórmelo como presunto fraude a Medicare y/o seguro privado.



SECTION 4: Comunicación

- **Qué encontrará en esta sección:**
 - Conversaciones cruciales tempranas
 - Cómo hablar con los proveedores de atención médica

Tener conversaciones cruciales temprano

Los temas relacionados con la prestación de cuidados a veces son incómodos o difíciles para hablar. Quizás le preocupa que su ser querido ya no pueda conducir de manera segura. O tal vez haya notado algunos cambios en el funcionamiento cognitivo y crea que es hora de que usted y su ser querido tengan una conversación sobre cómo manejar sus propios asuntos. Estos temas son difíciles porque pueden resultar en una pérdida de independencia o cambios significativos en el estilo de vida.

Para algunos, las discusiones sobre las preferencias de atención y las opciones para el final de la vida se encuentran entre las más difíciles. Es fácil posponer tareas molestas, pero la demora a menudo conduce a una dificultad mucho mayor. Es mejor compartir nuestros pensamientos e inquietudes con aquellos a quienes amamos y en quienes confiamos para que estar preparados en momentos de necesidad y podamos respetar las preferencias de nuestro ser querido. Es esencial iniciar la conversación sobre las necesidades de cuidado, las preferencias de atención médica y las preocupaciones sobre el final de la vida.

Un buen lugar para buscar consejos para iniciar una conversación y temas a cubrir es el sitio web de The Conversation Project: www.theconversationproject.org. The Conversation Project se dedica a ayudar a las personas a hablar sobre sus deseos de cuidados al final de la vida y es una iniciativa del Institute for Healthcare Improvement. Algunos de los elementos de discusión y consejos sugeridos se encuentran a continuación.

Cosas que podría discutir con su ser querido:

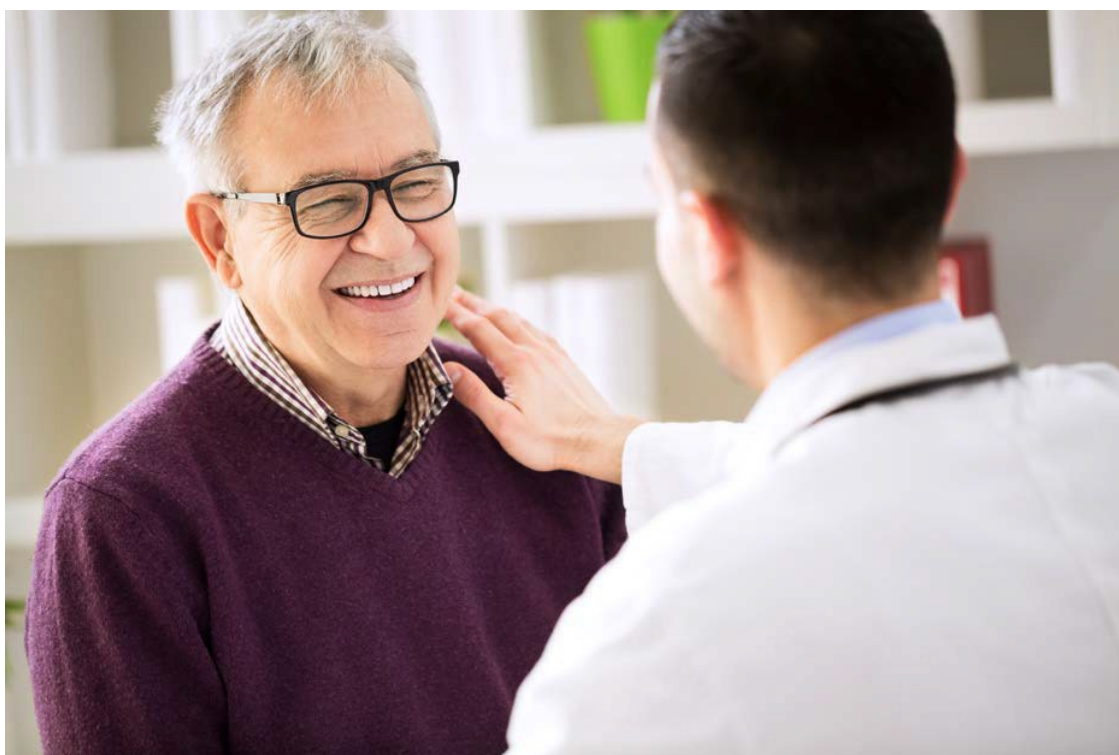
- ¿Tiene alguna preocupación particular sobre su salud?
- ¿Preferiría participar activamente en las decisiones sobre su atención? ¿O prefiere que sus médicos hagan lo que creen que es mejor?
- ¿Quién quiere (o no quiere) que participe en su atención? ¿Quién le gustaría que tomara decisiones en su nombre si usted no puede hacerlo?
- ¿Hay algún tipo de tratamiento que le gustaría (o no)?
- ¿Hay algún desacuerdo o tensión familiar que le preocupe?
- ¿Qué asuntos necesita poner en orden o hablar con sus seres queridos?
- ¿Cuándo estaría bien pasar de un enfoque en la atención curativa a un enfoque solo en la atención de confort?
- Cuando piensa en la última fase de su vida, ¿qué es lo más importante para usted? ¿Cómo imagina que será esta fase?

Cómo hablar con los proveedores de atención médica

Antes de la cita, asegúrese de tener un historial médico completo y mantener un registro de los síntomas y medicamentos actuales. Decida qué problemas le preocupan más y asegúrese de discutirlos primero. Como cuidador, puede ser difícil hablar con el proveedor de atención médica sobre su ser querido. Es importante estar informado sobre cualquier problema de salud y ser asertivo e involucrado.

La siguiente información debe discutirse con el proveedor de atención médica de su ser querido:

- Cualquier síntoma nuevo o recurrente, incluidos los detalles de cuándo ocurrieron los síntomas, cuánto aumento de la incomodidad causaron y la ubicación específica de las partes del cuerpo afectadas.
- Información personal, incluidos sentimientos de estrés, depresión o pérdida de memoria.
- Sea honesto con respecto a los hábitos de salud, como fumar, consumir alcohol y cafeína, comer, hacer ejercicio, dormir, etc.
- Proporcione una lista de todos los medicamentos, incluidos los de venta libre, vitaminas, hierbas, suplementos y gotas para los ojos, y cualquier efecto secundario experimentado. Enumere los medicamentos que ya no toma.
- Proporcione información sobre radiografías, análisis de laboratorio, resultados de pruebas o actualizaciones médicas recibidas desde su última visita.
- Hable con el médico sobre las caídas recientes y sus circunstancias.



SECCIÓN 5:

Asuntos financieros y legales

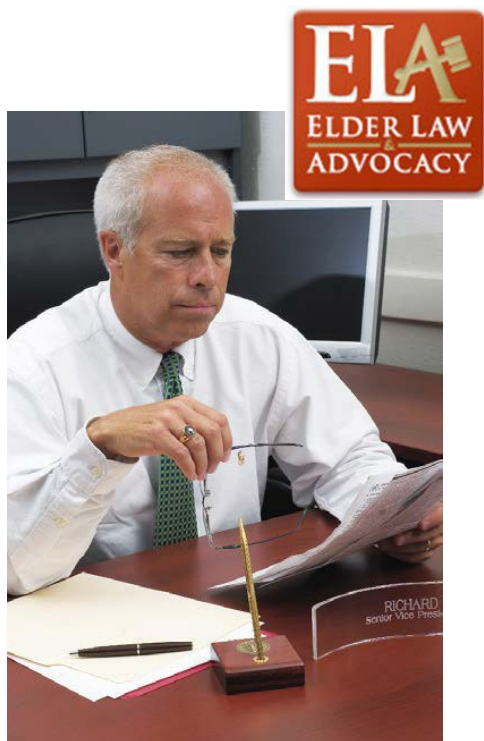
- **Qué encontrará en esta sección:**
 - Documentos financieros y legales clave
 - Recursos para ayudar

Documentos financieros y legales clave

Uno de los pasos más importantes que puede tomar como cuidador al ayudar a un ser querido es comprender los derechos y obligaciones legales provistos por varios documentos legales:

- Directiva avanzada de atención médica
- Poder legal
- Poder financiero
- Orden para los médicos sobre el tratamiento de soporte vital (POLST)
- Fideicomiso
- Testamento

Consulte la sección *Glosario de documentos/términos que debe conocer* para obtener más detalles sobre el propósito de cada documento y por qué pueden ser necesarios. Estos documentos legales permiten a los adultos mayores tomar el control de sus decisiones financieras y de atención médica al establecer sus preferencias antes de una emergencia y pérdida de capacidad. Capacidad es un término que describe si una persona tiene o no la habilidad mental para tomar decisiones efectivas sobre su vida, incluida la creación de documentos legales. Una vez que una persona pierde su capacidad, los documentos legales no se pueden crear ni modificar en la mayoría de los casos. Del mismo modo, si los documentos no se pueden localizar, efectivamente no existen. A menudo, en una emergencia, los documentos esenciales no se pueden ubicar porque se colocaron en un lugar "seguro" y nadie sabe dónde está ese lugar seguro. Por lo tanto, no solo es importante crear estos documentos, sino que también es crucial hacerlos accesibles y fáciles de encontrar para los seres queridos.



Si su ser querido no tiene ninguno de los documentos esenciales, consulte con un abogado de derecho de la tercera edad. La organización local sin fines de lucro **Elder Law & Advocacy** brinda servicios legales gratuitos a adultos mayores de 60 años, incluida la preparación de algunos documentos legales, como directivas y anticipadas de atención médica y poderes. Puede comunicarse con Elder Law & Advocacy al (858) 565-1392 o visitar su sitio web en www.seniorlaw-sd.org/.

Para aquellos que puedan necesitar asistencia legal más extensa, el sitio web de la National Academy of Elder Law Attorneys (NAELA) proporciona una lista de abogados de la ley de la tercera edad: www.naela.org.

Para su comodidad, los formularios se encuentran en la parte posterior de esta guía para ayudarlo a dar seguimiento de los documentos que su ser querido tiene actualmente y los que puede necesitar. Vea el Apéndice.

SECCIÓN 6: Seguridad

- **Qué encontrará en esta sección:**
 - Preparación ante desastres
 - Administración de medicamentos
 - Prevención de caídas

Preparación ante desastres

Hay medidas que todos pueden tomar para comenzar a prepararse para las emergencias antes de que sucedan. Es esencial que los cuidadores tengan su propio plan de preparación para desastres. Si no cuenta con su propio plan, será difícil ayudar a su ser querido con sus necesidades durante un desastre.

Puede acceder a una guía útil de preparación para desastres para personas que puedan necesitar ayuda y sus cuidadores en el sitio web de la Coalición de Cuidadores en www.caregivercoalitionsd.org.

En la sección de *Recursos*, desplácese hacia abajo hasta *Oficina de Servicios de Emergencia: Plan de Preparación para Desastres*. Este manual describe las formas de prepararse para los diferentes tipos de desastres, qué hacer durante un desastre y una sección personalizada del plan de desastre personal diseñada para las personas que reciben asistencia para brindar cuidados. Para obtener información adicional sobre preparación para desastres y para inscribirse para recibir alertas de emergencia, visite www.readysandiego.org.

