

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

Las enfermedades crónicas y las decisiones

Cuando ninguna opción parece buena...

Cuando una persona tiene una enfermedad crónica, puede ser que te pida ayudarle a hacer decisiones importantes sobre su vida antes de que la enfermedad o situación llegue a ser crítica. Es muy importante hacerlo mientras la persona bajo tu cuidado puede contribuir a la decisión, antes de que esté demasiado enferma para elegir procesos que tendrán impacto en su vida.

La gente deja para más tarde las decisiones importantes, hasta que es demasiado tarde porque no saben cómo abordar asuntos difíciles en la plática.

Para abordar un asunto difícil.

Las declaraciones sobre las opciones deben:

- Ser positivas
- Presentarse con la más completa información posible.
- Tomar en cuenta los valores culturales, religiosos o familiares de mayor importancia.
- Incluir las preocupaciones y dudas principales de cada individuo.

Para llegar a una decisión

Primero que nada, infórmate sobre las opciones. Después de determinar la situación, llama a los recursos comunitarios, del hospital o de hospicio para investigar todas las opciones.



El siguiente paso es abordar el tema de las opciones con la familia y la persona bajo tu cuidado para ayudar a guiarlos a una decisión.

- Verifica la decisión que se va a hacer, presentándola en una nueva manera. A veces las personas piensan que una opción difícil como la equivocada. Recuérdales que puede ser difícil, pero quizás la mas acertada.
- Presenta la decisión a todos los involucrados. No olvides incluir a los familiares y representantes de la salud más importantes.
- Si es posible, procura que todos los involucrados hagan la decisión juntos, respetando los deseos de la persona principal.
- Asegúrate que la persona mayor participa en el debate. Las decisiones afectaran su vida más que ningún otra y es necesario respetar su integridad.
- Pide ayuda adicional, como del encargado de cuidado para ancianos. A veces es necesario un experto o intermediario profesional.



Cómo lidiar con desacuerdos

Puede haber dificultades cuando los familiares no están de acuerdo entre ellos sobre como proseguir. Las siguientes son sugerencias para lidiar con los desacuerdos:

- Encuentra una posición compartida. Remarca las áreas en las que los

Artículo continúa en la página 2

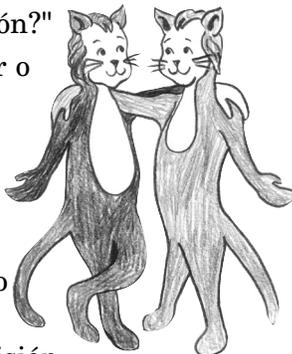
Continued from page 1 Chronic Illness Decision Making

familiares están de acuerdo y busca las maneras en las que sus objetivos son los mismos.

- Respeten mutuamente las opiniones de los otros.
- Respeten el derecho de permanecer en silencio. Algunos familiares no querrán expresar sus opiniones ni hacer decisiones, y eso también está bien.

¿Cuál es tu papel?

- Pregunta, "¿A quién corresponde la decisión?"
- Actúa como traductor o intermediario de las opiniones de las personas.
- Sé el defensor de la persona mayor, y permanece en su lado de las decisiones.



Recuerda que la decisión debe respetar los deseos de la persona con la enfermedad crónica.

Adaptado con permiso de una presentación del Dr. Mark A. Edinberg, psicólogo y autor de "Cómo hablar con sus padres ancianos."



Aumenta tu autoestima

Felicítate a ti mismo si ayudas a otro individuo a navegar las decisiones más difíciles de su vida. Recuerda, solo porque el resultado es difícil de encarar no quiere decir que no es el más positivo.



Recursos

Academia Nacional de Abogados en Leyes sobre Ancianos

520-881-4005

www.naela.org

Búsqueda por código postal de abogados en tu área con especialidad en leyes sobre ancianos.

Asociación Nacional de Encargados de Cuidado Geriátrico

520-881-8008

www.caremanager.org

Proporciona una lista gratuita de los encargados del cuidado para ancianos en tu estado.



La "depre" de invierno

Con los cortos días de invierno puedes sentir la "depre(sión) de invierno." Puede ser Trastorno de Afecto Temporal (SAD, siglas en inglés de "Seasonal Affective Disorder"), cuyos síntomas incluyen la dificultad para mantenerse despierto, fatiga extrema, antojo de cosas dulces, irritabilidad, y sentimientos de melancolía. La mayoría de quienes lo padecen también son más vulnerables a los resfriados y otras enfermedades. Los encargados del cuidado son aun más vulnerables a la depresión. Cuídate a ti mismo, reservando oportunidades para salir a pasear en la luz exterior, especialmente al mediodía. Si tu depresión dura más de dos semanas asegúrate de mencionar tus síntomas al médico para darles tratamiento.



