

EL CUIDADO DE LOS ANCIANOS 101

LOS PRIMEROS PASOS

Reúna información para comenzar su jornada de cuidado

Cuidar a un padre, a un cónyuge, a un compañero de hogar o a un amigo cercano envejecido presenta desafíos duros, en particular cuando se presenta una crisis y de repente le cae a Ud. la responsabilidad. Tal vez su madre se cayó – quizá debido a la inestabilidad causada por los efectos secundarios de los medicamentos recetados – y ha sido hospitalizada porque se rompió la cadera. O su cónyuge se va por ahí y se ha perdido varias veces. O un amigo y mentor de tantos años ha bajado mucho de peso y raras veces sale de la casa.

La responsabilidad del cuidado cae en nosotros en miles de formas diferentes – a través de crisis repentinas o una serie de percances inquietantes y señales de alarma. Ud. podría ser la única persona que interviene o simplemente podría ser el eje de una gran red de miembros de la familia que están dispuestos a ayudar. Cualquiera que sea la situación, Ud. no se siente seguro del próximo paso, o ni siquiera del primer paso.

Ya sea que se encuentre en medio de una crisis y tenga que tomar decisiones rápidas, o que planee las cosas de antemano para un ser querido a causa de señales de alarma inquietantes, nosotros podemos ayudarle de varias formas.

¿Necesita ayuda su ser querido? Señales de alarma ...

- Dificultad al caminar – inestable cuando está parado – caída(s) reciente(s)
- Mal arreglado o mala higiene personal – ropa sucia
- Pérdida de apetito – cambio en hábitos alimenticios/de cocina
- Alimento echado a perder o caducado en el refrigerador – poca comida nutritiva en la casa
- Habilidades de conducir más limitadas – accidentes recientes - cuasiaccidentes
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Reticencia a socializar
- Dificultad en concentrarse – mal juicio
- Pérdida de memoria – olvidadizo – confuso
- Usar mal el(los) medicamento(s)
- Fatiga persistente – falta de energía
- Cambios de personalidad – irritabilidad – cambios de humor repentinos
- Correspondencia sin abrir – cuentas vencidas – finanzas mal llevadas
- Mala administración de la casa/mantenimiento de la casa – condiciones poco seguras

¿Qué tipo de ayuda necesita su ser querido? ¿Son los problemas sin diagnóstico pero pueden ser corregidos? Por ejemplo, se confunden las interacciones de medicamentos recetados y otros efectos secundarios, deficiencia de vitamina B12, deshidratación y otras condiciones tratables con la enfermedad Alzheimer y otras formas de demencia con más frecuencia de lo que la gente se da cuenta. Según el **Consumer Reports on Health** [Informes sobre la Salud para los Consumidores] “Cualquier problema de salud nuevo que tenga una persona mayor debe ser considerado como inducido por medicamentos hasta que se pruebe lo contrario”. Para determinar si los medicamentos recetados pueden ser la fuente de los problemas de su ser querido, visite nuestra página Web

www.Aging-Parents-and-Elder-Care.com/Pages/Prescription_Drugs.html

www.Aging-Parents-and-Elder-Care.com

© COPYRIGHT 2006 SENIOR SOLUTIONS OF AMERICA, INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Si los problemas de su ser querido no pueden ser corregidos ¿cuáles son los planes de alojamiento y cuidado de enfermería más adecuados? Si él/ella puede quedarse en su propia casa ¿cómo decide qué tipo de cuidado en el hogar va a considerar? ¿Prefiere utilizar la vivienda asistida más que los asilos de ancianos? ¿Qué desafíos en particular representa la discapacidad de su ser querido? ¿Cuál es la mejor manera de lograr acceso a los recursos comunitarios? ¿Cómo va a poder con todo – y también mantener su propia vida?