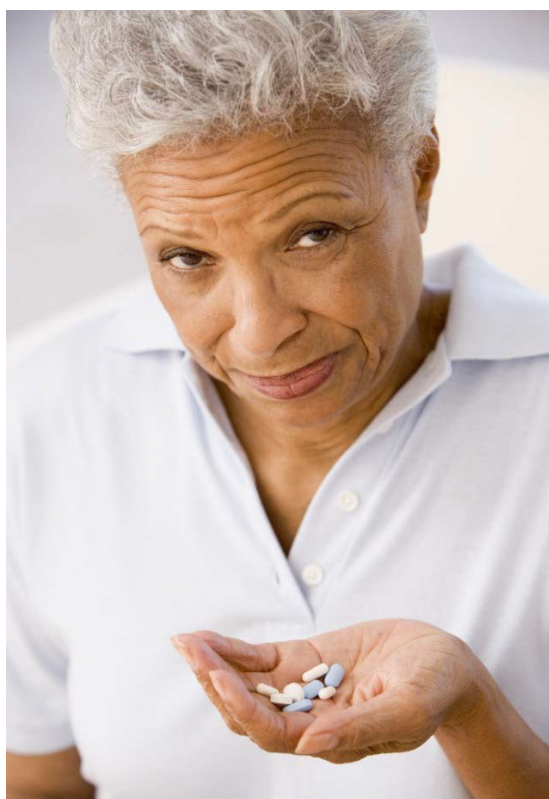


Administración de medicamentos

El seguimiento de las recetas puede ser un desafío. No solo la mayoría de los nombres son desconocidos, sino que las diferentes instrucciones para las dosis y los tiempos pueden confundirse fácilmente. Es una buena práctica indicar el nombre del medicamento, el médico que lo recetó, la concentración del medicamento (por ejemplo, 150 mg), para qué se recetó y cuántas veces al día se debe tomar, en una hoja de papel o un dispositivo electrónico, como su teléfono. Si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos o cualquier posible interacción entre ellos, los farmacéuticos pueden revisar su lista de medicamentos de forma gratuita.

Puede completar un formulario de **Vial of Life** para ayudarlo a realizar un seguimiento de sus medicamentos (consulte el Apéndice para obtener un formulario de muestra). Vial of Life es una herramienta que permite a las personas tener lista su información médica completa en su hogar para que el personal de emergencia pueda consultarla durante una emergencia. Esta herramienta se utiliza para proporcionar la información médica del paciente cuando un paciente no puede hablar o recordar esta información.

Imprima toda la información en la tabla para que cualquiera pueda leerla fácilmente. Siempre que cambie una receta, asegúrese de actualizar la lista. Será muy útil tener esta herramienta con usted cada vez que visite al médico, así que téngala a mano y manténgala actualizada. Mantenga una lista actualizada con usted y un Vial of Life en su refrigerador y el de su ser querido. Llévelo cuando viaje y entregue una copia al agente de atención médica y a otros familiares que puedan estar involucrados en la atención. Para solicitar un Vial of Life, llame a AIS al (800) 339-4661.



Pasos para prevenir una caída

- **Actividad física:** Identifique oportunidades para involucrar a su beneficiario de cuidados en actividades que mejoren su desempeño físico. Se ha demostrado que los programas de acondicionamiento físico que fortalecen los músculos de las piernas y mejoran el equilibrio reducen el riesgo de caídas.
- **Medicamentos y manejo de enfermedades crónicas:** a muchos adultos mayores se les prescriben varios tipos de medicamentos para ayudar a aliviar el dolor y otros síntomas asociados con enfermedades crónicas como artritis, diabetes y enfermedades cardíacas. Una revisión minuciosa de la medicación por parte del médico o farmacéutico del beneficiario de la atención puede resultar en cambios que pueden reducir el riesgo de caídas.
- **Seguridad en el hogar:** más de la mitad (55 %) de las lesiones relacionadas con caídas entre los adultos mayores ocurren dentro del hogar; por lo tanto, es importante inspeccionar el hogar de la persona que recibe cuidados para detectar riesgos de caídas. Las modificaciones en el hogar, como la instalación de barras de apoyo en el baño, el uso de cinta adhesiva de doble cara para evitar que las alfombras se resbalen y la limpieza del desorden, son métodos simples para hacer un hogar más seguro y reducir la posibilidad de tropiezos y resbalones. Además, necesitamos una iluminación más brillante a medida que envejecemos, así que revise sus bombillas. Para obtener asistencia profesional, consulte a un terapeuta ocupacional.
- **Examen de la vista:** la discapacidad visual es uno de los principales factores que contribuyen a las caídas entre los adultos mayores; por lo tanto, es fundamental asegurarse de que el beneficiario de su atención reciba un examen de la vista anual. Si el beneficiario de su cuidado usa lentes que cambian de tinte, se recomienda que cambie los lentes cuando pase de un sol brillante a edificios y hogares oscurecidos o deje de moverse hasta que los lentes se ajusten. Los bifocales pueden ser problemáticos al subir y bajar escaleras, así que proceda con precaución. Las personas con mala visión deben consultar con un especialista en baja visión para maximizar la seguridad. El San Diego Center for the Blind (www.sdcb.org; (619) 583-1542) y el Braille Institute (www.brailleinstitute.org/sandiego; (858) 452-1111) son dos organizaciones que pueden ayudar a las personas con discapacidad visual.



Plan de acción para la prevención de caídas

A continuación, presentamos algunos pasos sencillos que puede tomar hoy como cuidador para reducir el riesgo de caídas de la persona que recibe cuidados, mantener su salud y seguridad y promover su independencia.

Discuta las condiciones de salud actuales: determine si el beneficiario de su atención tiene dificultades para controlar su propia salud. Las señales de advertencia pueden ser olvidar tomar medicamentos o tener dificultades para trasladarse desde y hacia una silla. Si sospecha que el beneficiario de su atención está experimentando cambios en su estado de salud, ayúdelo a programar una visita de bienestar anual con su proveedor de atención médica. Estas visitas están cubiertas como beneficio preventivo por Medicare.

Observe si el beneficiario de su cuidado se está agarrando a las paredes, muebles u otra persona al caminar, o si tiene dificultades para levantarse de una silla: Todas estas acciones indican que el beneficiario de su cuidado puede necesitar consultar con un fisioterapeuta que esté capacitado para mejorar el equilibrio, fuerza y marcha a través del ejercicio. Dependiendo de las necesidades únicas de su beneficiario de la atención, un fisioterapeuta puede recomendar el uso de un dispositivo de asistencia, como un andador o un bastón, y brindar orientación sobre cómo usar estos dispositivos.

Encuentre un programa apropiado de prevención de caídas basado en la comunidad: Hay varios programas de prevención de caídas en el condado de San Diego que han demostrado ayudar a las personas a reducir el riesgo y miedo a las caídas. A continuación, se presentan dos programas que tienen como objetivo reducir las caídas mediante la actividad física:

- **Feeling Fit Club:** este es un programa de acondicionamiento físico funcional gratuito diseñado para adultos mayores de todas las capacidades. Los objetivos del Feeling Fit Club son ofrecer un entorno seguro y cómodo para que los adultos mayores realicen actividad física, así como ayudar a las personas mayores a desarrollar y mantener su nivel de aptitud física. Las clases de Feeling Fit también fomentan la interacción social, la diversión y el desarrollo de la autoestima. Todos los movimientos y ejercicios están diseñados para adaptarse a diversas habilidades físicas y pueden realizarse desde una posición sentada o de pie. El Feeling Fit Club se ofrece a través de cuatro métodos diferentes en todo el condado de San Diego:
 - Clases en el sitio dos o tres veces por semana con instructores capacitados en más de 30 sitios comunitarios
 - Transmisión tres veces al día en los siguientes canales: Canales 19 o 24 de Cox, TimeWarner canal 83 y U-Verse canal 99
 - En línea en www.CountyNewsCenter.com
 - Programa de video/DVD para uso en casa (se pueden solicitar copias gratuitas llamando al (858) 495-5500)

- **Tai Chi: moverse para un mejor equilibrio:** este programa gratuito está modificado y especialmente diseñado para adultos mayores para reducir el miedo y el riesgo de caídas. Se ofrecen clases en varios sitios en todo el condado de San Diego.



Para obtener información adicional sobre estos programas y otras actividades relacionadas con la prevención de caídas, llame al **(858) 495-5500** o visite los siguientes sitios web:

- www.SanDiegoFallPrevention.org : videos, recursos locales (clases de ejercicios, fisioterapeutas locales, información sobre modificaciones en el hogar, alertas médicas), kit de herramientas y más.
- www.HealthierLivingSD.org: incluye horarios para programas y clases



SECCIÓN 7: Servicios de atención y ayuda.

- **Qué encontrará en esta sección:**
 - Consejos de cuidado personal
 - Grupos de apoyo

Consejos de cuidado personal

Cuidar a otra persona puede tener altos costos físicos, emocionales y económicos. Es importante estar bien informado y crear un sistema de apoyo.

Cuidar su propia salud emocional es una de las cosas más importantes que puede hacer por la persona a la que cuida. Es normal que un cuidador ocasionalmente se sienta desanimado, culpable, triste, solo, frustrado, confundido o enojado. Con demasiada frecuencia, los cuidadores sufren de mala salud, se sienten abrumados y agotados física y emocionalmente. No hay mejor momento que el presente para empezar a cuidarse.

Pedir ayuda puede ser difícil, especialmente si siempre ha hecho todo por su cuenta, no está seguro de en qué pueden ayudar los demás o siente que se está imponiendo. La Coalición de Cuidadores lo alienta a buscar ayuda; ¡su salud depende de ello!

Consejos de cuidado personal

- **Únase a un grupo de apoyo o de discusión.** Estos grupos ofrecen una gran cantidad de información, apoyo, soluciones y nuevos conocimientos para ayudarlo en su trayectoria como cuidador.
- **Encuentra tiempo para usted.** Tómese un descanso de vez en cuando. Pídale a familiares o amigos de confianza que le ayuden con las tareas de cuidado para que pueda concentrarse en sus propias necesidades por un tiempo. También se encuentran disponibles programas de relevo.
- **Maneje su nivel de estrés.** La fatiga puede causar problemas físicos (vista borrosa, irritación estomacal, alta presión arterial) y cambios del comportamiento (irritabilidad, falta de concentración, pérdida de apetito). Anote sus síntomas y hable con su médico según sea necesario. Trate de encontrar técnicas de relajación que funcionen para usted.



- **Pase tiempo con los amigos**
Conectarse con los demás, estimular su cerebro y tener un escape para recargarse son formas de reducir el estrés y mantener un estilo de vida saludable.

- **Programe tiempo para sus pasatiempos e intereses.** Hacer las cosas que ama aumentará sus niveles de energía y le ayudará a mantener la positividad y la paciencia.



- **Coma alimentos nutritivos.** Es tentador comer alimentos reconfortantes, pero pueden sumar a la fatiga, la mala salud y otros problemas médicos. Mantenerse con energía y alerta ayudará con el funcionamiento cognitivo y un corazón más saludable. Las dietas como la mediterránea y los enfoques dietéticos para detener la hipertensión (DASH) han demostrado ser dietas eficaces para mantener un cerebro y un cuerpo sanos.

- **Haga ejercicio con tanta frecuencia como pueda.** Si no puede salir de la casa todos los días, busque formas de mantenerse activo en el hogar. Considere usar el DVD Feeling Fit o seguir un programa de ejercicio en el canal de ejercicios de la televisión.



- **Consulte a su médico con regularidad.** Los chequeos regulares son una buena manera de monitorear su salud en general y de alertarlo si se necesita una intervención médica temprana.

