



**Juntos somos
mejores**

Kit de apoyo para cuidadores

aetna[®]

Aetna Better Health[®] of Florida

aetnabetterhealth.com/florida

En ocasiones, cuidar a un ser querido puede resultar abrumador. Debe tener en mente tantas cosas: desde las píldoras que su ser querido toma hasta su seguro.

Esperamos que este kit de herramientas lo ayude a organizarse. Puede usarlo para registrar la información importante de su ser querido. También aprenderá a cuidar de usted mismo.

»» Lo hemos dividido en cinco secciones:

1. Información del paciente página 1

Esta sección es para la información personal de su ser querido.

Aquí encontrará lo siguiente:

- Información de contacto
- Lista de medicamentos
- Proveedores de atención médica
- Administradores de atención
- Información sobre el seguro

2. Cómo ayudar a su ser querido para que esté a salvo y bien página 4

Consulte esta sección para obtener consejos sobre cómo ayudar a su ser querido a permanecer saludable y seguro para evitar caídas.

3. Instrucciones anticipadas y toma de decisiones. página 14

Esta sección ayuda a su ser querido a planificar con anticipación las futuras decisiones sobre su atención médica.

4. Cómo cuidarse página 22

Esta sección le enseña cómo cuidar de usted mismo y obtener los servicios que necesite.

5. Recursos importantes. página 28

Utilice esta sección para tomar notas de la información de los contactos importantes. Además, hemos incluido recursos profesionales y comunitarios útiles.



Información del paciente

Información personal del miembro

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Nombre del plan de Medicaid: _____

Número de identificación del miembro: _____

Seguro complementario: _____

Nombre del administrador de atención: _____

Número del administrador de atención: _____

Contacto de atención médica a domicilio: _____

Proveedores de atención médica

Nombre del proveedor: _____

Especialidad: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

Nombre del proveedor: _____

Especialidad: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

Nombre del proveedor: _____

Especialidad: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

Nombre del proveedor: _____

Especialidad: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

Nombre del proveedor: _____

Especialidad: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Fax: _____



Cómo ayudar a su ser querido para que esté a salvo y bien

Fomentar una alimentación saludable	página 5
Cómo manejar la incontinencia (pérdida de control de la vejiga)	página 7
Reconocer la incontinencia causada por el Alzheimer	página 7
Síntomas de infecciones en la vejiga o en los riñones. . .	página 8
Cómo ayudar a prevenir caídas	página 8
Control de la diabetes	página 10
Control de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).	página 11
Cómo ayudar a un ser querido con enfermedades cardíacas o insuficiencias cardíacas	página 11

Fomentar una alimentación saludable

Comer los alimentos indicados puede marcar una gran diferencia en la salud de sus seres queridos. Ayuda a controlar la diabetes y la presión arterial alta. También puede ayudar a mantener los huesos fuertes, previniendo que estos se debiliten. Comer bien es saludable para todo el cuerpo.

En ocasiones, a las personas mayores no les resulta fácil comer comidas saludables. Algunas de las razones que ellos dan son:

“La comida ya no sabe como antes”.

“No puedo salir a hacer las compras”.

“No tengo tanta hambre”.

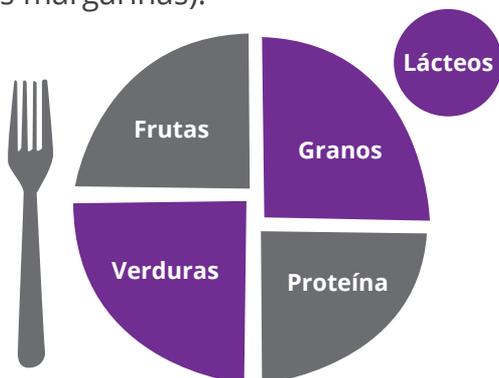
Puede que su ser querido le haya dicho algo similar a usted. En todo caso, es importante que ayude a su ser querido a comer una amplia variedad de alimentos saludables.

Intente hacer que la comida se vea y huela deliciosa.

Coloque alimentos de distintos colores y texturas en el plato.

Ofrézcale todos los días alimentos que incluyan:

- Muchos colores diferentes y distintos tipos de vegetales y frutas.
- Granos integrales: intente que **al menos la mitad** de los cereales, el pan, el arroz, la pasta, etc. que su ser querido come sean integrales.
- Solo pequeñas cantidades de grasas sólidas y alimentos con azúcares agregados: limite las grasas saturadas (en su mayoría grasas animales) y grasas trans (a menudo se encuentran en productos de panadería y en algunas margarinas).
- Pescado: dos veces a la semana, en lo posible.



Qué debe hacer cuando su ser querido tiene dificultades para tragar

Hay muchas razones por las cuales una persona puede tener dificultades para tragar. Esto puede suceder a cualquier edad. Pueden existir daños en el sistema nervioso debido a alguna lesión o enfermedad. O puede que su ser querido tenga otros problemas. Puede ayudar a su ser querido a tragar si le corta los alimentos en porciones muy pequeñas. También puede pisar los alimentos, como la comida para los bebés. No se preocupe. La comida en forma de puré no necesariamente es aburrida o sin sabor. Los nutricionistas son expertos en este tipo de problemas. Hay muchas recetas buenas en internet. Solo pídale al proveedor de atención médica de su ser querido o a su administrador de atención que lo ayude con esto.