Este artículo lo guiará en los primeros pasos – ya sea que esté lidiando con la enfermedad de Alzheimer u otra forma de demencia, con la recuperación de una cadera rota, o esté tratando de entender los beneficios de Medicare. La intención es utilizarlo como una base – una fuente tanto de información como de consuelo. Por supuesto que cada situación de cuidado es singular. La historia médica, recursos financieros, personalidad, relaciones con los potenciales encargados del cuidado, proximidad a los servicios y otros factores de su ser querido determinan en conjunto cuál es el mejor modo de abordar la situación. Algunas personas mayores pudieron haberse preparado por adelantado para atender su salud declinante y tienen los documentos y servicios necesarios preparados; otros pudieron haber pospuesto tomar las medidas necesarias porque siempre pensaban que tenían más tiempo.

Cualquiera que sea la circunstancia, la siguiente información le ayudará a comenzar. Después, en nuestro sitio Web, encontrará varias listas de control exhaustivas que le ayudarán con una guía más detallada – (visite www.Aging-Parents-and-Elder-Care.com/Pages/Elder_Care_Checklists.html) – y le ayudarán a sentirse más seguro que no ha olvidado algo de importancia. Por último, nuestro sitio Web incluye vínculos a varios sitios Web especializados excelentes para ayudarle a encontrar con más facilidad la información que necesita – y para ahorrarle tiempo.

Así que, éste es el consejo que les damos a aquellos encargados del cuidado de ancianos:

- Respire profundamente. Éste podría ser el consejo más importante que Ud. reciba a lo largo de la jornada de cuidado. A todo lo largo del camino, recuerde hacer una pausa de vez en cuando y deténgase a pensar. Despeje su mente y relájese. Puede ser difícil, pero le ayudará a mantener los ánimos y prevenir que se hunda bajo el peso de las cargas de proporcionar cuidado.
- Asegúrese de saber cuál es la fecha de nacimiento y el número de Seguro Social (Social Security) de la persona mayor. Necesitará esta información para lograr acceso a muchos servicios.
- Reúna información sobre proveedores de servicios médicos. Si no lo ha hecho todavía, reúna la información de los médicos y el seguro médico de su ser querido. Ésta es alguna de la información que necesitará:
 - Nombres, números de teléfono y direcciones de los médicos, dentista y farmacia de la persona mayor. Asegúrese de incluir la información detallada de los preparativos que la persona mayor ha hecho para las recetas de descuento.
 - Copias de las pólizas de seguro médico y del frente y reverso de todas las tarjetas del seguro; si su ser querido tiene 65 años o más, necesitará una copia de la tarjeta de Medicare. (Medicare ha preparado un útil folleto en línea titulado “Medicare y Usted 2006.” Para bajarlo haga visite el sitio www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/10050_S.pdf. El folleto incluye un resumen de los beneficios de Medicare; derechos y protecciones; respuestas a las preguntas que se hacen con más frecuencia sobre el Medicare e información sobre la nueva cobertura de medicamentos recetados de Medicare).
 - Haga una lista de todos los medicamentos (medicamentos con receta, medicamentos sin receta como aspirinas, antiácidos, remedios a base de hierbas, suplementos alimenticios – y aún las multivitaminas diarias), cantidades de dosis e instrucciones para tomarlas (hora del día, con alimentos o entre las comidas, etc.). Lleve esta lista a TODAS las citas médicas de su ser querido para evitar interacciones peligrosas de medicamentos con receta.