- **Obtenga más información sobre los recursos comunitarios.** Los programas diurnos para adultos, la asistencia en el hogar, el cuidado de un acompañante y la entrega de comidas son solo algunos de los servicios que pueden ayudarlo a administrar las tareas diarias. Explore este manual y los sitios web en la página 10.

- **Conviértase en un cuidador educado.** Si la condición de su ser querido empeora, puede ser necesario adoptar unas nuevas habilidades de cuidador. Busque seminarios educativos gratuitos ofrecidos por Caregiver Coalition y otras organizaciones comunitarias.

- **Mantenga actualizada su información médica, legal y financiera.** Tener un plan en marcha en caso de que algo le suceda garantizará la seguridad de la persona que está cuidando y puede evitar estrés innecesario para la familia.

Grupos de apoyo

Unirse a un grupo de apoyo puede ser un paso importante para cuidarse. Los grupos de apoyo pueden ser una gran oportunidad para que usted pueda decir libremente lo que piensa y siente a otras personas que se encuentran en situaciones similares. Los otros miembros pueden ofrecer sugerencias, contar sus propias historias y ayudarlo a darse cuenta de que no es el único que se siente abrumado o ansioso. Ya sea que los grupos sean “específicos de una enfermedad” o se enfoquen en la prestación de cuidados en general, pueden ser un lugar excelente para educarse a sí mismo o encontrar un hombro en el que apoyarse en un entorno de apoyo.



Si escucha a alguien decir: "Probé un grupo de apoyo una vez y no era para mí...", considere que cada grupo es tan único como las personas involucradas. Ningún grupo es adecuado para todas las personas en todo momento. Es probable que haya un grupo que se adapte a usted y a sus circunstancias. Si no puede asistir a un grupo en persona, hay grupos y foros de mensajes disponibles en línea.

Si tiene problemas para pedir ayuda, pruebe estos consejos:

- Pida a las personas que le ayuden de maneras específicas, como preparar una comida, recoger medicinas, visitar a la persona que está cuidando o sacar a la persona por un tiempo breve.
- Utilice la ayuda de proveedores de cuidado en el hogar, programas de relevo, cuidado diurno para adultos y/o servicios de atención residencial cuando los necesite. Para comenzar a ubicar recursos cerca de usted, comuníquese con 2-1-1 San Diego (www.211sandiego.org), visite el sitio web para cuidadores de The San Diego Union Tribune (www.caregiverSD.com), o comuníquese con el Centro de Llamadas de Servicios para la Vejez e Independencia al (800) 339-4661.
- Si es un veterano o está a cargo de uno, varios recursos pueden ayudarlo. El Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. (VA) tiene un sitio web de Asistencia para cuidadores de VA en www.caregiver.va.gov o comuníquese con la Oficina de Asuntos Militares y Veteranos del Condado de San Diego al (858) 694-3222.



SECCIÓN 8:

Sección 8: Comprensión de la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas

- **Qué encontrará en esta sección:**
 - Diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas
 - Etapa de la enfermedad de Alzheimer
 - Comportamientos y desencadenantes comunes
 - Consejos para la comunicación y el manejo de síntomas conductuales
 - Consideraciones de seguridad
 - Consejos para abordar los comportamientos comunes durante las etapas de la demencia
 - Programa Lléveme a casa
 - Herramientas para una mejor comunicación
 - Consejos para hablar sobre temas difíciles
 - Consejos para manejar el estrés
 - Enfermedad de Parkinson, Alzheimer y demencia



Los expertos sugieren que más de 5 millones de estadounidenses pueden tener algún tipo de demencia. La demencia es un trastorno cerebral progresivo e irreversible que afecta lentamente memoria, habilidades de pensamiento y, finalmente, la capacidad de realizar las tareas más simples. Aunque los síntomas pueden variar ampliamente, el primer problema que muchas personas notan es el olvido que es lo suficientemente grave como para interferir con la vida diaria. En 2015, se estimaba que más de 84,000 habitantes de San Diego mayores de 55 años vivían con alguna forma de esta enfermedad.

El tipo más común de demencia entre los adultos mayores es la enfermedad de Alzheimer; otras demencias incluyen la demencia con cuerpos de Lewy, trastornos frontotemporales, demencia vascular y demencia por enfermedad de Parkinson y trastornos similares. Debido a la naturaleza de la enfermedad, puede ser particularmente desafiante y estresante para las personas que brindan atención a una persona con la enfermedad de Alzheimer o un diagnóstico de demencia relacionado.

¿Sabía que...?

La enfermedad de Alzheimer se clasifica actualmente como la sexta causa principal de muerte en los Estados Unidos y la tercera causa principal de muerte en California y el condado de San Diego.

Diagnóstico de enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas

Los médicos pueden realizar evaluaciones integrales para determinar si una persona podría tener o no la enfermedad de Alzheimer o una demencia relacionada. Estas pruebas pueden repetirse para brindarles a los médicos información sobre cómo la memoria y la función cognitiva de la persona pueden cambiar con el tiempo. La enfermedad de Alzheimer solo se puede diagnosticar definitivamente después de la muerte, al vincular las medidas clínicas con un examen del tejido cerebral en una autopsia. Los ensayos clínicos actuales están buscando formas de diagnosticar y detectar anomalías cerebrales antes de que aparezcan los síntomas.

Las personas con problemas de deterioro cognitivo deben hablar con su médico para averiguar si sus síntomas se deben a la enfermedad de Alzheimer u otras causas, como un accidente cerebrovascular, un tumor, la enfermedad de Parkinson, trastornos del sueño, efectos secundarios de los medicamentos, una infección, una deficiencia de vitaminas o demencia aparte de la enfermedad de Alzheimer. Algunas de estas condiciones pueden ser tratables y posiblemente reversibles.

Si el diagnóstico es enfermedad de Alzheimer, buscar apoyo temprano en el proceso de la enfermedad puede ayudar a preservar el funcionamiento diario durante algún tiempo, aunque el proceso de la enfermedad subyacente no se pueda detener ni revertir. Un diagnóstico temprano también permite a las familias planificar el futuro. Pueden ocuparse de asuntos financieros y legales, abordar posibles problemas de seguridad, aprender sobre el cuidado de la memoria y desarrollar redes de apoyo. Además, un diagnóstico temprano brinda a las personas mayores oportunidades de participar en ensayos clínicos que prueban posibles nuevos tratamientos para la enfermedad de Alzheimer.



Etapas de la enfermedad de Alzheimer

Si bien los primeros síntomas de la enfermedad de Alzheimer varían de persona a persona y la enfermedad avanza a diferentes velocidades, las etapas proporcionan una guía general para comprender la progresión de la enfermedad de Alzheimer. Es importante recordar que la enfermedad afectará a todos de manera diferente, el tiempo que se pasa en cada etapa varía y no todos experimentan todos los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

Etapas temprana: en la etapa temprana, las personas pueden experimentar cambios en su memoria a corto plazo, tener dificultad para recordar los nombres de las palabras, perderse con mayor frecuencia, tener problemas para manejar el dinero y pagar las facturas, repetir preguntas, tardar más en completar las tareas diarias normales, y exhibir cambios de personalidad y comportamiento. La duración media de esta etapa es de 2-3 años.

Etapas intermedia: en la etapa intermedia, el daño ocurre en áreas del cerebro que controlan el lenguaje, el razonamiento, el procesamiento sensorial y el pensamiento consciente. Las personas pueden tener más dificultades para comunicarse o seguir la secuencia de una conversación o una historia. Es posible que no puedan aprender cosas nuevas, realizar tareas de varios pasos, como vestirse, o hacer frente a situaciones nuevas. Además, las personas en esta etapa pueden experimentar pensamientos delirantes, paranoia y pueden comportarse de manera impulsiva. La duración media de esta etapa es de 2-3 años.

Etapas tardía: en la etapa tardía, el daño continúa extendiéndose por todo el cerebro y causa más problemas y atrofia cerebral (encogimiento). A las personas les resulta difícil comunicarse y necesitarán ayuda completa con las actividades de la vida diaria (bañarse, vestirse, ir al baño, comer, deambular). El cuerpo comienza a prepararse para el final de la vida. La duración media de esta etapa es de 2-3 años.



La enfermedad afectará a todos de manera diferente, el tiempo que pasen en cada etapa varía, y no todos experimentan todos los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

Comportamientos y desencadenantes comunes

Es común que las personas que viven con demencia muestren cambios en el comportamiento y en su capacidad para comunicarse. Un comportamiento es a menudo una forma de comunicación y puede ser un intento de expresar malestar. Buscar estas causas o "desencadenantes" puede ayudarlo a identificar las necesidades expresadas por los comportamientos, lo que le permite abordar el comportamiento antes de que se intensifique. Aunque las causas de los comportamientos pueden ser difíciles de resolver, es importante no ignorar el problema, sino reconocer las necesidades emocionales de su ser querido.

Los comportamientos comunes pueden incluir:

- **Agitación:** pasear por la habitación, inquietarse, molestarse fácilmente, gritar
- **Agresión:** discusiones verbales, amenazar a otros, dañarse físicamente a sí mismo o a otros
- **Alucinaciones:** ver, oír, oler, saborear o sentir algo que no está ahí.
- **Delirio:** creer que algo es verdad cuando no lo es
- **Paranoia:** Creer que otros les están robando o mintiendo, alegando que otros están "tratando de atraparme".
- **Confusión y olvido:** buscar artículos perdidos, acumular objetos para "guardarlos a salvo", clasificarlos, colocarlos en otras ubicaciones.
- **Atardecer:** inquietud, irritabilidad o confusión al final de la tarde o temprano en la noche
- **Negarse a completar una tarea:** negarse a realizar la higiene personal, comer, tomar medicamentos
- **Repetición:** decir algo una y otra vez, repetir palabras, preguntas o comportamientos.



Algunos de los desencadenantes más frecuentes incluyen:

- Dolor, depresión, miedo o estrés.
- Necesidades insatisfechas, como hambre, sed, aburrimiento, estreñimiento
- Muy poco descanso o sueño
- Ropa interior o calzoncillos sucios
- Cambio repentino en un lugar, rutina o persona conocida
- Interacción de medicamentos
- Infección de las vías urinarias (IVU)
- Un sentimiento de pérdida, perder la libertad de conducir o no tener la compañía de su cónyuge fallecido.
- Demasiado ruido o confusión o demasiada gente en la habitación
- Ser forzado por otros a hacer algo, como bañarse o recordar eventos o personas.
- Sentirse solo y no tener suficiente contacto con otras personas.

Consejos para la comunicación y el manejo de síntomas conductuales

- Dé explicaciones breves y dé más tiempo para la comprensión.
- Valide los sentimientos detrás de lo que dice su ser querido.
- Evite usar la razón, la lógica o la confrontación.
- Use el humor cuando pueda. Sea paciente y tranquilizador.
- Ayude a su ser querido a completar las tareas, sin dejar de considerar su independencia y autoestima.
- Cree una rutina diaria para que su ser querido sepa cuándo sucederán ciertas cosas. Construya momentos tranquilos durante el día, junto con actividades.
- Mantenga cerca los objetos y fotografías familiares para ayudar a su ser querido a sentirse más seguro.
- Asegúrele a su ser querido que está a salvo y que usted está allí para ayudarlo.
- Reduzca el ruido, el desorden o la cantidad de personas en una habitación.
- Aprenda dónde podría esconder cosas su ser querido o comprar duplicados.
- Encienda las luces y cierre las cortinas o persianas antes del anochecer para minimizar las sombras.
- Pregúntele al médico si se necesitan medicamentos para reducir o prevenir la agitación o la agresión.
- No discuta.
- Póngase en el mismo plano de realidad.
- No es necesario corregir la percepción de la realidad de su ser querido.
- Ponga música relajante, lean un buen libro o den un agradable paseo.