Disminución de la cantidad de sal

A menudo, usar menos sal puede ayudar a disminuir o evitar tener presión arterial alta. Esto es importante porque la presión arterial alta puede causar enfermedades cardíacas o un accidente cerebrovascular.

En los paquetes y las latas de alimentos, normalmente se hace referencia a la sal como “sodio”

Ayude a que su ser querido no ingiera alimentos enlatados o empaquetados. Podrá ver que los niveles de sal en este tipo de alimentos envasados a menudo son altos. Las comidas rápidas normalmente contienen mucha sal también.

Puede reducir la sal si limita lo siguiente:

- Refrigerios salados
- Pescado congelado o rebozado, prefrito o ahumado
- Pescado enlatado en aceite, como atún, sardinas o mariscos
- Jamón, tocino, carne enlatada, embutidos, salchichas y perros calientes
- Alimentos enlatados y jugos que contengan sal
- Platos cocinados y congelados (estos alimentos pueden tener más de 700 mg de sodio por porción)
- Quesos y suero de mantequilla
- Sales sazonadas, ablandadores de carne y alimentos con glutamato monosódico (MSG)
- Ketchup, mayonesa, salsas y aderezos para ensaladas

Acostúmbrese a leer las etiquetas de todos los medicamentos de venta libre. También pueden tener un alto contenido de sal y causar retención de líquidos.

Cómo manejar la incontinencia (pérdida de control de la vejiga)

La incontinencia urinaria es el derrame involuntario de orina (orinarse sin querer hacerlo). A menudo, la persona no puede llegar al baño a tiempo. Algunas de las razones más comunes son:

- Infecciones en la vejiga
- Infecciones o irritación vaginales
- Estreñimiento
- Medicamentos nuevos (algunos pueden provocar problemas a corto plazo en la vejiga)

Cuando el problema dura más tiempo, puede deberse a lo siguiente:

- Músculos de la vejiga débiles
- Músculos de la vejiga hiperactivos
- Daños en los nervios que controlan la vejiga causados por enfermedades como esclerosis múltiple (MS) o Parkinson
- Obstrucciones ocasionadas por una próstata agrandada (en los hombres)

El primer paso para tratar este problema es consultar a un médico. Lleve a su ser querido al médico para que le realicen un examen físico. Asegúrese de que el médico tenga su historia clínica.

Reconocer la incontinencia causada por el Alzheimer

Las personas que se encuentran en las últimas etapas del Alzheimer pueden tener problemas para controlar la vejiga. Esto puede deberse a que no saben que necesitan ir al baño. Pueden olvidarse de ir al baño, o pueden no encontrar el inodoro.

Aquí le damos algunos consejos para ayudar a su ser querido a tener más control:

- Limite las bebidas como el café cafeinado, té y algunas gaseosas. Estas pueden provocar micción. (Sin embargo, **no limite la cantidad de agua** porque esto puede causar deshidratación).
- Mantenga el camino hacia el baño sin obstáculos.

- El baño debe estar ordenado y siempre debe tener una luz encendida.
- Ayude a su ser querido a tomar descansos para ir al baño de manera regular.
- Proporcione a su ser querido ropa interior y pantalones que sean fáciles de poner y quitar.
- Proporcione ropa interior absorbente para los momentos en los que viaje lejos de casa.

Señales de infecciones en la vejiga o en los riñones

Algunos de los síntomas de una infección en la vejiga son los siguientes:

- Necesidad de ir al baño constantemente
- Dolor y sensación de ardor en el área de la vejiga
- Sentirse mal en general: estar cansado, tembloroso y verse pálido

La orina puede verse **lechosa, turbia, o rojiza**.

A veces, la infección puede alcanzar los riñones

Si esto sucede, notará otros síntomas como los siguientes:

- Fiebre
- Dolor en la espalda o en los costados por debajo de las costillas
- Sentirse enfermo o con vómitos

Su ser querido necesitará un antibiótico para tratar estas infecciones. Es importante que su ser querido termine todos sus medicamentos, incluso si ya se siente mejor.

Cómo ayudar a prevenir caídas

Hay muchas cosas que pueden poner en riesgo de caída a una persona. A menudo, las personas mayores están en riesgo. Las enfermedades, sumadas a los medicamentos que toman, pueden afectar su equilibrio. Quizás estén intentando hacer muchas cosas. También pueden estar comiendo mal. A continuación, enumeramos algunas cosas que puede hacer para evitar caídas:

- Mantenga los lugares de tránsito ordenados y bien iluminados.
- Asegúrese de que su ser querido use pantuflas y zapatos antideslizantes.
- Coloque las cosas en lugares bajos para evitar que su ser querido intente trepar para alcanzarlas.



Qué debe hacer si su ser querido se cae

- No entre en pánico. Intente ver si la persona se lastimó gravemente.
- No intente ayudarlo a levantarse si se golpeó la cabeza o si le dice que siente dolor.
- No lo mueva si no puede levantarse.
- Llame al 911 o a los familiares de su ser querido.
- Si su ser querido vive solo, es buena idea tener un sistema de servicios de respuesta ante emergencias como el servicio Lifeline u otro dispositivo de llamadas. Así, si usted no se encuentra en el lugar y su ser querido se cae, este podrá presionar un botón y recibir ayuda de inmediato.

