

# Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

## La planeación del cuidado al final de la vida

Planning End-of-Life Health Care



Para asegurarte de que los deseos de la persona bajo tu cuidado se respetan, necesitas averiguar qué tipo de cuidado quiere antes de que su condición de salud alcance la etapa de crisis. Si obtienes esta información con tiempo, tendrás la tranquilidad de saber que todo está en orden. También asegurará que existe suficiente información cuando llegue la hora de tomar acción.

Lo mejor es anotar esta información en un documento legal. Los documentos se llaman generalmente “Directivas anticipadas del cuidado de salud”, y los formularios se pueden encontrar en la mayoría de los hospitales y asilos de ancianos.

Comienza el proceso con la escritura de una **“Carta de instrucciones.”** Esta será una lista de la información clave para guiar a aquellos que ejecutarán los deseos de la persona. Puede incluir:

- \* dónde encontrar el testamento y otros documentos legales;

- \* sus deseos relacionados con el funeral;
- \* instrucciones detalladas para la división de la propiedad personal (como los muebles o la joyería);
- \* los nombres y las direcciones de asesores profesionales;
- \* una lista de los bienes y las deudas.

Después puedes empezar a preparar los siguientes documentos legales.

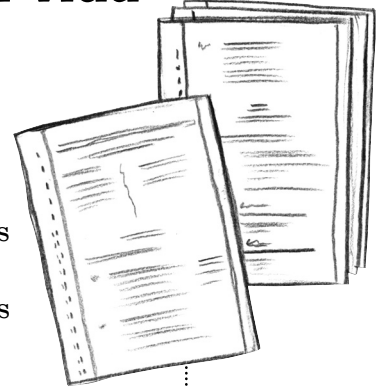
### **“Directivas anticipadas del cuidado de salud”**

*“Advance Health Care Directives”*

Estos son dos tipos de documentos legales que indican las instrucciones de una persona para el cuidado de su salud al final de su vida. Un tipo indica la clase de atención médica que desea, y la otra nombra a otra persona quien se asegurará que estos deseos se ejecutarán.

### **“Testamento en vida” “Living Will”**

El testamento en vida es un documento que lista los deseos de la persona acerca del cuidado médico al final de su vida en caso de que la persona se vea incapacitada y no pueda dar instrucciones. El testamento en vida puede determinar que el proceso de fallecer no se deba prolongar, y que la comodidad y el bienestar se mantenga mientras la enfermedad corre su curso normal.



### **NOTE**

La planeación financiera y de bienes es simplemente el asegurarse que la propiedad—sin importar cuánta tengas—llega a manos de quien sea que tu eliges de la manera más rápida y menos costosa posible.

Sigue en la página 2.

Continued from page 1 **Planning End-of-Life Health Care**

**La planeación con anticipo puede demostrar cariño a los encargados.**



**“Carta poder del cuidado de la salud”** (también llamada “Representación para el cuidado de la salud” o “Directiva anticipada”) “Health Care Proxy”

Este documento permite a la persona denominar alguien como su representante personal (el “poder” o “apoderado del cuidado de la salud”) y le da a tal persona la autoridad para ejecutar los deseos de la persona moribunda, tal como fueron descritos en el testamento en vida.

**“Orden de No Resucitar”** “Do Not Resuscitate Order” (“DNR”)

Esta indica al personal médico que no utilicen la resucitación cardiopulmonar (CPR, siglas en inglés) si la persona deja de respirar y su corazón deja de latir.

**“Historial de valores”** “Values History”

Considéralo un documento “para conocerte mejor.” Este explica los puntos de vista de la persona sobre la vida, el dolor, sus creencias espirituales, la muerte, lo que considera importante, de una manera que puede ayudar al apoderado a interpretar sus deseos. Es un documento muy útil, ya que no se puede predecir cada situación médica.

**“Testamento”** “Will”

Otro documento legal que toda persona necesita, el cual describe cómo se debe distribuir el dinero y los bienes después de la muerte.

**Lo que debes saber acerca de estas directivas:**

- ✓ Pueden ser flexibles y alteradas para cubrir los deseos del individuo.
- ✓ Son válidas para toda situación de salud. No se limitan a casos de prolongamiento de vida, sino pueden cubrir, por ejemplo, intervenciones dentales o quirúrgicas.
- ✓ Se le pueden dar a cualquiera—un amigo, familiar, o consejero espiritual—a guardar hasta que sean necesarias.
- ✓ Son válidas en el estado donde se escribieron y en la mayoría de los otros estados.
- ✓ Se pueden crear al llenar un formulario estandarizado.
- ✓ Se pueden revocar a cualquier momento siempre y cuando la persona retenga sus facultades mentales.

**Idea:** A la mayoría de la gente le es muy útil hablar con otras personas que están “en las mismas.”  
Comunícate con familiares y amigos, toma parte en un grupo de apoyo. No trates de encarar la situación solo. ¡Te alegrarás de contar con alguien!