Consideraciones de seguridad

Las personas que viven con deficiencias cognitivas leves de la memoria a menudo pueden vivir y quedarse solas de manera segura; sin embargo, en algún momento será necesario tener a alguien con la persona en todo momento para evitar lesiones o daños. Planear con anticipación y prevenir lesiones puede extender la independencia de la persona. Si nota algunos de los cambios que se enumeran a continuación, considere planificar más supervisión, apoyo u opciones de vivienda alternativas.

Se ha convertido en un desafío:

- Tomar los medicamentos con éxito y de forma segura
- Ir de compras, preparar comidas, pagar facturas, mantener la limpieza del hogar y las reparaciones del hogar.
- Usar el teléfono, la televisión u otra tecnología.
- Recordar el número de teléfono actual o la dirección particular
- Recordar apagar los cigarrillos, apagar los quemadores o el horno, cerrar o asegurar la casa.
- Consumir comidas bien equilibradas y beber cantidades adecuadas de agua.
- Juzgar la temperatura adecuada para vestirse o saber usar el termostato

Su ser querido experimenta:

- Sentirse preocupado, ansioso, aislado y solo.
- Pensamientos paranoicos, alucinaciones, delirios, agresión o pensamientos suicidas.
- Ser víctima de fraude, telemarketing o delito.
- Perderse al caminar y/o conducir, o estar desorientado a menudo
- Pérdida o ganancia de peso y/o sus mascotas tienen pérdida o ganancia de peso.

Usted, como su cuidador, está notando:

- Que su ser querido llama a otros constantemente o los vecinos llaman a la policía
- Faltan elementos en la casa
- Su ser querido tiene moretones misteriosos, rasguños o marcas inusuales.
- Su ser querido se queda fuera de casa con frecuencia
- Se descuida el cuidado/higiene personal; su ser querido usa la misma ropa todo el tiempo
- Su vehículo tiene abolladuras o rayones nuevos o comete errores de conducción frecuentes.

Consejos para abordar los comportamientos comunes durante las etapas de la demencia

Comportamientos que puede encontrar durante las primeras etapas de la demencia:

Problemas de memoria a corto plazo

- Intente usar fotografías para ayudar a recordar a las personas las relaciones y lugares importantes.
- Si la memoria de la persona se centra en un momento particular de su vida, hablen de eso y hágale preguntas sobre ese momento.
- Use ayudas para la memoria, como notas, relojes, calendarios o fotografías, si corresponde.

Repetición

- Es importante tener paciencia. Calme a la persona con una voz tranquila y un toque suave. Tenga en cuenta que es posible que la persona no recuerde que ya hizo la pregunta antes.
- Por lo general, no es útil indicar que la persona está repitiendo las cosas.

Comportamientos que puede encontrar durante las etapas medias de la demencia:

Sospecha y delirios

- Evite discutir con el individuo. Permítale compartir sus preocupaciones y reconocer sus sentimientos.
- Proporcione explicaciones sencillas para no abrumar a la persona.
- Trate de cambiar el enfoque de la persona pidiéndole ayuda con una tarea o involucrándola en una actividad.

Alucinaciones

- Responda de manera calmada y solidaria y reconozca los sentimientos detrás de la alucinación. Puede decir: "Parece que está preocupado" o "Sé que esto le asusta".
- Modifique el entorno escuchando los sonidos que puedan malinterpretarse o la iluminación que proyecta sombras, reflejos o distorsiones en las superficies de pisos o paredes.

Comportamientos que puede encontrar durante las etapas finales de la demencia:

Agresión e ira

- Trate de identificar qué pudo haber desencadenado a la persona. ¿Algo causó esta reacción?
- Asegúrese de que la persona no sienta dolor ni sienta molestias.

Atardecer (agitación en la última parte del día)

- Programe actividades como viajes y baños en la mañana o en las primeras horas de la tarde cuando la persona que vive con demencia está más alerta.
- En la medida de lo posible, fomente una rutina regular de despertarse, comer y acostarse.

Para obtener más sugerencias, visite <https://www.alz.org/>.

Programa “Lléveme a casa”

Perderse da miedo y puede ser peligroso; especialmente para alguien que vive con demencia, autismo u otras condiciones cognitivas. El programa “Lléveme a casa” es un registro diseñado para personas que pueden tener dificultades para comunicarse o encontrar el camino a casa.

Puede inscribir a su ser querido en el programa “Lléveme a casa” comunicándose con su Especialista en Prevención del Crimen local en las siguientes estaciones de policía:

- 4S Ranch
- Alpine
- Borrego Springs
- Boulevard
- Campo
- Dulzura
- Fallbrook
- Imperial Beach
- Julian
- Lakeside
- Lemon Grove
- North Coastal
- Pine Valley
- Poway
- Ramona
- Ranchita
- Rancho San Diego
- San Marcos
- Santee
- Valley Center
- Vista

Para inscribir a alguien en el registro, envíe una foto, junto con información descriptiva y de contacto en línea a www.sdsheriff.net/tmh. Las organizaciones policiales participantes tendrán acceso a información crítica sobre una persona registrada en caso de una emergencia.

¿Qué debo hacer si mi ser querido desaparece?

Llame inmediatamente al 911 y explique que su ser querido tiene demencia u otra discapacidad. Si él o ella está inscrito en el programa "Lléveme a casa", asegúrese de hacérselo saber también al operador.

¿Cómo ayudará esto?

La información sobre su aspecto físico, los lugares más probables a los que iría, así como los desencadenantes y las técnicas de desescalada se enviarán a todas las fuerzas de seguridad de la zona para que busquen a la persona desaparecida



Ayudar a los habitantes de San Diego en situación de riesgo a llegar a casa de forma segura.

Herramientas para una mejor comunicación

A través de la bondad y la comprensión, podemos mejorar la calidad de vida de nuestros amigos y vecinos que viven con demencia.



Los siguientes consejos y recordatorios pueden ayudar:

1. La demencia provoca cambios en el pensamiento, la memoria, el razonamiento y el comportamiento, sea paciente.
2. Cuando hable con alguien que vive con demencia, acérquese a ellos lentamente desde el frente, use oraciones simples y dé suficiente tiempo para una respuesta.
3. Si la persona no puede encontrar la palabra correcta, ayude con comunicación visual como gestos o imágenes. Intente adivinar la palabra correcta.
4. Cuando todo lo demás falla, una sonrisa amistosa es muy útil.

Tarjeta de consejos

Las personas que viven con demencia pueden tener habilidades de comunicación limitadas, lo que dificulta las interacciones sociales. El equipo amigable con la demencia desarrolló tarjetas de consejos de comunicación para usar cuando se encuentra en la comunidad con una persona con demencia. La tarjeta tiene consejos y recordatorios sobre cómo interactuar con una persona que tiene demencia.

Mi compañero vive con demencia



¡Su comprensión es apreciada!

Ábralo para recibir sugerencias y recordatorios de comunicación

Para descargar una copia de la tarjeta de consejos imprimible o para unirse al Equipo Amigable con la Demencia, visite:

www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly

Kit de herramientas de actividades favorables a la demencia

Conjunto de herramientas de actividades amigables con la demencia

Una guía para involucrar a las personas que viven con demencia



- El Kit de herramientas de actividades favorables a la demencia proporciona recursos, orientación e ideas para actividades que ayudan a mantener integrados a quienes viven con demencia.
- Algunas actividades se pueden usar de forma individualizada, otras son para grupos pequeños.
- Este conjunto de herramientas presenta “prácticas favorables a la demencia” o formas de comunicarse mejor con las personas con demencia y brindarles apoyo. Al aplicar una lente favorable a la demencia a las actividades e interacciones, la comunicación mejorará, la frustración puede disminuir y el tiempo que pasen juntos será más agradable.
- Para acceder a una versión descargable en pdf del kit de herramientas, visite:
www.LiveWellSD.org/DementiaFriendly

Estos recursos son presentados por el Equipo Amigable con la Demencia de Age Well San Diego.

Conviértase en un amigo de la demencia

¡Aprenda más sobre cómo es vivir con demencia y convierta su comprensión en acción asistiendo a un taller virtual de 60 minutos! Puede convertirse en amigo de la demencia enviando un correo electrónico a AISAlzheimer.HHSA@sdcounty.ca.gov para obtener más detalles.

Consejos para hablar sobre temas difíciles

Aunque hablar con un ser querido sobre la demencia y su impacto en su vida diaria puede ser difícil, es importante tener estas conversaciones lo antes posible. Planifique con anticipación cómo podría guiar la discusión hacia un resultado positivo. Practique lo que dirá y trate de estar lo más relajado posible. (Para obtener más consejos, consulte las páginas 34 y 35). A continuación, puede encontrar algunas sugerencias de conversación.

Ir al médico:

- Diga a su ser querido: "Me doy cuenta de que últimamente está olvidando más cosas. Hablemos con el médico al respecto para ver qué podemos hacer".
- Sugiera combinar un viaje al médico con una salida agradable.
- Usa un lenguaje reconfortante. Asegúrele a su ser querido que desea concentrarse en lo que puede hacer, en lugar de en lo que no puede.
- Aconseje a su ser querido que aproveche la visita de bienestar anual gratuita de Medicare y sugiera salir a comer después.

Decidir cuándo dejar de conducir:

- Exprese su preocupación por los cambios en las habilidades de conducción que haya notado.
- Pruebe este mensaje de conversación: "¿Le gustaría saber si noté algún cambio en su forma de conducir?"
- Dígale a su ser querido: "Sé que no le gustaría que ocurriera un accidente, o que usted u otra persona resultaran heridos".
- Ofrezca otras opciones de transporte, consulte la página 22.

Realización de planes legales y financieros:

- Explíqueles que están juntos en esto y que hacer planes ayuda a asegurar que su ser querido sea cuidado de la manera que desearía.
- Enfatice que todas las personas deben completar las directivas médicas y los documentos relacionados a medida que envejecen.
- Dígale a su ser querido: "Al hacer todo este papeleo necesario ahora, podemos relajarnos y concentrarnos en disfrutar del tiempo juntos. Sería mucho más difícil hacer planes en una crisis".
- Discuta estos temas en una serie de conversaciones porque pueden ser complicadas y difíciles.
- Involucre a expertos y miembros de la familia según sea necesario.
- Para obtener más información, consulte la página 37.

Consejos para manejar el estrés

Cuidar puede ser abrumador. Puede tener un gran impacto en su salud física y mental, junto con las finanzas familiares. Consulte las páginas 50 y 51 para obtener detalles sobre la importancia del cuidado personal.

Aquí hay algunas sugerencias adicionales:

- Mantener un diario. Escriba o dibuje para expresar cómo se siente y qué tiene en mente.
- Descargue y pruebe una aplicación de meditación como Headspace o Calm. Hay muchos disponibles para su celular. Algunos son gratis.
- Ejercítese. No tiene que ser nada estricto o formal. Haga lo que crea es adecuado para usted. Por ejemplo, puede salir a caminar o practicar yoga.
- Toma clases gratuitas de Feeling Fit desde su propia casa. Para obtener más información, consulte la página 46.
- Siéntese afuera y tome el sol y disfrute la naturaleza. Respire profundamente.

Para obtener recursos adicionales, consulte las páginas 17 y 18.