Control de la diabetes

La diabetes es una enfermedad que afecta la capacidad de su cuerpo de producir o responder a la insulina. Esto puede ocurrir debido a lo siguiente:

- a) Usted no produce insulina suficiente (Diabetes tipo 1).
- b) Su cuerpo no usa la insulina que usted produce de manera correcta (Diabetes tipo 2).

Si su ser querido tiene diabetes, puede controlarla con dieta, píldoras e inyecciones. Es muy importante que su ser querido tome los medicamentos todos los días. Si está teniendo problemas para cumplir con esto, es importante que hable con el médico de inmediato.

Es importante que su ser querido siga el plan de tratamiento para su diabetes. Si no lo hace, esta afección puede derivar en problemas graves. La diabetes es una de las causas más importantes de enfermedades cardíacas y de accidentes cerebrovasculares. También puede afectar muchas otras partes del cuerpo. Puede dañar los ojos, los riñones, las piernas y los pies. En los casos graves, puede provocar ceguera, o la pérdida de una pierna o un pie. Mantener los niveles de azúcar bajos no previene completamente las complicaciones. Sin embargo, puede demorarlas y ayudar a que sean menos graves.

Su ser querido puede vivir bien incluso si tiene diabetes

La diabetes no tiene cura, pero muchas personas logran controlar esta enfermedad. Puede pedirle al administrador de atención de su ser querido que le brinde más información sobre esto. Están

disponibles para usted y trabajarán a la par de usted, su ser querido y el médico para ayudarlo a controlar esta enfermedad.

Control de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

Tener EPOC significa que, a menudo, a su ser querido le cuesta respirar. La EPOC puede causar falta de aliento durante una actividad normal. Puede ser difícil hasta vestirse por las mañanas. Puede tener tos, sibilancias y presión en el pecho. Por lo general, esta enfermedad grave es causada por el cigarrillo. Si su ser querido fuma, háblele sobre la posibilidad de dejar de hacerlo. También puede hablar con su médico o administrador de atención sobre cómo puede ayudarlo.

La EPOC es generalmente una combinación de afecciones pulmonares. El médico o administrador de atención puede explicarle más sobre el tipo de EPOC que su ser querido tiene. El médico le puede dar a su ser querido un inhalador para ayudarlo a respirar mejor. Es importante saber exactamente cómo y con qué frecuencia debe usarlo. Si quiere obtener más información sobre cómo vivir con EPOC, llame al administrador de atención de su ser querido al **1-844-645-7371** (TTY: 711) durante las 24 horas, los 7 días de la semana. El administrador de atención puede trabajar con usted, su ser querido y el médico para ayudarlo a controlar esta enfermedad.

Cómo ayudar a un ser querido con enfermedades cardíacas o insuficiencias cardíacas

Enfermedad de las arterias coronarias (EAC)

Como seguramente sepa, muchos problemas cardíacos se desarrollan con el tiempo. Las arterias del corazón pueden estrecharse y obstruirse con depósitos de grasa. Esto provoca la enfermedad de las arterias coronarias (EAC). Si su ser querido tiene EAC, es posible que experimente un dolor en el pecho llamado angina. Este dolor en el pecho o presión puede ocurrir cuando su ser querido está haciendo ejercicios o alguna actividad física.

Si su ser querido tiene EAC, su médico controlará su colesterol. "Colesterol" es el nombre de los depósitos de grasa que se acumulan en la sangre. Un nivel alto de colesterol puede provocar ataques cardíacos. El médico puede darle a su ser



querido un medicamento para disminuir su nivel de colesterol si está muy alto.

Lo que usted puede hacer para ayudar a prevenir un ataque cardíaco

Un ataque cardíaco daña los músculos del corazón y provoca que se debiliten. El corazón no puede bombear sangre de manera normal. Las personas con EAC a menudo sienten que les falta el aliento y retienen líquidos (agua) que se acumula en los pulmones o en las piernas y los pies.

Si su ser querido está tomando medicamentos para la EAC o para la insuficiencia cardíaca, asegúrese de que entienda cómo debe tomarlos. Si su ser querido tiene dificultades para tomarlos a todos, hable con su médico de inmediato. Además, asegúrese de que sepa qué alimentos debe comer y cuáles debe evitar. Puede obtener una lista del médico, el administrador de atención o un dietista.

Una de las grandes causas de los problemas cardíacos es **fumar cigarrillos**. Si su ser querido fuma, pídale al médico o al administrador de atención algunos consejos sobre cómo ayudarlo a dejar de hacerlo. Puede hacer muchas cosas para ayudar a su ser querido a mantenerse fuera del hospital. Si quiere obtener más información sobre cómo controlar enfermedades cardíacas, comuníquese con el administrador de atención de su ser querido al **1-844-645-7371** (TTY: 711). Su administrador de atención trabajará con usted, su ser querido y su proveedor de atención médica para brindar la ayuda que necesitan.