Esta información no se proporciona como asesoría legal. Es un resumen general de lo que hay disponible para ayudar a adultos competentes a hacer, o facilitar que otros hagan, sus propias decisiones sobre el cuidado de su salud. Verifica los requisitos de los estatutos en tu estado en particular; estos documentos pueden tener diferentes nombres en diferentes partes del país.

## Cuídate a ti mismo

### Taking Care of Yourself

Cuando notes que estás cansado o agobiado, toma un descanso de diez a treinta minutos que te relajará y mejorará tu salud y rendimiento: camina, haz ejercicio o medita.

- Quizás puedas adoptar un pasatiempo que disfrutes durante periodos de baja actividad o de descanso. Prueba algo que nunca hayas intentado antes que tome tu concentración: tejer, pintar en acuarela, escribir poesía, o hacer collages de imágenes de revistas que te inspiren.\*
- Anota cinco cosas diariamente que sean positivas y que te animen sobre cosas buenas que te hayan pasado. Ponlas en un lugar donde puedas verlas. ¡Te levantarán la moral!



¡Con un poco de planeación y organización, pondré todos los papeles en su lugar!



### INTERCAMBIO DE IDEAS

*¿Qué harías tú en esta situación?*

**Pregunta:** Me pone nervioso abordar estos asuntos delicados con la persona a quien cuido. ¿Tienes alguna sugerencia?

**Respuesta:** Puedes abordar el tema diciendo: “Mamá, quiero platicar acerca de lo que te gustaría que hicieramos sobre tu salud cuando ya no puedas decirnos lo que quieres tú misma. Podemos empezar a escribir lo que piensas.”

### Inspiración

“Uno de los prodigios que he oído,  
Me parece de lo mas extraño que los  
hombres teman;  
Al ver que la muerte, fin necesario,  
Vendrá cuando tenga que venir.”

William Shakespeare  
de *Julio César*

## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly. From the publishers of

*The Comfort of Home*

*Guide for Caregivers*

available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

©2002 CareTrust Publications LLC.  
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.



## Aumenta tu autoestima

*Feeling Good About Yourself*

Cualquier persona se puede sentir agobiada al llenar papelería legal y médica complicada. Puedes hacer el proceso menos duro si:

- \* Te sientas con una taza de té y música suave mientras revisas los formularios. Utiliza este tiempo para relajarte un poco.
- \* Mantienes un sistema de archivo para todos los documentos. Puede ser un simple fichero estilo acordeón con etiquetas para cada categoría. Guarda los documentos en la sección apropiada del archivo inmediatamente para prevenir que los papeles se amontonen.

Sientes el honor de ser parte del proceso de la planeación de los deseos de la persona a quien cuidas para el final de su vida. Esta es una oportunidad especial para intimidad, comunicación, y servicio verdadero. Ten en mente cuanto estás contribuyendo a la vida de esta persona al desarrollar tan valioso papel.



EN EL PRÓXIMO EJEMPLAR: HAZ CARA A LA DEMENCIA, LA PÉRDIDA DE MEMORIA,  
Y LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.

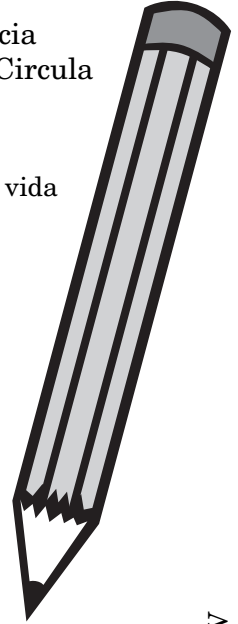
# Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U . . . C A R I N G F O R O T H E R S ”

## Q U I C K Q U I Z

Lee este ejemplar varias veces. Piensa en cómo al proveer cuidado y asistencia puedes entender mejor los documentos relacionados con el cuidado de la salud. Circula la V si es verdadero o F si es falso en las siguientes preguntas para reforzar tu aprendizaje.

1. Lo mejor es esperar el mayor tiempo posible para planear el cuidado al final de la vida  
V F
2. El “*apoderado*” es la persona autorizada para hacer decisiones por otra persona.  
V F
3. La “*Orden de No Resucitar*” le dice al personal médico que no utilicen la resucitación cardiopulmonar (CPR) para asistir a una persona cuyo corazón ha dejado de latir.  
V F
4. La preparación de los documentos para el final de la vida de un ser querido puede ser una oportunidad especial para la intimidad.  
V F
5. Los documentos y formularios se pueden obtener de hospitales, asilos para ancianos y abogados.  
V F
6. Una “*Carta de instrucciones*” no es nada útil para la persona que va a ejecutar los deseos de un ser querido.  
V F
7. El “*Historial de valores*” ayudará a los familiares y apoderados a entender los valores de un individuo y cómo quiere ser atendido en una situación inesperada.  
V F
8. La planeación “*financiera*” y “*de bienes*” es solo para personas ricas. Si no tienes mucha propiedad, no es necesario.  
V F
9. Las directivas del cuidado de salud pueden ser revocadas o amendadas siempre y cuando el individuo conserve sus facultades mentales.  
V F
10. El “*Testamento en vida*” proporciona las instrucciones para el cuidado del individuo al final de su vida.  
V F



Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_