- Fecha y resultados de análisis médicos recientes, incluyendo exámenes, rayos x, Tomografías Computarizadas e Imágenes por Resonancia Magnética.
- Historia médica completa (también lleve ésta a todas las citas médicas de su ser querido). De ser posible, incluya las enfermedades graves y condiciones médicas de su ser querido para los padres, hermanos y hermanas.
- Entérese lo más que sea posible de la condición médica que está afectando a la persona mayor. Hable con el médico de él o de ella (véa “Nota Importante” en la página 5). Realice una búsqueda en Internet (comience con nuestra página, “Elder Care Resources” [Recursos para el Cuidado de los Ancianos] en www.Aging-Parents-and-Elder-Care.com/Pages/Elder_Care.html). Busque libros de consulta en la biblioteca. Póngase en contacto con organizaciones y asociaciones para obtener mayor información sobre el problema que le afecta. Investigue los síntomas y la evolución de la enfermedad para que pueda anticipar lo que pueda ocurrir después. (Encontrará una lista de los síntomas de algunas de las condiciones de salud más comunes que aquejan a las personas mayores en nuestras páginas de “Symptoms” [Síntomas] que comienza en www.Aging-Parents-and-Elder-Care.com/Pages/Age_Dementia_Symptoms.html). Entérese de los tratamientos disponibles, investigación experimental y ensayos clínicos. (Hemos incluido mayor información sobre los ensayos clínicos en nuestra página de “Prescription Drugs and other Medications” [Medicamentos Recetados y otros Medicamentos] en www.Aging-Parents-and-Elder-Care.com/Pages/Prescription_Drugs.html).
- Convoque una reunión familiar. Procure hacer que participen desde el principio todas las personas que sea posible. El aporte temprano de ellos facilitará la comunicación y toma de decisiones en el futuro. Déle la oportunidad a todos los miembros de la familia de expresar sus sentimientos sobre lo que se debe hacer. De ser posible, designe a una persona para que sea responsable de cada una de las tareas.
- Entérese si la persona mayor tiene las herramientas legales y documentos apropiados preparados. ¿Se ha elegido a alguien para encargarse de los asuntos y tomar decisiones respecto a la salud del ser querido en caso de que sufra una discapacidad temporal o permanente? ¿Ha dejado claro la persona mayor cuáles son sus deseos en cuanto al cuidado paliativo? De ser necesario, consulte a un abogado que se especialice en derecho de ancianos. Estos son algunos de los documentos que debe ayudar a preparar a la persona mayor, si todavía no lo ha hecho:
 - Testamento
 - Poder duradero para las finanzas
 - Poder duradero para la atención de la salud
 - Testamento vital

Los Testamentos Vitales y los Poderes Notariales para la Atención de la Salud se conocen con frecuencia como Instrucciones por Adelantado para la Atención de la Salud. (Todos estos términos se definen en el Glosario que se encuentra al final de este artículo).

- Investigue los asuntos de seguro médico de su ser querido. ¿Qué tipo de cobertura tienen? ¿Tienen derecho a los beneficios de Medicare o Medicaid? Si la respuesta es “Sí” ¿están correctamente registrados? ¿Tienen en orden una póliza de seguro de cuidado a largo plazo? Si es así ¿qué es lo que cubre exactamente? ¿Tienen cobertura por medio de un plan de pensión privado o un paquete de jubilación? “

Debido a que las pólizas de seguros pueden ser confusas, hemos preparado un glosario donde se utilizan palabras fáciles de entender. También incluye otros términos relacionados con el cuidado a largo plazo en www.Aging-Parents-and-Elder-Care.com/Pages/Pages/LTC_Glossary/LTC_GlossaryA.html.

- Explore otros recursos financieros disponibles. ¿Qué activos tiene él o ella? ¿Tienen bienes raíces? ¿Cuánto vale su casa? ¿Cuánto dinero hay en las cuentas de ahorros, las cuentas de jubilación

individuales, las acciones y bonos y otras inversiones? ¿Cuáles son sus ingresos mensuales del Seguro Social, otros programas del gobierno, planes de pensión privados, certificados de depósito, otras cuentas bancarias, rentas vitalicias e inversiones? Ud. puede empezar a documentar ésta y o otra información importante para y acerca de su ser querido utilizando el organizador personal gratuito que se puede obtener a través de nuestro sitio Web asociado, **Today's Seniors** [Las Personas Mayores de Hoy Día], en www.TodaysSeniors.com/pages/Organizers.html.