Qué debe hacer cuando su ser querido tiene cáncer

“Cáncer” es un nombre general que abarca a más de 100 enfermedades. Hay muchos tipos diferentes de cáncer. Sin embargo, todos los tipos de cáncer comienzan porque existen células anormales que se desarrollan en forma descontrolada. Si no se lo trata, el cáncer puede provocar enfermedades graves. En ocasiones, el cáncer provoca la muerte. Si su ser querido tiene cáncer, quizás usted necesite apoyo adicional, y para eso estamos nosotros. Simplemente llame al administrador de atención de su ser querido, al personal de enfermería o a nuestro Departamento de Servicios para Miembros. Podemos ayudar a coordinar los servicios de apoyo que necesite. También le podemos decir cómo encontrar otros recursos.

Instrucciones anticipadas y toma de decisiones

Instrucciones anticipadas de atención médica

Los testamentos vitales o las instrucciones anticipadas de atención médica son maneras legales de decirles a su familia y a sus proveedores cómo quiere que lo atiendan si no es capaz de hablar por usted mismo. Hay muchas formas en las que puede obtener instrucciones anticipadas de atención médica. Le mostramos dos ejemplos diferentes a continuación.

1. Instrucciones anticipadas de atención médica

Instrucciones: este formulario le permite dar instrucciones específicas sobre cualquier aspecto de su atención médica. Hay distintas opciones disponibles. Puede expresar sus deseos de recibir o dejar de recibir el tratamiento que lo mantiene con vida. Puede decir cuándo, cuánto y por cuánto tiempo quiere recibir alivio para su dolor. Tiene un espacio para agregar sus elecciones y escribir cualquier otro deseo que tenga. También puede decir si le gustaría donar sus órganos o tejidos después de su fallecimiento. Por último, puede elegir al médico que usted quiere que tenga la responsabilidad primaria de su atención médica.

Firme y feche el formulario después de completarlo. También debe hacer que dos testigos que reúnan los requisitos firmen el formulario o debe hacer que un notario público lo certifique. Luego, entregue una copia del formulario completo y firmado a su médico y a cualquier otro proveedor de atención médica que tenga. Además, entregue una copia del formulario a la institución de atención médica donde esté recibiendo la atención y a cualquier otro agente de atención médica que haya nombrado.

Yo, _____,
en pleno uso de mis facultades mentales y con al menos
18 años de edad, declaro que:

(1) Decisiones para el final de la vida: mi instrucción es que los proveedores de atención médica y demás personas involucradas en mi atención me provean, mantengan o retiren el tratamiento de acuerdo con la opción que yo haya marcado a continuación: (Coloque sus iniciales solo en un casillero)

(a) Elección de NO prolongar la vida. No quiero que se prolongue mi vida si (1) tengo una afección incurable e irreversible que tendrá como resultado mi muerte dentro de un período relativamente corto, (2) quedo inconsciente y, dentro de un margen razonable de certeza médica, no recuperaré la consciencia, o (3) los riesgos o aspectos negativos probables del tratamiento superarán los beneficios esperados, O

(b) Elección de prolongar la vida. Quiero que se prolongue mi vida tanto como sea posible dentro de los límites de los estándares de atención médica generalmente aceptados.

(2) Alivio del dolor: Salvo que lo exprese en el siguiente espacio, mi instrucción es que se me provea el tratamiento para el alivio del dolor o incomodidad en todo momento, incluso si esto acelera mi muerte: _____

(3) Otros deseos: (Si no está de acuerdo con ninguna de las opciones que se sugieren más arriba y desea escribir su propio deseo, o si desea agregar otras a las instrucciones que eligió antes, puede hacerlo aquí). Mi instrucción es: _____

respeten esta declaración como la expresión final de mi derecho legal a rechazar tratamientos médicos o quirúrgicos, y acepto las consecuencias de dicho rechazo.

Comprendo plenamente la importancia de esta declaración y declaro que soy competente desde el punto de vista emocional y mental para hacerla.

Presento esta declaración, como un acto propio libre y voluntario, a ____ día(s) del mes de _____, de 20__, en la ciudad de _____, del condado de _____, en el estado de _____.

(Firma)

(Instrucciones: estas instrucciones anticipadas de atención médica no serán válidas para tomar decisiones de atención médica a menos que: (1) esté firmada por dos (2) testigos adultos que reúnan los requisitos y que usted conozca personalmente y que estén presentes cuando usted firme o que reconozcan su firma; o (2) esté certificada por un notario público).

Declaro bajo pena de perjurio en conformidad con las leyes del estado de _____ (para el estado) (1) que conozco personalmente al individuo que firmó o reconoció estas instrucciones anticipadas de atención médica, o que me han demostrado con evidencia convincente la identidad del individuo, (2) que el individuo firmó o reconoció estas instrucciones anticipadas en mi presencia, (3) que el individuo parece estar en pleno uso de sus facultades mentales y no estar bajo coacción o influencia indebida, (4) que no soy una persona elegida como agente por estas instrucciones anticipadas, y (5) que no soy el proveedor de atención médica del individuo, ni operador o empleado del proveedor de atención médica del individuo, ni operador o empleado de un centro de atención médica comunitaria, ni operador o empleado de un centro de atención residencial para adultos mayores.

Además, declaro bajo pena de perjurio conforme a las leyes del estado de _____ que no tengo relación

sanguínea, matrimonial, ni de adopción con el paciente, y que a mi mayor entender, no tengo derecho a ninguna parte del patrimonio del paciente una vez que el paciente muera, de acuerdo con ningún testamento existente cuando estas instrucciones anticipadas se ejecutaron, o en virtud de la ley.