Asociación de Alzheimer - (800) 272-3900 o www.alz.org/sandiego

El capítulo local de la Asociación Nacional de Alzheimer ofrece servicios tales como: programas educativos, una línea de ayuda que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, información de recursos, un grupo de apoyo telefónico mensual para cuidadores y foros de mensajes comunitarios en línea.

Alzheimer's San Diego - (858) 492-4400 o www.alzsd.org

Alzheimer's San Diego ofrece una variedad de programas y servicios innovadores, que incluyen: clases y talleres para cuidadores, grupos de apoyo y discusión, información sobre recursos, orientación de expertos profesionales en demencia, actividades sociales y cuidados de relevo.

Southern Caregiver Resource Center- (800) 827-1008 o www.caregivercenter.org

SCRC brinda servicios sin costo a los cuidadores familiares, que incluyen: consultas familiares / servicios de administración de casos, asesoramiento a corto plazo, consultas legales / financieras, educación y capacitación, grupos de apoyo y cuidado de relevo.



Enfermedad de Parkinson

El Parkinson es un trastorno progresivo del sistema nervioso que afecta el movimiento. Los síntomas a menudo varían de una persona a otra y pueden incluir una combinación de temblores corporales, cojera rígida, problemas de equilibrio y lentitud de movimientos. Otros posibles síntomas incluyen letra pequeña y expresiones faciales reducidas.

La causa de la enfermedad sigue siendo en gran parte desconocida, pero los investigadores creen que puede ser una combinación de factores ambientales y de estilo de vida, junto con genes. No existe una cura conocida. El tratamiento generalmente incluye una combinación de medicamentos, ejercicio y fisioterapia y terapia del habla. Si bien el Parkinson en sí no es fatal, las complicaciones de la enfermedad pueden ser graves.

¿Sabía que...?

- La enfermedad de Parkinson afecta aproximadamente entre 1 millón y 1.5 millones de estadounidenses, con 50,000 a 60,000 casos nuevos reportado anualmente.
- La mayoría de las personas diagnosticadas con Parkinson tienen más de 65 años y alrededor del 60 por ciento son hombres.
- Es la segunda después de la enfermedad de Alzheimer como la enfermedad neurodegenerativa más común en los Estados Unidos.

Parkinson, Alzheimer y demencia

La mayoría de las personas con Parkinson eventualmente desarrollan algún deterioro cognitivo, pero el deterioro cognitivo no suele aparecer hasta las últimas etapas de la enfermedad. Estas deficiencias se caracterizan por un pensamiento lento, junto con dificultad para resistir los impulsos y combinar pensamientos en una nueva idea o plan.

La lentitud del pensamiento puede causar problemas importantes a las personas con Parkinson, lo que dificulta la participación en una conversación. También pueden parecer que pierden interés en su entorno, creando la impresión de pérdida de capacidad de pensamiento.



13 consejos para los cuidadores

- Poco después de que su ser querido reciba un diagnóstico, hable con él sobre cómo compartir la noticia con familiares y amigos.
- Únase a un grupo de apoyo para la enfermedad de Parkinson en su área.
- Hable con un médico con experiencia en la enfermedad de Parkinson. Pueden proporcionar perspectiva y tranquilidad.
- Esté preparado para recibir muchos consejos bien intencionados de amigos y familiares que pueden promover “curas milagrosas” que vieron en línea o en otros lugares.
- Tenga una conversación honesta con su ser querido sobre cuándo realmente quiere o necesita ayuda. Un cuidador a veces asume responsabilidades que la persona con Parkinson puede hacer.
- Infórmese sobre la enfermedad y su probable progresión.
- Asista a las citas médicas de su ser querido. Esté preparado para hacer preguntas y defender sus necesidades.
- Adapte o modifique la casa para que sea segura y accesible.
- Manténgase al tanto de cualquier seguro y otros problemas relacionados con la cobertura de atención médica.

Parkinson, Alzheimer y demencia

13 consejos para los cuidadores

- Asegúrese de que se tomen los medicamentos.
- Esté atento a los cambios en los síntomas, las habilidades y el estado de ánimo. Todos pueden verse afectados por cambios en la medicación o la terapia.
- Aproveche los servicios de cuidado de relevo para ayudar a evitar el agotamiento.
- Cuide su propio bienestar físico y mental.



Para recursos adicionales

- Asociación de Parkinson de San Diego – (858) 999-5671 o www.parkinsonsassociation.org
- Fundación de Parkinson – (800) 473-4636 o www.parkinson.org (866) 358-0285
- Fundación Davis Phinney para el Parkinson – o davisphinneyfoundation.org
- Asociación Americana de Enfermedad de Parkinson – (800) 223-2732 o www.apdaparkinson.org

SECCIÓN 9:

Sección 9: El cuidado de una persona con problemas de salud mental

- **Qué encontrará en esta sección:**
 - Buscando ayuda juntos
 - Apoyo a la salud mental

Las enfermedades mentales son afecciones médicas que pueden alterar el pensamiento, sentimientos, estado de ánimo, capacidad de relacionarse con los demás y el funcionamiento diario de una persona. Hay más de 200 formas clasificadas de enfermedad mental e incluyen varios trastornos de ansiedad, trastornos del estado de ánimo, trastornos de la alimentación y trastornos psicóticos, entre otros. Afectan a personas de cualquier edad y, a menudo, dan como resultado una capacidad disminuida para hacer frente a las exigencias ordinarias de la vida. Puede ser difícil brindar atención a personas con enfermedades mentales, ya que cada afección de salud mental conlleva desafíos y síntomas únicos específicos del trastorno.

Cuando un amigo o familiar desarrolla una afección de salud mental, es importante saber que usted no está solo como cuidador. Un concepto erróneo entre muchas personas es que los trastornos mentales son raros cuando, de hecho, son bastante comunes y generalizados. Se estima que el 26 % de los estadounidenses mayores de 18 años (aproximadamente 1 de cada 4 adultos) sufre un trastorno mental diagnosticable en un año determinado. Algunas personas sufrirán más de un trastorno mental al mismo tiempo.



Buscando ayuda juntos

Los desafíos de salud mental no solo afectan al individuo, sino también a sus círculos sociales: sus vecinos, compañeros de trabajo, amigos y otros miembros de la comunidad. A pesar de la prevalencia de las enfermedades mentales, el estigma que rodea a los problemas de salud conductual puede disuadir a las personas de buscar ayuda o decírselo a sus seres queridos. Los miembros de la familia y cuidadores juegan un papel importante en ayudar y apoyar a estas personas.

Las enfermedades mentales se pueden tratar. Las personas diagnosticadas con una enfermedad mental grave pueden sentir alivio de sus síntomas al participar activamente en un plan de tratamiento. Los cuidadores pueden ayudar a establecer este plan y trabajar con su ser querido para explorar tratamientos psicosociales (según corresponda), como la terapia cognitivo-conductual y la terapia interpersonal, así como conectarse con grupos de apoyo de personas locales y otros servicios comunitarios para ayudar con la recuperación.

Se alienta a las personas que viven con problemas de salud mental y a sus cuidadores a que llamen a la **Línea de acceso y crisis del condado de San Diego** al **(888) 724-7240** si necesitan a alguien con quien hablar y/o si desean obtener información sobre los programas y servicios disponibles para ellos. Profesionales capacitados operan la línea directa de prevención/intervención las 24 horas del día, los 7 días de la semana y ayudan a los residentes a identificar y navegar por los recursos de salud conductual específicos de nuestra región.

Consejos para los cuidadores de personas con enfermedades mentales:

- Busque y asista a clases educativas para conocer la información y/o los tratamientos más recientes relacionados con la salud mental específica de su ser querido.
- Establezca una relación con el proveedor de tratamiento de su ser querido. Es importante que se sienta cómodo compartiendo información y discutiendo sus inquietudes juntos de manera confidencial.
- Utilice cualquier conexión religiosa o espiritual. Las investigaciones indican que las personas con problemas de salud mental a menudo confían en un miembro de la iglesia o sinagoga a la que pertenecen. Muchas instituciones religiosas y espirituales tienen grupos de apoyo o ministerios de salud mental.
- Hable con otras personas que estén pasando por un proceso similar de cuidado. Esto podría ser a través de un grupo de apoyo en persona o en línea. Hablar con alguien que entienda por lo que está pasando puede aliviar el estrés de ambas partes. Ayudar a los demás evoca gratitud y la investigación ha descubierto que esto naturalmente nos infunde salud y felicidad.

¿Sabía que...?

En caso de una emergencia relacionada con el diagnóstico de su ser querido, puede llamar al 9-1-1 y solicitar específicamente ayuda del Equipo de Respuesta a Emergencias Psiquiátricas (PERT). PERT enlaza a médicos de salud mental con licencia con la policía. Los miembros de PERT están capacitados específicamente para evaluar situaciones y evaluar las condiciones y necesidades de salud mental de un individuo.

Apoyo a la salud mental

Recursos locales:

- Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI) San Diego – (800) 523-5933
- NAMI North Coastal – (760) 722-3754 (no es una línea de crisis)
- Mental Health America del condado de San Diego – (619) 543-0412
- Llame a la Línea de Crisis y Acceso de San Diego al (888) 724-7240 o visite www.livewellsd.org/checkyourmood para una lista más completa de recursos regionales

Líneas de auxilio nacionales:

- Línea Nacional de Prevención de Suicidio: 1-800-273-TALK (8255)
- Línea de ayuda nacional de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) – (800) 662-4357
- Línea de crisis para veteranos – (800) 273-8255, luego presione 1
- El Proyecto Trevor: Trevor Lifeline – (866) 488-7386

SECCIÓN 10: Atención médica al final de la vida

- **Qué encontrará en esta sección:**
 - Cuidado paliativo
 - Atención hospitalaria
 - Hacer arreglos finales
 - Pasos a seguir al momento de la muerte

Cuidados paliativos

Los cuidados paliativos son una forma especial de atención médica que ayuda a los pacientes con una enfermedad crónica o grave a sentir alivio del dolor, los síntomas y el estrés emocional. Los cuidados paliativos son cuidados de confort que se pueden administrar en cualquier momento durante el curso de una enfermedad. El objetivo de los cuidados paliativos es mejorar la calidad de vida tanto del paciente como de la familia. Los cuidados paliativos son apropiados a cualquier edad y en cualquier etapa de una enfermedad grave. Hable con su médico si cree que los cuidados paliativos podrían ayudar.



Atención en un centro de cuidado paliativo

El cuidado en un centro de cuidado paliativo es un tipo especial de cuidado que se usa para pacientes que ya no buscan un tratamiento curativo. Medicare, Medi-Cal y la mayoría de las compañías de seguros privadas brindan cuidados paliativos una vez que un médico determina que el paciente tiene alrededor de seis meses o menos de vida. Mediante el manejo del dolor, el control de los síntomas y las medidas de comodidad, el equipo de tratamiento brinda apoyo al paciente y su familia en su propio hogar. El cuidado paliativo también se puede brindar en centros de enfermería especializada, centros de vida asistida y entornos hospitalarios. Este cuidado puede ayudar a aliviar la carga de cuidar a un ser querido. El cuidado se centra en la dignidad, la comodidad y el respeto al final de la vida. El apoyo por duelo se ofrece después de que su ser querido fallece, independientemente de si alguien recibió atención de una agencia de cuidados paliativos. Las familias pueden elegir su agencia de cuidados paliativos preferida. Para obtener más información, consulte con su proveedor de atención o consulte el sitio web de la Organización Nacional de Cuidados Paliativos: www.nhpc.org.