- Tome cursos intensivos en los recursos comunitarios. Entérese de los centros y de los servicios diarios para adultos en la zona donde vive la persona mayor. ¿Cuáles son las mejores agencias de servicios de atención de la salud en el hogar a su alrededor? ¿Qué opciones de apoyo están accesibles respecto a la entrega de comidas y transporte? Evalúe las habilidades de la persona mayor y determine cuáles son los recursos que Ud. necesita. (Una vez más, hemos incluido en nuestro sitio Web varias listas de control y vínculos a los recursos basados en Internet para ayudarlo a investigar estos asuntos).
- Aún cuando sea una crisis aguda que probablemente pasará, comience a recaudar información sobre instalaciones de vivienda asistida y otras opciones de cuidado a largo plazo. Cuando llegue el momento, Ud. querrá poder ofrecerle a la persona mayor una gama de opciones de las que pueda escoger. (Una vez más, Ud. encontrará la información que necesita en nuestro sitio Web).
- Reconozca que la pérdida de la vista, pérdida del oído, pérdida de la memoria, la confusión, la incontinencia y la depresión no son aspectos normales del envejecimiento. En muchos, si no en la mayoría de los casos, éstas son condiciones tratables. (Podrían solo ser el resultado de las interacciones de medicamentos recetados o los efectos secundarios de los medicamentos). El no identificar estas condiciones como tratables podría poner en riesgo al paciente de que sufra un descenso funcional innecesario.
- Si la persona mayor vive en instalaciones de vivienda asistida un poco lejos de Ud., alguna de sus preocupaciones. serán reabastecer las provisiones para la atención de la salud de su ser querido a un precio razonable. En tanto que podría contratar a un comprador personal, también podría ser menos caro y seguro si hiciera sus compras en línea y que entregaran las provisiones a la persona mayor. Nuestro sitio web incluye una amplia variedad de productos para la atención de la salud y provisiones de primeros auxilios, incontinencia, cuidado de heridas, alivio del dolor de los pies, diabetes, bastones y equipo para minusválidos como marcos con rieles para camas médicas, andadores, accesorios para la ducha y barras de apoyo. (Para mayor información, visite nuestra página “Daily Living Resources” [Recursos para la Vida Diaria] en www.Aging-Parents-and-Elder-Care.com/Pages/Daily_Living.html).
- Considere contratar a un administrador de atención al paciente. Estos profesionales están capacitados para evaluar con rapidez la situación global, hacer recomendaciones sobre los servicios necesitados y, de ser necesario, coordinar los recursos comunitarios y contratar y gestionar a los encargados del cuidado remunerados. Puede encontrar mayor información en nuestra página “Elder Care Managers” en www.Aging-Parents-and-Elder-Care.com/Pages/Elder_Care_Managers.html.
- Consulte a todos y a cualquier persona. Hable con los amigos, vecinos, conocidos – con cualquier persona que tenga experiencia en el cuidado de un anciano. Al extender la mano podrá acumular una variedad de información sobre cómo proceder y qué esperar en el futuro. Se dará cuenta que hay otros que ya han pasado por eso antes y encontraron su camino – aunque a veces con mucha dificultad y tristeza.
- Hable con la persona mayor afín a Ud. No siempre es posible darles independencia, pero es mejor que la tengan según lo permitan las circunstancias. Recuerde que el papel del encargado del cuidado de ancianos es ayudarles a mantener el mayor control posible de su vida, no quitárselo. Esto incluye permitirles tomar sus propias decisiones a menos que las decisiones lleguen a ser perjudiciales. Entre más los consulte, tome en consideración sus deseos y los respete verdaderamente, más calmada será la transición de la relación con Ud.