Firmada en _____ a ____ día(s) del mes de _____, de 20__.

(Nombre y dirección del primer testigo)

(Nombre y dirección del segundo testigo)

Estado de _____ condado de _____

A _____ día(s) del mes de _____, de 20__, y ante mí, el abajofirmante, un notario público de y para dicho condado y estado, _____ se presentó en persona, a quien conozco personalmente (o quien se identificó conmigo con evidencia satisfactoria) como la persona cuyo(s) nombre(s) se suscribe(n) en este instrumento, y declara ante mí que lo celebró en su calidad de persona autorizada, y que, con su firma en el instrumento, la persona, o entidad creó y celebró el instrumento en nombre de la persona.

Testigo y sello oficial.

Firma del notario

2. Cinco deseos

Cinco deseos es una manera de crear su propio testamento vital. El programa representa sus necesidades personales, emocionales y espirituales. También describe sus deseos médicos. Usted elige la persona que quiere que tome las decisiones de atención médica por usted si no es capaz de tomarlas por usted mismo.

Los cinco deseos son:

Deseo 1: la persona que quiero que tome las decisiones de atención médica por mí cuando yo no pueda hacerlo.

Deseo 2: el tipo de tratamiento médico que quiero o no quiero recibir.

Deseo 3: qué tan cómodo quiero sentirme.

Deseo 4: cómo quiero que las personas me traten.

Deseo 5: qué quiero que mis seres queridos sepan.

Puede obtener una copia del folleto de los cinco deseos en: agingwithdignity.org

También puede completar el documento de los cinco deseos en línea.

3. Ley de los adultos mayores

La ley de los adultos mayores se concentra en las necesidades legales de los adultos mayores, que incluyen la planificación de la jubilación, el seguro de vida y los costos médicos. También contempla la planificación patrimonial, los testamentos y la protección contra abusos. Un abogado que se dedique a casos relacionados con la ley de los adultos mayores puede ayudarlo a obtener las protecciones legales que necesite cuando no sea capaz de tomar decisiones por usted mismo.

4. Cuidados paliativos y atención de hospicio

La atención de hospicio y los cuidados paliativos son muy similares, pero no son exactamente lo mismo. La mayoría de las personas han oído que hospicio es el cuidado para las personas que se encuentran cerca del final de sus vidas. Los cuidados paliativos son para las personas cuyas enfermedades son graves, pero que pueden mejorar. Mientras tanto, estas necesitan ayuda para controlar el dolor y otros síntomas. Ambos, la atención de hospicio y los cuidados paliativos, ayudan con las necesidades médicas cotidianas. Esto incluye el equipamiento de atención médica a domicilio. Los dos modelos ofrecen apoyo emocional y espiritual para los seres queridos. Un administrador de atención puede ayudar a que lo remitan para recibir cuidados paliativos o atención de hospicio.

A continuación, se mencionan las grandes diferencias entre atención de hospicio y cuidados paliativos:

Atención de hospicio	Cuidados paliativos
Medicare paga los medicamentos y la atención de enfermería. A menudo, la familia y los voluntarios de hospicio también colaboran con la atención.	Medicaid paga algunos servicios. El paciente o su familia pueden tener que pagar por los demás. Los voluntarios o las organizaciones comunitarias pueden ayudar.
Normalmente, se estima que el paciente tiene menos de 6 meses de vida.	No se estima que el paciente esté cerca del final de su vida.
El paciente debe ser remitido y aceptado para hospicio.	Muchos hospitales cuentan con equipos de atención de cuidados paliativos que se reúnen con el paciente y lo ayudan a determinar cuáles son las necesidades del paciente. No es necesario que el paciente sea “aceptado” en cuidados paliativos.
Tratamiento de los síntomas (dolor, por ejemplo)	Tratamiento de los síntomas
No se trata al paciente para curar el problema (por ejemplo, los tratamientos activos contra el cáncer ya no están cubiertos).	Puede tratarse la enfermedad de manera activa.
Puede hacerse en el hogar, en un hogar de convalecencia, centro de vida asistida o centro de hospicio.	Puede hacerse en el hogar, en un hogar de convalecencia o en un centro de vida asistida.



Cómo cuidarse

Consejos para lidiar con el estrés	página 22
Atención de una persona con Alzheimer	página 24
Recursos/servicios para cuidadores	página 25
Testimonios.	página 26

Diez consejos para cuidadores de familia

1. Busque el apoyo de otros cuidadores. No está solo.
2. Cuide su propia salud, de este modo estará lo suficientemente fuerte como para cuidar a su ser querido.
3. Acepte cuando le ofrezcan ayuda, y sea específico sobre qué pueden hacer las personas para ayudarlo.
4. Aprenda cómo trabajar bien con los médicos para que puedan entenderse.
5. Cuidar a los demás es un trabajo difícil, así que tome descansos de manera regular.
6. Preste atención a las señales de depresión. No demore en buscar ayuda profesional cuando la necesite.
7. Sea abierto ante las nuevas tecnologías que pueden ayudarlo a cuidar a su ser querido.
8. Organice la información médica para que esté actualizada y sea fácil de encontrar.
9. Asegúrese de tener los documentos legales en orden.
10. Reconozca su propio mérito por hacer lo mejor que puede en uno de los trabajos más duros que existen.