Cuidate a ti mismo

El peso como factor

Puedes mejorar mucho tu salud con tan solo mantener el peso de tu cuerpo a un nivel saludable. Para una persona obesa, una reducción de solamente un diez por ciento en su peso puede ser suficiente para reducir su presión sanguínea, las complicaciones de la diabetes, y enfermedades cardiacas. Puedes comenzar sustituyendo los panes blancos y las comidas fritas con vegetales de colores oscuros que son más saludables, y los cuales contienen más nutrientes y menos grasas y calorías. Trata de mantener una lista o relación de tu comida para que puedas ver en realidad cuánto consumes.

Nota Especialmente durante el invierno, no permitas que las finanzas sean causa de interrupción en tu servicio de electricidad. Un certificado de tu médico que indica una condición seria de salud puede prevenir que la compañía eléctrica detenga tu servicio y te permite establecer un plan de pago.



INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué harías tú en esta situación?

Pregunta: La persona bajo mi cuidado quiere comunicar sus deseos y valores sobre el final de su vida. ¿Cómo puedo comenzar el proceso?

Respuesta: Reúne la información en un historial de valores. Debe ser parte de todo plan de cuidado al final de la vida. Puedes verlo como un documento "para conocerse mejor."

El historial de valores explica el punto de vista de la persona con relación a la vida, el dolor, las creencias espirituales, la muerte y sus prioridades de manera que puede ayudar a un representante del cuidado de salud a interpretar sus deseos en caso de que el anciano se encuentre incapacitado.

Por lo tanto, comienza a animarla a escribir o dictar sus pensamientos sobre lo que importa en su vida en una grabadora o un cuaderno. Compila la información en un documento legal llamado Directivas Anticipadas del Cuidado de la Salud (Advance Healthcare Directives en inglés). Los hospitales y asilos pueden proporcionarte los formularios.



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

An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC

PO Box 10283, Portland, OR 97296

800-565-1533

or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

©2003 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.

La comunicación efectiva con los discapacitados del oído

Para mejorar la probabilidad de hacerte entender, asegúrate que su aparato tiene el volumen apropiado y:

- ✿ Colócate, ya sea sentado, parado o en cuclillas, a la altura de sus ojos.
- ✿ Asegúrate que tu cara está iluminada para poder ver tus labios y los gestos de tu cara.
- ✿ Utiliza declaraciones simples.
- ✿ Utiliza el lenguaje corporal, como asentir con la cabeza, apuntar con los dedos, y hacer gestos con tu cara.
- ✿ Habla en tono normal, de frente a la persona, haciendo contacto con sus ojos. **NO GRITES.**

Al hablar con una persona que a sufrido una embolia:

- ✿ Captura la atención de la persona tocando su brazo si le es apropiado.
- ✿ Habla lenta y simplemente.
- ✿ Haz preguntas directas que requieren solo una respuesta de sí o no.
- ✿ Utiliza imágenes en vez de palabras.

Permite que la persona exprese su frustración. Calma tu propia mente y escúchala detenidamente (esto requiere bastante práctica).

EN EL PRÓXIMO EJEMPLAR: SOBRE LOS MEDICAMENTOS

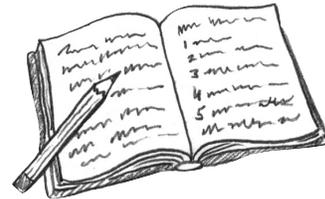
Caregiver Assistance News

“ 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 ”

E X A M E N R Á P I D O

Después de leer este ejemplar, piensa en como puedes asistir a la familia a hacer decisiones difíciles sobre el futuro de la persona bajo tu cuidado. Tus respuestas a las siguientes preguntas de Verdadero o Falso te ayudarán en el proceso de pensar y aprender.

1. Lo mejor es esperar a que el anciano esté enfermo para platicar sobre las mejores opciones para su futuro.
V F
2. Es una buena idea investigar las opciones comunitarias, de hospitales, legales y de hospicio para determinar todas las opciones que existen para el cuidado.
V F
3. No es necesario incluir a la persona mayor en la decisión, ni respetar sus deseos.
V F
4. El lenguaje corporal puede ayudar a una persona con discapacidades del oído a entenderte mejor.
V F
5. Al hacer decisiones importantes sobre una persona con una enfermedad crónica, a veces es necesaria alguna ayuda adicional, como la asistencia de un experto en cuidado geriátrico (de ancianos).
V F
6. Es importante tomar en cuenta los valores culturales, religiosos y familiares e la persona bajo tu cuidado al guiarla a hacer decisiones importantes sobre su vida.
V F
7. Mi papel es el de defensor de la persona bajo mi cuidado, y velar por sus intereses.
V F
8. Si yo, o la persona bajo mi cuidado, sentimos depresión especialmente en el invierno, se le debe mencionar al médico para recibir tratamiento.
V F
9. Una reducción de tan solo diez por ciento en el peso puede tener efecto positivo en la salud de una persona obesa.
V F
10. Cuando estás hablando con una persona con sordera, a veces es mejor gritar.
V F



Respuestas: 1. F, 2. V, 3. F, 4. V, 5. V, 6. V, 7. V, 8. V, 9. V, 10. F

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____