- Asegúrese que cada uno de los miembros del equipo de cuidado – ya sean miembros de familia, amigos o profesionales – tenga la información que necesita para llevar a cabo sus responsabilidades. Haga una lista de los números telefónicos de emergencia, números de contacto de la familia y otros datos y désela a cada una de las personas que pudiera necesitarla. Los miembros de la familia deben saber donde encontrar los documentos legales, financieros y médicos como los poderes notariales duraderos, testamentos vitales, estados de cuenta de inversión y pólizas de seguro médico en caso de emergencia.
- Si la persona mayor todavía vive en casa, asegúrese de que Ud. y el círculo de los otros miembros más allegados tengan llaves de la residencia en caso de emergencia.
- Tome buenos apuntes. Cuando hable con un médico, abogado, compañía de seguros, agencia de servicios, oficina de gobierno u organización de defensa, apunte la fecha y el nombre de la persona con la que habló, la información contacto y lo esencial de la conversación. Mantenga expedientes separados para cada uno de los asuntos – temas financieros, asuntos médicos y así sucesivamente.
- Aunque esto parezca innecesariamente pesimista, nunca asuma que el personal profesional y médico que le está ayudando con su ser querido harán lo que prometen. Si Ud. no hace un seguimiento activo, se pondrá en una posición en la que acabará decepcionado. Aunque hagan las promesas con las mejores intenciones, esta gente profesional está sumamente ocupada y tienen que cuidar a otras personas además de a su ser querido. Francamente pueden olvidar un compromiso que hicieron con Ud. En pocas palabras – entre más participe en el cuidado y en otros asuntos de su ser querido, más satisfecho se sentirá con la experiencia de proveer cuidado.
- Reconozca sus propios sentimientos de pérdida, enojo, choque y confusión. Tal vez ya se había dado cuenta de que este momento se acercaba, o tal vez no. En todo caso, es probable que se encuentre con emociones inquietantes que están burbujeando hacia la superficie. Dése el tiempo para vivirlas. Apúntelas en un diario. Dése un baño largo. Encuentre un rincón tranquilo y cierre los ojos. Cuídese, también.

Nota importante

-- Privacidad del paciente --

Cuando va a ver al médico, dentista, hospital, laboratorio o a otro proveedor de atención de la salud con frecuencia le piden que firme un formulario que declara que Ud. ha recibido la Declaración de Privacidad del proveedor. El formulario también incluirá, por lo general, una sección de autorización que le da al proveedor permiso para intercambiar su información médica con otros proveedores de atención de la salud.

La privacidad del paciente ha adquirido mucha importancia en nuestra sociedad, pero las reglas que existen pueden ser bastante frustrantes. Por ejemplo, si su ser querido tiene una emergencia médica, por lo general no podrá recibir ninguna información sobre él o ella, aún cuando su ser querido sea su cónyuge. Cuando pregunte ¿por qué no? Le dirán que no pueden decirle debido a la **Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA)** [Ley de responsabilidad y portabilidad del seguro médico]. Esa es la ley federal que gobierna la privacidad de los pacientes. En nuestra opinión, las reglas de protección del paciente de la HIPAA son un buen ejemplo de cómo las buenas intenciones han llegado a ser un obstáculo.

La HIPAA funciona muy bien cuando impide que la gente no autorizada se entere de su información médica privada. Por ejemplo, una compañía de medicamentos no puede obtener información sobre cualquier enfermedad que Ud. tenga para tratar de venderle la última cura “milagro”. Y, la gente de tele mercadeo no puede obtener su información médica personal para que le vendan un mejunje de hierbas que garantiza la cura de todo desde verrugas hasta la pérdida del cabello o corrección de los pies planos – y mucho más.

En donde la HIPAA no funciona es cuando su cónyuge y otros miembros de su familia son **excluidos** automáticamente de su lista de personas autorizadas. Muy pocos Formularios de Autorización de Privacidad tienen un espacio en blanco donde puede indicar qué miembros de la familia tiene el permiso de Ud. para acceder a su información médica. En cada caso, Ud. debe preguntar cómo dar permiso para intercambiar su información con la gente que Ud. elija.

Como un ejemplo de las dificultades causadas por la HIPAA, conocemos a una doctora en Florida cuyo esposo fue hospitalizado en California. El hospital no le decía nada por teléfono aún cuando él estaba temporalmente inconsciente y sin poder darle permiso al hospital para hablar con su esposa.

En tanto que pocos profesionales de atención de la salud podrían algunas veces apartarse un poco de las reglas para ayudar a los miembros de la familia que tengan el mismo apellido que el paciente, no puede contar con eso. Las hijas casadas que ya tienen un apellido diferente pueden enfrentarse a obstáculos imposibles de vencer.