Vivir con el estrés del cuidador

Algunas de las señales tempranas de advertencia sobre el estrés del cuidador son:

- Sentirse sobrepasado, solo, culpable, triste, o preocupado todo el tiempo
- Sentirse muy cansado
- Enojarse o irritarse con facilidad
- Perder el interés en las actividades que antes disfrutaba
- Aumentar o bajar de peso considerablemente
- Dormir mucho más o mucho menos que lo normal
- Tener dolores de cabeza, cuello, o en la región lumbar
- Consumir alcohol o drogas para sentirse mejor

Hay varias cosas que puede hacer para disminuir el estrés. Aquí le presentamos algunos consejos que pueden ayudar:

- Saber lo que puede y lo que no puede cambiar.
- Hacer una lista de lo que es importante para usted y empezar con una rutina diaria.
- Establecer objetivos que pueda cumplir dividiendo las grandes tareas en tareas más pequeñas. Haga una por una cuando tenga el tiempo.
- No dude en pedir ayuda y en aceptarla. Haga una lista con las cosas que los demás podrían hacer para ayudarlo.
- Si necesita ayuda financiera para cuidar a un familiar, no tema en pedirle a los miembros de la familia que paguen su parte de los gastos.
- Manténgase en contacto con su familia y amigos, pero diga que “no” a peticiones que sienta que ya no pueda manejar con facilidad, por ejemplo, ser el anfitrión de una comida durante un feriado.
- El apoyo social es poderoso para combatir del estrés, y además de la familia y los amigos, puede tener un grupo de apoyo para cuidadores en su misma situación.
- Asegúrese de dormir las horas suficientes y comer correctamente. Encuentre tiempo para hacer ejercicio. Pídale a un amigo o a un vecino que cuide a su ser querido y así puede salir a caminar.
- Si su ser querido no está postrado en una cama y no sufre de demencia, existen sistemas de servicios personales de respuesta ante emergencias que puede usar para recibir ayuda. A menudo, es un botón que se encuentra en un collar, una pulsera o un cinturón que usa el paciente para alertar al personal médico y a usted cuando ocurra un problema grave.

El proceso de cuidado en el Alzheimer

Cuidar a alguien que sufre de Alzheimer o demencia no es fácil. Observará cómo la salud mental y física de su ser querido empeora lentamente. Este puede ser un camino largo, estresante y profundamente emocional. Pero usted no está solo. En los Estados Unidos hay aproximadamente 15 millones de personas que cuidan a alguien que sufre de demencia. Hay otros millones de personas en el resto del mundo. Y es verdad que actualmente no hay cura para el Alzheimer. Solo tenemos

medicamentos para tratar los síntomas. Pero es el cuidado que usted brinda lo que marca una gran diferencia en la calidad de vida de su ser querido. Eso es un regalo excepcional.

Sin embargo, cuidar a su ser querido puede consumirle todo su tiempo y su energía. A medida que su ser querido se vuelve cada vez menos capaz de cuidarse por sí solo, el proceso se puede tornar abrumador. Puede abandonar su propia salud y su propio bienestar. Esto pone a su propia salud en riesgo. Aproximadamente entre un 30% y un 40% de los cuidadores de pacientes con demencia se deprimen, se estresan o se saturan. Y prácticamente todos los cuidadores en ocasiones se sentirán tristes, ansiosos, solos y muy cansados. Obtener ayuda y apoyo durante todo el proceso no es un lujo para los cuidadores, es una necesidad.

Fuente: Helpguide.org

Atención de una persona con Alzheimer	
Desafíos	Recompensas
Emociones abrumadoras a medida que su ser querido puede hacer cada vez menos por sí mismo.	Se acerca a su ser querido y a otros a medida que lo cuida.
Cansancio extremo ya que debe hacer cada vez más para ayudar a su ser querido.	Sus habilidades para resolver problemas y para relacionarse aumentan a medida que aprende más.
Aislamiento y soledad, ya que está muy unido a su ser querido y sale con mucha menos frecuencia.	Crea nuevas relaciones a través de la capacitación y el apoyo.
Problemas con el dinero y el trabajo, ya que los costos aumentan y es difícil encontrar los recursos que necesita.	Surgen recompensas inesperadas a través de la compasión y la aceptación.

Este cuadro se basa en un cuadro proporcionado por HelpGuide.org.

Recursos y servicios comunes para cuidadores

Nota importante: el plan de salud de su ser querido puede cubrir algunos de los servicios que figuran a continuación. Estos servicios pueden ser muy útiles para usted. Consulte a su administrador de atención para comprobar si reúne los requisitos.

Servicios diurnos para adultos

Los servicios diurnos para adultos son programas comunitarios que cumplen con las necesidades de salud y sociales de los adultos mayores y con discapacidades.

Los servicios diurnos para adultos permiten que su ser querido conozca y converse con otros adultos mayores. Algunos centros de cuidado diurno para adultos incluso proveen servicios de atención personal tales como baños, y atención médica en el lugar. La atención diurna para adultos es especialmente útil si usted está trabajando. Puede relajarse al saber que su ser querido está en buenas manos mientras usted está en el trabajo. Y, lo más importante, puede tomarse un descanso.