Hacer arreglos finales

Los elementos que tal vez desee analizar incluyen:

- ¿Quiera la persona un entierro o cremación? ¿Dónde se realizaría el entierro? Si se elige la cremación, ¿se devolverán las cenizas a la familia en una urna, se enterrarán en un cementerio o se esparcirán en el mar?
- Elegir un ataúd, una urna, un lugar de entierro y/o una funeraria con anticipación puede ayudar a aliviar el estrés de tomar decisiones mientras se duele una pérdida reciente.
- ¿Qué tipo de servicio se prefiere? ¿La persona y la familia preferirían flores o una donación caritativa?
- ¿Su ser querido ya hizo un plan o pagó algún servicio funerario por adelantado?
- ¿Su ser querido es donante de órganos? ¿Desea donar su cuerpo para la investigación médica?

Considere el presupuesto y los costos involucrados al tomar decisiones. Los costos pueden pagarse por adelantado o identificarse por adelantado. Si la persona era un veterano o el cónyuge de un veterano, es posible que la Administración de Veteranos cubra algunos costos del cementerio.

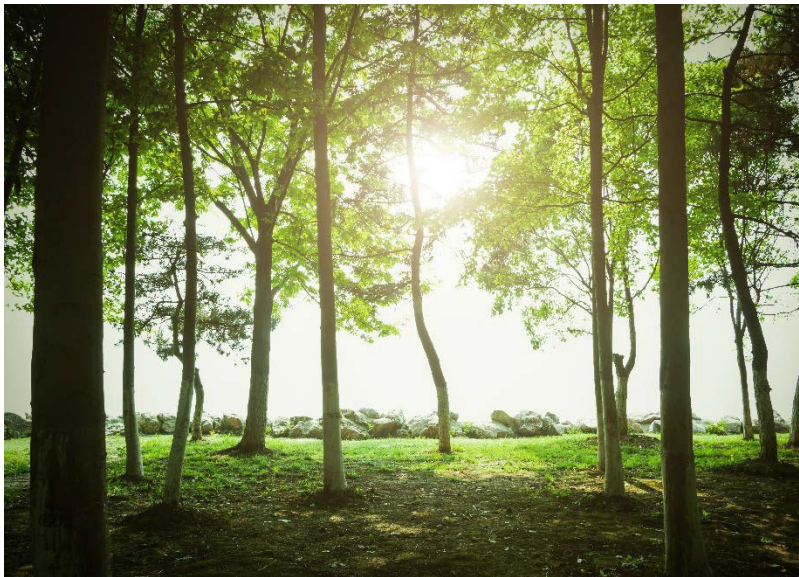
A muchas familias les resulta útil hablar con un ser querido sobre detalles específicos sobre el servicio funerario y las opciones de entierro o cremación antes de que ocurra la muerte. Puede ser un tema incómodo, pero al tener la conversación con anticipación, la familia experimenta menos estrés en el momento de la muerte. Puede ser reconfortante para la persona saber que ha hablado de sus deseos con sus seres queridos.



Pasos a seguir al momento de la muerte

Es necesario realizar una declaración legal de defunción. Esto puede hacerlo un médico o una enfermera de cuidados paliativos. Si la persona muere en casa sin cuidados paliativos, deberá llamar al 9-1-1.

Los paramédicos intentarán la reanimación cardiopulmonar (RCP) a menos que tenga “Órdenes de no reanimar” (DNR). Después de administrarle RCP, los paramédicos llevarán a su ser querido a la sala de emergencias para que un médico haga la declaración legal de muerte. El apoderado legal o familiar será el encargado de los arreglos finales.



Pasos siguientes

- Elija una funeraria una vez que el médico forense o el proveedor de cuidados paliativos le dé la autorización para que su ser querido pueda ser liberado.
- Decida qué tipo de servicios tendrá: cremación, entierro tradicional o posiblemente arreglos en otra región.

La vida después del cuidado

En los días, semanas y meses posteriores a la muerte de su ser querido, es posible que experimente una amplia variedad de emociones. Es probable que haya dolor por la pérdida de una relación importante. Recordar momentos felices, buscar apoyo en otras personas o participar en un grupo de apoyo para el duelo puede ser sanador para muchas personas. Sin embargo, además de los sentimientos de dolor, es posible que también experimente otras emociones, algunas de las cuales quizás le incomoden.



Por ejemplo, es bastante común que los cuidadores se sientan aliviados porque ya no están en el papel de cuidador. Esto es comprensible dado lo estresante, lento y emocionalmente agotador que puede ser el cuidado. Si se siente culpable por esto, es importante que recuerde que también se siente aliviado porque ya no tiene que presenciar el sufrimiento y el deterioro de su ser querido. Los sentimientos de culpa por el desempeño del cuidador también pueden surgir después de que su ser querido haya fallecido. Es común preocuparse porque no se hizo lo suficiente por su ser querido o recordar las ocasiones en las que pudo haber tenido poca paciencia o haber perdido los estribos. Si surgen estos sentimientos, es importante reflexionar sobre las muchas veces que se manifestó de manera positiva y cómo, en general, hizo un buen trabajo al cuidar a su ser querido.

También es común que los cuidadores sientan un vacío en sus vidas después de la muerte de su ser querido. Para algunos, gran parte de sus vidas se consagró a satisfacer las necesidades de sus seres queridos. Ya sea para llevar a su madre enferma a todas sus citas médicas o para atender las necesidades de cuidado personal de su cónyuge, los cuidadores a menudo descubren que su mundo social se encoge. Por necesidad, su ser querido se convirtió en el centro de su vida y la mayoría de las actividades eran para satisfacer sus necesidades.

Una vez que un ser querido ha muerto y ha pasado el frenesí de actividad que conlleva planificar el funeral y poner sus asuntos en orden, los cuidadores también pueden descubrir que de repente tienen mucho tiempo con el que no saben qué hacer. Deberá comenzar a ponerse en contacto con sus propias necesidades y deseos nuevamente. Ya sea para hacer de su salud una prioridad mejorando los hábitos de dieta y ejercicio, buscando un nuevo interés o volviendo a conectarse con sus amigos, es importante que vuelva a concentrarse en sí mismo y encuentre nuevos roles y actividades significativas.

Cuidar es un papel crucial y un regalo para aquellos a quienes se cuida. Cuando su trayectoria como cuidador llegue a su fin, asegúrese de darse crédito por la diferencia positiva que hizo en la vida de su ser querido.

GLOSARIO

Documentos y términos que debe conocer

Directiva anticipada de atención médica (AHCD)

Este documento describe una variedad de formas en las que usted especifica y explica sus deseos de atención médica. En California, la directiva de atención médica avanzada puede reemplazar tanto el poder notarial de atención médica como el testamento vital. Este documento debe actualizarse con frecuencia. Informe a sus agentes (sus portavoces) y seres queridos dónde se guarda el documento y entregue copias de la AHCD a sus agentes, su médico y su sistema de atención médica. Si alguna vez no puede hablar por sí mismo, un AHCD se asegura de que los proveedores de atención médica hablen con la persona adecuada sobre su atención y se asegura de que comprendan sus deseos de atención médica.

Tutela

Una tutela es el procedimiento legal utilizado para administrar los asuntos físicos o financieros de un adulto cuando él o ella ha perdido la capacidad de hacerlo por sí mismo y no ha designado previamente a otra persona para que asuma este rol. Esta designación previa se puede hacer mediante la creación de un poder notarial duradero y una directiva anticipada de atención médica.

Hay dos tipos de tutela: física y financiera. Cada uno requiere una serie de audiencias judiciales y podría requerir un juicio para determinar si la persona no puede manejar sus asuntos y quién debería estar a cargo. Este proceso judicial es supervisado por el tribunal de sucesiones y puede ser bastante costoso y llevar mucho tiempo.

Poder legal

Un poder notarial (POA) es un documento legal que permite al otorgante (la persona que es el sujeto del documento) designar a otra persona, llamada agente o apoderado, para actuar en su nombre. El agente debe ser una persona de confianza del otorgante. Todos los poderes notariales expiran al fallecer.

Un POA puede ser "General" o "Durable".

- Un POA general caduca cuando el otorgante está incapacitado (es decir, cuando los cuidadores más lo necesitan).
- Un POA duradero seguirá en vigor después del inicio de la incapacidad.

Poder financiero

Un poder notarial financiero es un documento que permite a un agente administrar los recursos financieros y las obligaciones del otorgante. Los recursos incluyen activos y fuentes de ingresos, y las obligaciones incluyen deudas que están a nombre del otorgante. Un poder notarial financiero duradero continuará funcionando después del inicio de la incapacidad.

Ley de Transferibilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos (HIPAA)

HIPAA se aprobó en 1996. Significativamente, establece que la información de atención médica de una persona es privada y requiere que todos los proveedores de atención médica protejan toda la información médica. Esto, en resumen, significa que sus registros médicos son confidenciales y no deben ser revisados por nadie sin el consentimiento previo por escrito. También significa que los cónyuges no tienen derecho a ninguna información médica el uno del otro. Los padres no tienen derecho a recibir información sobre sus hijos mayores de 18 años. Los hijos adultos no tienen derecho a acceder al registro de un padre discapacitado o incluso a discutir el plan de tratamiento de los padres con el médico. El problema se puede solucionar creando una exención de HIPAA. Este documento autoriza específicamente a una persona o grupo de personas el derecho por escrito a acceder a los registros médicos. Este derecho de acceso puede ser amplio o limitado según lo que desee el individuo.

Sucesión intestada

Esto ocurre cuando una persona muere sin un plan patrimonial escrito. Si esto ocurre, los activos se distribuirán de acuerdo con un patrón de distribución predeterminado creado por la legislatura de California. Este proceso será supervisado por el tribunal de sucesiones.

Titularidad conjunta

Los abogados a menudo se refieren a la propiedad conjunta como ‘sucesión del pobre’ porque le permite a una persona transferir la administración y distribuir los activos sin tener que pasar por el proceso de sucesión. En pocas palabras, es poner el nombre de otra persona en su propiedad. Esto se hace con mayor frecuencia con parejas casadas (es decir, una cuenta bancaria conjunta). Más allá de eso, a menudo crea más problemas de los que resuelve, ya que estos activos de propiedad conjunta ahora pertenecen a varias personas. Estos problemas incluyen la pérdida de control, la pérdida de la protección contra los acreedores y posibles problemas fiscales.

Orden para los médicos sobre el tratamiento de soporte vital (POLST)

El formulario POLST es una orden para los médicos que ayuda a que los pacientes gravemente enfermos y las personas que tienen sentimientos fuertes sobre su tratamiento de atención médica tengan más control sobre su atención. Producido en una forma distintiva de color rosa brillante y firmado tanto por el médico como por el paciente, POLST especifica los tipos de tratamiento médico que una persona desea recibir hacia el final de la vida. Como resultado, POLST puede prevenir el tratamiento no deseado o médicamente ineficaz y, en algunas clínicas, puede reemplazar el formulario de No reanimar prehospitalario. Para obtener más información, visite www.capolst.org.

Fideicomiso

Un fideicomiso es un documento que funciona de manera muy similar a un poder notarial financiero y un testamento. Los fideicomisos controlan tanto la administración como la distribución de los activos mientras una persona está viva, pero incapacitada, y continúa trabajando después de su muerte. Fundamentalmente, los fideicomisos solo administrarán activos que se mantengan a nombre del fideicomiso. Todos los activos que no se pongan específicamente a nombre del fideicomiso no se considerarán mantenidos en fideicomiso y, por lo tanto, no estarán sujetos a los términos del fideicomiso.