¿Existe una solución? ¡SÍ! De hecho, hay dos.

Primera, no espere hasta que esté frente a una emergencia médica. Cada vez que Ud. y su ser querido vayan al médico, hospital, laboratorio médico, etc., pídales el formulario que su ser querido tiene que firmar para que ellos hablen con Ud. sobre sus asuntos médicos. **Nota importante:** Cada formulario que firme su ser querido se aplica solamente a ese proveedor de atención de la salud en particular. Si su ser querido tiene varios proveedores de atención de la salud, él o ella tendrán que firmar un formulario de permiso por cada uno de ellos. Y, si Ud. tiene hermanos o hermanas, asegúrese de incluir sus nombres en cada formulario de permiso que firme su ser querido.

Segunda, si su ser querido tiene cualquiera de estos documentos,

- Poder Duradero para la atención de la salud
- Testamento Vital
- Fideicomisos

y todavía es mentalmente competente, cada documento debe ser revisado lo más pronto posible por un abogado que se especialice en derecho de los ancianos para estar seguro de que se ha utilizado el lenguaje de la HIPAA necesario. Si no aparece allí cuando sea necesario utilizar el documento, los médicos y abogados no podrán comunicarse el uno con el otro, y es muy probable que no se sigan las instrucciones de su ser querido que aparecen en esos documentos.

Hable con un abogado que se especialice en derecho de ancianos. Busque en las páginas amarillas de su directorio telefónico local, o vaya al sitio web de la National Academy of Elder Law Attorneys [Academia Nacional de Abogados de Derecho de los Ancianos] en www.naela.org. En su página inicial encontrará un enlace en la esquina izquierda superior (justo debajo del logotipo) que le ayudará a encontrar a un abogado de derecho de los ancianos.

Glosario

Instrucciones por Adelantado para la Atención de la Salud – Preparado por adelantado, es un documento de instrucciones para la atención de la salud que indica la forma en que Ud. quiere que se tomen las decisiones médicas si pierde la habilidad de tomar decisiones por sí mismo. Un documento de instrucciones por adelantado para la atención de la salud puede incluir un Testamento Vital o un Poder Duradero para la Atención de la Salud o ambos. Para mayor información, véase Testamento Vital o Poder para la Atención de la Salud.

Poder Duradero – Es un documento legal escrito en el que una persona (el poderdante) nombra a otra persona para que administre los asuntos financieros del poderdante. Aunque la intención es que el poder no entre en efecto hasta que el poderdante ya no pueda manejar sus propios asuntos, en realidad entra en efecto en la fecha en que se firme, a menos que se haya indicado de otra manera. Y, a menos que se haya indicado de otra manera, el poder financiero duradero se aplica únicamente a bienes de propiedad directa del poderdante, y no a ningún bien transferido por el poderdante a un fideicomiso. A diferencia de un poder ordinario, un poder duradero sigue en efecto aún después de que el poderdante ya no puede administrar sus propios asuntos.

Poder Duradero para la Atención de la Salud – Es un documento legal escrito en el que una persona (el poderdante) nombra a otra persona para que tome las decisiones sobre la atención de la salud a nombre del poderdante en caso de que éste llegue a incapacitarse (el documento define la palabra incapacidad). Este instrumento puede contener instrucciones sobre el tratamiento médico específico que debe ser aplicado o negado. Aunque el propósito de este documento deber ser esencialmente el mismo de un estado a otro, su nombre puede variar; por ejemplo, en Florida se llama Appointment of Health Care Surrogate [Designación de un Sustituto para la Atención de la Salud].

Testamento Vital – Es un documento legal en el que una persona indica cuáles son las medidas médicas para la prolongación de la vida que él o ella quiere, y no quiere, que se tomen si llega a ser una persona con enfermedad terminal o incapacitada.

Testamento – Es un documento escrito por medio del cual una persona se deshace de su propiedad después de fallecer.