Entrega de comidas a domicilio

Los programas como Meals on Wheels envían platillos calientes directamente a su domicilio. Y no cuesta mucho dinero.

Cuando ir a hacer las compras al supermercado y cocinar platillos se vuelve más difícil para su ser querido, los programas como Meals on Wheels pueden ser realmente útiles. Se asegurará de que su ser querido tenga al menos una comida buena y saludable todos los días.

Atención médica a domicilio

La atención médica a domicilio es un servicio de salud personal que ayuda a los adultos mayores a que sigan viviendo en sus casas. Un enfermero certificado supervisa la atención a través de auxiliares de atención personal a domicilio o asistentes de cuidado personal.

Puede pedir más servicios de atención médica a domicilio cuando necesite ayuda adicional para cubrir las necesidades de su ser querido. Esto puede incluir lo siguiente:

- Personal para bañar, vestir, ayudar a usar el baño y otra atención personal

- Control de medicamentos, cuidado de heridas y educación de salud
- Atención terapéutica, que incluye fisioterapia, terapia del habla y terapia ocupacional

Sistema de servicios personales de respuesta ante emergencias

El sistema de servicios personales de respuesta ante emergencias (PERS) es un dispositivo electrónico conectado al teléfono que su ser querido puede activar si está solo y ocurre una emergencia.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo para cuidadores ofrecen a los cuidadores la oportunidad de compartir sus experiencias y apoyarse unos a otros. Los grupos se reúnen de manera regular. Una persona capacitada los dirige para ayudarlos a que se presten asistencia mutuamente. Los grupos pueden estar organizados de diferentes maneras. Por ejemplo, un grupo puede crearse para ayudar a las familias que están cuidando a un ser querido. Otros pueden crearse de acuerdo con la afección en sí (por ejemplo, Alzheimer).

Los grupos de apoyo pueden ayudarlo a sentir que no está solo. Saber que hay otras personas en la misma situación puede darle nuevas esperanzas. Además, es posible que compartir experiencias lo ayude a encontrar respuestas a algunos de los problemas a los que se enfrenta.

“Mi esposa ha sido miembro de Aetna Better Health of Florida desde que tuvo un accidente cerebrovascular. Sin nuestra ayuda, mi esposa no estaría viva hoy, ya que seguramente habría estado en un hogar de convalecencia en el que no recibiría la atención que recibe en nuestro hogar. Tengo 84 años y he estado casado con mi esposa por 59 años, y le prometí que siempre la cuidaría lo mejor que pudiera. Si no fuera por mi administrador de casos y este programa, no podría haber cumplido mi promesa y no podría ver a mi hermosa esposa todos los días”.

Miembro de LTSS



Recursos importantes

Medicare	página 28
Recursos nacionales.	página 29
Sus otros recursos importantes.	página 32

¿Cuáles son las diferentes partes de Medicare?

La Parte A de Medicare (seguro hospitalario) ayuda a cubrir:

- Atención para pacientes internados en hospitales
- Atención en un centro de atención de enfermería especializada
- Atención de hospicio
- Atención médica a domicilio

La Parte B de Medicare (seguro médico) ayuda a cubrir:

- Servicios de médicos y otros proveedores de atención médica
- Atención para pacientes externos
- Atención médica a domicilio
- Equipos médicos duraderos
- Algunos servicios preventivos

La parte C de Medicare (Medicare Advantage):

- Incluye todos los beneficios y servicios cubiertos por las partes A y B
- A menudo, incluye la cobertura de medicamentos con receta de Medicare (Parte D) como parte del plan
- Se presta a través de compañías de seguro privadas autorizadas por Medicare
- Puede incluir beneficios y servicios adicionales por un costo adicional

Parte D de Medicare (cobertura de medicamentos con receta de Medicare):

- Ayuda a cubrir el costo de medicamentos con receta
- Se presta a través de compañías de seguro privadas autorizadas por Medicare
- Puede ayudar a reducir los costos de sus medicamentos con receta

Recursos nacionales

Asociación Estadounidense de Personas Jubiladas (American Association of Retired Persons, AARP): información gratuita para cuidadores; incluye guías de atención en distintos idiomas y recursos. www.aarp.org/home-family/caregiving

Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA): la ADA prohíbe la discriminación a personas con discapacidades. Incluye la discriminación en el empleo, el transporte, las instalaciones públicas, los medios de comunicación y las actividades gubernamentales. La ADA también establece los requisitos para los servicios de retransmisión de telecomunicaciones.

www.dol.gov | 1-866-4-USA-DOL (1-866-487-2365)

Red de alivio ARCH (ARCH Respite Network): es una red nacional de programas y servicios que les permite a los cuidadores tomar un descanso del cuidado de sus seres queridos. archrespite.org

Asistencia para casos de Alzheimer

- **Asociación para el Alzheimer (Alzheimer's Association):** información y apoyo para las personas con Alzheimer y sus cuidadores. www.alz.org | 1-800-272-3900
- **Alzheimers.gov:** sitio web administrado por el Departamento de Salud y Servicios Sociales de los EE. UU. Es un recurso de información gratuito sobre la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas. www.alzheimers.gov
- **Investigación sobre la enfermedad de Alzheimer** www.brightfocus.org/alzheimers | 1-855-345-6237
- **Centro de Educación y Remisión para la Enfermedad de Alzheimer (Alzheimer's Disease Education and Referral, ADEAR)** www.nia.nih.gov/alzheimers o comuníquese por correo electrónico a adear@nia.nih.gov o por teléfono a 1-800-438-4380 (número gratuito)