Testamento

Un testamento es un documento que dirige la disposición de los activos de una persona después de la muerte. Todos los testamentos deben ser administrados por el Tribunal de Sucesiones y los procedimientos son públicos.

APÉNDICE

Inventario de registros e información personal

Información personal y familiar

Nombre legal: _____ Apodo(s): _____
Otros nombres (soltera): _____ Número de seguro social: _____
Número de teléfono de casa: _____ Número de teléfono celular: _____
Ubicación de los documentos de ciudadanía: _____ No. de pasaporte: _____
Fecha de nacimiento: _____ Lugar de nacimiento: _____
Ubicación del acta de nacimiento: _____
Fecha y lugar del matrimonio: _____ Estado civil: _____
Ubicación de los documentos de divorcio: _____ Estado de jurisdicción: _____
Ubicación de los documentos de baja: _____ Último rango militar: _____
Fechas de servicio militar: _____ Número de serie (servicio): _____
Rama: _____ País de servicio: _____

Nombre del cónyuge: _____ Apodo(s): _____
Otros nombres (soltera): _____ Número de seguro social: _____
Dirección: _____
Número de teléfono celular: _____ Número de teléfono de casa: _____
Fecha de nacimiento: _____ Lugar de nacimiento: _____
Ubicación del acta de nacimiento: _____
Fecha y lugar del matrimonio: _____ Estado civil: _____
Ubicación de los documentos de divorcio: _____ Estado de jurisdicción: _____
Ubicación de los documentos de baja: _____ Último rango militar: _____
Fechas de servicio militar: _____ Número de serie (servicio): _____
Rama: _____ País de servicio: _____

Nombre del padre: _____ Fecha de nacimiento: _____
Lugar de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____
Lugar de fallecimiento: _____

Nombre de la madre: _____ Fecha de nacimiento: _____
Lugar de nacimiento: _____ Fecha de fallecimiento: _____
Lugar de fallecimiento: _____

Inventario de registros e información personal

Nombres y direcciones de los hijos:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Nombres y direcciones de los hermanos:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Residencia legal

Dirección: _____ Ciudad: _____

Estado _____ C.P. _____

Si es de su propiedad, el título se encuentra a nombre(s) de: _____

Precio de compra: _____ Fecha de adquisición: _____

Ubicación de los documentos relacionados: _____

Escritura: _____ Copia de la hipoteca: _____

Título de la póliza de seguro: _____ Resumen del título: _____

Avalúos: _____ Declaración de cierre: _____

Pólizas de seguro: _____

Recibos de impuestos: _____ Cifras de costos: _____

Arrendamientos: _____

Nombre del arrendador: _____ Número de teléfono: _____

Dirección: _____ Ciudad: _____

Estado: _____ Código postal: _____

Inventario de registros e información personal

Historial de empleo

Nombre del último empleador: _____
Dirección: _____ Ciudad: _____
Estado: _____ Código postal: _____
Número de teléfono de la oficina de pensiones o beneficios: _____
Ubicación de los documentos de jubilación: _____
Fecha de contratación: _____ Fecha de terminación: _____
Salario inicial: _____ Salario al momento de la terminación: _____

Nombre del empleador anterior: _____
Dirección: _____ Ciudad: _____
Estado: _____ Código postal: _____
Número de teléfono de la oficina de pensiones o beneficios: _____
Ubicación de los documentos de jubilación: _____
Fecha de contratación: _____ Fecha de terminación: _____
Salario inicial: _____ Salario al momento de la terminación: _____

Nombre del empleador anterior: _____
Dirección: _____ Ciudad: _____
Estado: _____ Código postal: _____
Número de teléfono de la oficina de pensiones o beneficios: _____
Ubicación de los documentos de jubilación: _____
Fecha de contratación: _____ Fecha de terminación: _____
Salario inicial: Salario _____ al momento de la terminación: _____

Beneficios del Seguro Social

Tipo de programa: _____ Número de reclamo del Seguro Social: _____
Cantidad de ingresos: _____ Ingresos mensuales de pensión: _____
Ubicación de los documentos relacionados: _____

Inventario de registros e información personal

Abogado

Nombre: _____ Número de teléfono: _____
Dirección: _____ Ciudad _____
Estado _____ C.P. _____

Otros bienes inmuebles poseídos

Ubicación(es): _____

Ubicación de documentos relacionados: _____

Propiedad tangible poseída

Automóvil (Marca/Modelo/Año): _____
Estado de registro: _____ VIN: _____
Ubicación de la escritura o título: _____

Automóvil (Marca/Modelo/Año): _____
Estado de registro: _____ VIN: _____
Ubicación de la escritura o título: _____

Cree y mantenga un inventario de cualquier otra propiedad tangible valiosa, como:

- Antigüedades
- Arte
- Cámaras
- Colecciones
- Muebles
- Pieles
- Joyería
- Otros metales preciosos

Datos financieros

Contador

Nombre: _____ Número de teléfono: _____
Dirección: _____ Ciudad: _____
Estado _____ C.P. _____
Ubicación de las declaraciones de impuestos recientes: _____

Cuentas bancarias

Nombre: _____ Número de cuenta: _____
Dirección: _____
Ubicación de los estados de cuenta bancarios: _____
Otra firma: _____

Nombre: _____ Número de cuenta: _____
Dirección: _____
Ubicación de los estados de cuenta bancarios: _____
Otra firma: _____

Nombre: _____ Número de cuenta: _____
Dirección: _____
Ubicación de los estados de cuenta bancarios: _____
Otra firma: _____

Caja de depósito/caja fuerte

Ubicación: _____ Número de casilla: _____
Otras personas que tienen acceso: _____

Ubicación de las llaves: _____
Contenido: _____

Datos financieros

Inversiones

Nombre del corredor: _____ Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre del asesor financiero: _____ Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Tipo de cuenta: _____ Número de cuenta: _____

Nombre de la institución: _____

Ubicación de los estados de cuenta bancarios: _____

Otra firma: _____

Tipo de cuenta: _____ Número de cuenta: _____

Nombre de la institución: _____ Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Fecha de apertura de la cuenta: _____ Monto del depósito original: _____

Tasa de interés: _____ Fecha de vencimiento: _____

Tipo de cuenta: _____ Número de cuenta: _____

Nombre de la institución: _____ Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Fecha de apertura de la cuenta: _____ Monto del depósito original: _____

Tasa de interés: _____ Fecha de vencimiento: _____

Tipo de cuenta: _____ Número de cuenta: _____

Nombre de la institución: _____ Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Fecha de apertura de la cuenta: _____ Monto del depósito original: _____

Tasa de interés: _____ Fecha de vencimiento: _____

Datos financieros

Ubicación de los estados financieros, compras y ventas: _____

Ubicación de certificados de acciones y bonos: _____

Acciones poseídas

Nombre de la empresa	Acciones compradas	Fecha de compra	Precio de compra

Tarjetas de Crédito

Institución financiera emisora: _____ Número de teléfono: _____

Número de cuenta: _____ Fecha de caducidad: _____

Institución financiera emisora: _____ Número de teléfono: _____

Número de cuenta: _____ Fecha de caducidad: _____

Institución financiera emisora: _____ Número de teléfono: _____

Número de cuenta: _____ Fecha de caducidad: _____

Institución financiera emisora: _____ Número de teléfono: _____

Número de cuenta: _____ Fecha de caducidad: _____

Institución financiera emisora: _____ Número de teléfono: _____

Número de cuenta: _____ Fecha de caducidad: _____

Datos financieros

Préstamos personales

Préstamo a nombre de: _____ Tipo de préstamo: _____
Número de cuenta de préstamo: _____ Monto original del préstamo: _____
Tasa de interés: _____ Fecha de vencimiento: _____
Término: _____ Prestador: _____
Dirección: _____
Número de teléfono: _____ Número de fax: _____

Préstamo a nombre de: _____ Tipo de préstamo: _____
Número de cuenta de préstamo: _____ Monto original del préstamo: _____
Tasa de interés: _____ Fecha de vencimiento: _____
Término: _____ Prestador: _____
Dirección: _____
Número de teléfono: _____ Número de fax: _____

Préstamo a nombre de: _____ Tipo de préstamo: _____
Número de cuenta de préstamo: _____ Monto original del préstamo: _____
Tasa de interés: _____ Fecha de vencimiento: _____
Término: _____ Prestador: _____
Dirección: _____
Número de teléfono: _____ Número de fax: _____

Préstamo a nombre de: _____ Tipo de préstamo: _____
Número de cuenta de préstamo: _____ Monto original del préstamo: _____
Tasa de interés: _____ Fecha de vencimiento: _____
Término: _____ Prestador: _____
Dirección: _____
Número de teléfono: _____ Número de fax: _____

Informaciones del seguro

Seguro de vida

Compañía de seguros de vida: _____ No. de póliza: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____ Número de fax: _____

Nombre(s) del asegurado: _____

Beneficiario(s) nombres y direcciones:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Otro seguro contratado: _____ Ubicación de la póliza: _____

Agente de seguros: _____ Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Préstamos sobre póliza: SÍ NO Asignado: SÍ NO

Seguro de vida de servicio nacional (GI)

Nombre(s) del asegurado: _____

Tipo de póliza: _____ No. de póliza: _____

Dirección: _____

Número de teléfono: _____ Número de fax: _____

Nombres y direcciones de los beneficiarios:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ubicación de los documentos del seguro de vida: _____

Informaciones del seguro

Seguro de vivienda

Compañía de seguros: _____ No. de póliza: _____
Agente de seguros: _____ Número de teléfono: _____
Dirección: _____

Seguro de coche

Compañía de seguros: _____ No. de póliza: _____
Agente de seguros: _____ Número de teléfono: _____
Dirección: _____

Seguro de asistencia a largo plazo

Tipo de seguro: _____ Agente de seguros: _____
Compañía de seguros: _____ No. de póliza: _____
Dirección: _____
Soy beneficiario de las siguientes pólizas: _____

Ubicación de los documentos del seguro de hogar, automóvil y cuidado a largo plazo:

Seguro de salud, accidentes, cuidados intensivos o discapacidad

Compañía de seguros: _____ No. de póliza: _____
Tipo de seguro: _____ Agente de seguros: _____
Dirección: _____
Número de teléfono: _____ Número de fax: _____
Nombres y direcciones de los beneficiarios:

Ubicación de la póliza y tarjeta(s) de identificación: _____

Información legal y patrimonial

Testamento

Fecha de firma: _____ Será ejecutado por: _____

Ubicación de las copias 2 y 3: _____

Ubicación del Codicilo: _____ Fecha de ejecución: _____

Nombre del albacea: _____ Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre del administrador del patrimonio: _____ Número de teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre(s) e información de contacto de los tutores de menores:

Ubicación del testamento: _____

Testamento vital/directiva anticipada de atención médica

Fecha de firma: _____ Ejecutado por: _____

Nombre de la persona con una copia: _____ Número de teléfono: _____

Dirección de la persona: _____

Nombre de la persona con una copia: _____ Número de teléfono: _____

Dirección de la persona: _____

Realizados arreglos para donar órganos a: _____

Ubicación del testamento en vida/Directiva anticipada de atención médica: _____

Fondos fiduciarios

Nombre del fideicomiso: _____ Fecha de establecimiento: _____

Nombre del fideicomisario: _____ Número de teléfono: _____

Dirección del fideicomisario: _____

Nombre(s) e información de contacto del beneficiario (s):

Ubicación del contrato de fideicomiso: _____

Información legal y patrimonial

Nombre del fideicomiso: _____ Fecha de establecimiento: _____

Nombre del fideicomisario: _____ Número de teléfono: _____

Dirección del fideicomisario: _____

Nombre (s) e información de contacto del beneficiario (s):

Ubicación del contrato de fideicomiso: _____

Poder notarial (POA) para las finanzas

Nombre del apoderado: _____ Número de teléfono del apoderado: _____

Dirección: _____ Ciudad _____

Estado _____ C.P. _____

Ubicación del apoderado: _____

Poder Notarial (POA) para la atención médica

Nombre del apoderado: _____ Número de teléfono del apoderado: _____

Dirección: _____ Ciudad _____

Estado _____ C.P. _____

Ubicación del apoderado: _____

Poder notarial (POA) para atención médica (secundario, si el POA principal no está disponible)

Nombre del apoderado: _____ Número de teléfono del apoderado: _____

Dirección: _____ Ciudad _____

Estado _____ C.P. _____

Ubicación del apoderado: _____

Instrucciones de entierro:

Nombre(s) e información de contacto de las organizaciones a notificar en caso de mi muerte:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Información de la iglesia o sinagoga

Nombre de la institución: _____ Número de teléfono: _____

Nombre del clérigo o representante: _____ Número de teléfono: _____

Dirección de la iglesia o sinagoga: _____

Otra información: _____

Elementos para adjuntar a este documento:

- Cópia de testamento vital/directiva anticipada de atención médica
- Cópia de la tarjeta de Medicare
- Cópia de tarjeta de Seguro Social
- Cópia de la tarjeta del seguro médico
- Fotografía reciente de individuo
- Inventario de bienes tangibles valiosos

Información médica - Vial of Life

VIAL OF LIFE (VIAL OF LIFE)	  	Información y asistencia 1-800-339-4661 Actualizado el / /
---------------------------------------	--	--

Nombre _____
 (Name)

Ciego (Blind)
 Sordo (Deaf)
 Enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada (Alzheimer's Disease or Related Dementia)

Dirección _____ Ciudad _____ Código postal _____
 (Address) (City) (Zip code)

N.º de teléfono _____ Masculino Femenino Fecha de nacimiento _____
 (Phone #) (Male) (Female) (Date of Birth)

Número de seguro social (últimos cuatro dígitos) _____
 (Social Security Number (last four digits))

Número de Medi-Cal (últimos cuatro dígitos) _____
 (Medicare Number (last four digits))

Otro seguro _____ Número de póliza _____
 (Other Insurance) (Policy Number)

¿Tiene una directiva anticipada de atención médica? (Do you have an Advance Health Care Directive?) Sí No
 (Yes) (No)

Si respondió "Sí", indique la ubicación (If yes, location) Agente (Agent) N.º de teléfono (Phone)

¿Tiene una "orden de no reanimar"? (Do you have a "Do Not Resuscitate Order?") Sí No
 (Yes) (No)

¿Está registrado en el programa "Lléveme a casa" ("Take Me Home") del alguacil? (Registered with Sheriff's "Take Me Home")? Sí No
 (Yes) (No)

Contactos de emergencia (EMERGENCY CONTACTS)

Nombre (Name) Relación (Relationship) N.º de teléfono y correo electrónico (Phone #, E-mail)

Nombre (Name) Relación (Relationship) N.º de teléfono y correo electrónico (Phone #, E-mail)

Cuidador (Caregiver) N.º de teléfono y correo electrónico (Phone #)

Clérigo (Clergy) N.º de teléfono y correo electrónico (Phone #)

Información sobre la mascota (PET'S INFORMATION) Nombre y tipo (Name & Type)

Veterinario (Veterinarian) N.º de teléfono (Phone #)

Información médica (MEDICAL INFORMATION)

Doctor principal (Primary Doctor) N.º de teléfono (Phone #)

Doctor secundario (Secondary Doctor) N.º de teléfono (Phone #)

Hospital (Hospital) N.º de teléfono (Phone #)

Altura (Height) Peso (Weight) Grupo sanguíneo (Blood Type)

Presión arterial normal (Normal Blood Pressure)

Alergias a medicamentos o alimentos (Allergies to drugs or foods)

Enumere cualquier afección médica que corresponda (por ejemplo: cardíaca, diabetes, hipertensión, accidente cerebrovascular) (Please list any medical conditions that apply, for example: cardiac, diabetes, hypertension, stroke)

Información médica - Vial of Life

Cirugías (tipo y fecha)

(Surgeries (type and date))

Usted...

(Do you?)

¿Usa dentadura?
(Wear dentures?)

Sí

No

¿Usa lentes de contacto?
(Wear contacts?)

Sí

No

¿Usa audifonos?
(Wear hearing aid?)

Sí

No

¿Usa anteojos?
(Wear glasses?)

Sí

No

¿Usa oxígeno de respaldo?
(Use Oxygen?)

Sí

No

¿Usa silla de ruedas?
(Wheelchair?)

Sí

No

Otra información de emergencia importante

(Other Important Emergency Information)

Vacunas

(Immunizations)

¿Dónde guarda sus medicamentos?

(Where do you keep your medications?)

Medicamentos (MEDICATIONS)

(Recetas, medicamentos de venta libre, vitaminas, suplementos a base de hierbas)

(Prescription, Over-the-counter Drugs, Vitamins, Herbal Supplements)

Nombre
(Name)

Dosis y frecuencia de administración
(Dose-Freq)

Objetivo
(Purpose)

Nombre
(Name)

Dosis y frecuencia de administración
(Dose-Freq)

Objetivo
(Purpose)

Nombre
(Name)

Dosis y frecuencia de administración
(Dose-Freq)

Objetivo
(Purpose)

Nombre
(Name)

Dosis y frecuencia de administración
(Dose-Freq)

Objetivo
(Purpose)

Nombre
(Name)

Dosis y frecuencia de administración
(Dose-Freq)

Objetivo
(Purpose)

Nombre
(Name)

Dosis y frecuencia de administración
(Dose-Freq)

Objetivo
(Purpose)

Nombre
(Name)

Dosis y frecuencia de administración
(Dose-Freq)

Objetivo
(Purpose)

Nombre
(Name)

Dosis y frecuencia de administración
(Dose-Freq)

Objetivo
(Purpose)

Nombre
(Name)

Dosis y frecuencia de administración
(Dose-Freq)

Objetivo
(Purpose)

Registre toda la información de manera que al personal médico de emergencia le resulte fácil de leer.

Evaluación del riesgo de caída

Encierre en un círculo "Sí" o "No" para cada una de las siguientes afirmaciones			Por qué importa
Sí (2)	No (0)	Me he caído durante el año pasado	Es probable que las personas que se hayan caído una vez se vuelvan a caer.
Sí (2)	No (0)	Uso o me han recomendado que use un bastón o un andador para desplazarme de manera segura.	Es probable que las personas a las que se les haya recomendado usar un bastón o un andador estén más propensas a caerse.
Sí (1)	No (0)	A veces me siento inseguro cuando camino	La inestabilidad o la necesidad de apoyo al caminar son signos de falta de equilibrio.
Sí (1)	No (0)	Me estabilizo sosteniéndome de los muebles cuando camino en casa.	Esto también es un signo de falta de equilibrio
Sí (1)	No (0)	Me preocupa caerme	Es probable que las personas que están preocupadas por las caídas sean más propensas a caerse.
Sí (1)	No (0)	Necesito impulsarme con las manos para levantarme de una silla.	Este es un signo de músculos débiles en las piernas, una de las principales razones de las caídas.
Sí (1)	No (0)	Tengo problemas para subirme a un bordillo	Esta también es un signo de debilidad en los músculos de las piernas
Sí (1)	No (0)	A menudo tengo que correr al baño	Correr al baño, especialmente de noche, aumenta las posibilidades de caerse.
Sí (1)	No (0)	He perdido algo de sensibilidad en mis pies	El adormecimiento en los pies puede provocar tropiezos y caídas.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos que a veces me hacen sentir mareado o más cansado de lo habitual.	A veces, los efectos secundarios de los medicamentos pueden aumentar su probabilidad de sufrir caídas.
Sí (1)	No (0)	Tomo medicamentos que me ayudan a dormir o mejorar mi estado de ánimo.	A veces, estos medicamentos pueden aumentar sus probabilidades de sufrir caídas.
Sí (1)	No (0)	A menudo me siento triste o deprimido	Los síntomas de depresión, como no sentirse bien o sentirse lento, están vinculados a caídas.
Total		Sume la cantidad de puntos por cada respuesta "sí". Si obtuvo 4 puntos o más, puede estar en riesgo de caerse. Discuta este folleto con su médico.	

Esta lista de comprobación fue desarrollada por el Centro Clínico de Educación e Investigación Geriátrica de la Administración de Veteranos de Los Angeles y sus afiliados y es una herramienta validada de autoevaluación del riesgo de caídas (Rubenstein et al. J Safety Res; 2011: 42(6) 493-99) Adaptado con permiso de los autores.

Lista de verificación de seguridad en el hogar

Pisos

- Despejar de muebles el paso.
- Recoger los objetos que estén en el piso.
- Quitar las sillas bajas en las que sea difícil sentarse y salirse con facilidad.
- Quitar las alfombras pequeñas o asegúrelas con cinta adhesiva de doble cara para pisos.
- Asegurar los bordes de alfombras.
- Recoger los cables y alambres y pegarlos con cinta adhesiva a la pared.
- No usar cera para pisos.

Escaleras y escalones

- Retirar todos los objetos de las escaleras.
- Reparar los escalones rotos o desnivelados y asegurar las alfombras sueltas.
- Instalar pasamanos a ambos lados de las escaleras. Arreglar los pasamanos sueltos.
- Aplicar cinta reflectante en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Solicitar a un electricista que instale una luz de techo en la parte superior e inferior de las escaleras.

Ropa/Accesorios

- Usar zapatos resistentes con suelas finas y antideslizantes.
- Hacer dobladillo en los pantalones para que no toquen el piso al caminar descalzo.
- Usar calcetines antideslizantes con gomas en la parte inferior.
- Considerar usar un dispositivo de alerta médica.

Exteriores

- Reparar las grietas y huecos en las aceras y entradas de vehículos.
- Recortar los arbustos a lo largo del camino hacia la puerta.

Cocina

- Mantener los artículos de uso frecuente al alcance de la mano en los estantes inferiores (aproximadamente al nivel de la cintura).
- Mantener una lista actualizada de información de la salud en su refrigerador en caso de una emergencia.

Baños

- Usar una alfombra de goma antideslizante en el piso de la ducha o la bañera.
- Instalar barras de apoyo junto a la bañera y el inodoro.
- Instalar un asiento de inodoro elevado.
- Usar un asiento de ducha o bañera acolchado.
- Usar un cabezal de ducha de mano.
- Usar una ducha con umbral bajo o sin umbral.

Teléfonos

- Asegurarse de que se pueda alcanzar el teléfono desde la cama y el suelo.
- Considerar tener un teléfono celular o inalámbrico en su bolsillo.
- Mantener una lista de números de emergencia junto a cada teléfono

Iluminación

- Instalar una buena iluminación en las puertas y pasillos.
- Instalar luces en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Reemplazar las bombillas quemadas.

Dormitorios

- Ajustar la altura de la cama a una posición cómoda.



www.CaregiverCoalitionSD.org