Eldercare Locator: servicios y recursos locales para los adultos mayores y adultos con discapacidades.

www.eldercare.gov | 1-800-677-1116

Alianza de Cuidadores Familiares (Family Caregiver Alliance): información, educación y servicios para el cuidador de la familia. www.caregiver.org | 1-800-445-8106

Medicare: información sobre cómo encontrar proveedores, centros o planes de Medicare.

www.medicare.gov | 1-800-633-4227

Alianza Nacional para la Prestación de Cuidado (National Alliance for Caregiving): una coalición de organizaciones nacionales enfocadas en los problemas de las familias con cuidadores. www.caregiving.org

Asociación Nacional para la Continencia (National Association for Continence)

www.nafc.org | 1-800-252-3337 (número gratuito)

Fundación Simon para la Continencia (Simon Foundation for Continence)

www.simonfoundation.org | 1-800-237-4666 (número gratuito)

Centro informativo del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging)

www.nia.nih.gov; www.nia.nih.gov/espanol

1-800-222-2225 (número gratuito); TTY: 1-800-222-4225 (número gratuito)

Centro Nacional de Intercambio de Información para la Atención Médica a Largo Plazo (National Clearinghouse for Long-term Care Information): información y herramientas para planificar las futuras necesidades de atención a largo plazo. www.longtermcare.gov

Asociación Nacional de Cuidadores de Familia (National Family Caregivers Association): información y educación para los cuidadores de familia. Incluye Caregiver Community Action Network, que es una red de apoyo voluntario en más de 40 estados. www.nfcacares.org

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases)

kidney.niddk.nih.gov | 1-800-860-8747 (número gratuito); TTY: 1-866-569-1162 (número gratuito)

Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine) | www.medlineplus.gov

Administración del Seguro Social (Social Security)

Administration): información sobre los beneficios por jubilación y discapacidad. www.socialsecurity.gov | 1-800-772-1213

Administración de Veteranos (Veterans Administration): apoyo y recursos para las familias que cuidan veteranos. www.caregiver.va.gov | 1-855-260-3274

Información sobre prestación de cuidado

Biblioteca Nacional para Cuidadores (The National Caregivers Library) | www.CaregiversLibrary.org

También hay un libro electrónico gratuito, *You and Your Aging Parent*, de Hebrew Senior Life, una filial de la facultad de medicina de Harvard. Para obtener una copia, visite www.agingredefined.org.

Essential Purée – The A to Z Guidebook, de Diane Wolff: 67 alimentos reconfortantes adaptados para personas con disfagia (dificultad para tragar). Ayude a su ser querido a disfrutar de la comida otra vez. essentialpuree.com

Today's Caregiver: hecho por, sobre y para cuidadores, cuenta con boletines, conferencias y recursos. www.caregiver.com

Recursos locales de Florida

Agencia para la Administración de Atención Médica (Agency for Health Care Administration) www.ahca.myflorida.com

**Departamento de Niños y Familias de Florida (Florida Department of Children and Families) www.myflorida.com/accessflorida
1-866-762-2237 | TTY 1-800-955-8771**

SHINE, Sirviendo las Necesidades de Seguros Médicos de Personas Mayores (Serving Health Insurance Needs of Elders): los voluntarios especialmente capacitados pueden ayudarlo a responder las preguntas que tenga con respecto a Medicare, Medicaid, y su seguro de salud brindándole asesoramiento e información personalizada. www.floridashine.org | 1-800-96-ELDER

Los formularios de reclamo están disponibles en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías subsidiarias de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales.

Servicios de interpretación en varios idiomas

Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Aetna cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por cuestiones de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Inglés: Attention: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call the number on the back of your ID card or **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Español: Atención: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación o al **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Francés criollo: Atansyon: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd nan lang ou pale a ki disponib gratis pou ou. Rele nan nimewo ki sou do kat Idantifikasyon (ID) w la oswa rele nan **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Vietnamita: Chú ý: nếu bạn nói tiếng việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Hãy gọi số có ở mặt sau thẻ id của bạn hoặc **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Portugués: Atenção: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Chino: 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電您的 ID 卡背面的電話號碼或 **1-800-385-4104 (TTY: 711)**。

Francés: Attention: si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le numéro indiqué au verso de votre carte d'identité ou le **1-800-385-4104 (ATS: 711)**.

Tagalo: Paunawa: Kung nagsasalita ka ng wikang Tagalog, mayroon kang magagamit na mga libreng serbisyo para sa tulong sa wika. Tumawag sa numero na nasa likod ng iyong ID card o sa **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Ruso: Внимание: если вы говорите на русском языке, вам могут предоставить бесплатные услуги перевода. Позвоните по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки, или по номеру **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Árabe: ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة، (رقم هاتف الصم والبكم: 711). اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم

Italiano: Atención: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para o número que se encontra na parte de trás do seu cartão de identificação ou **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Alemán: Achtung: Wenn Sie deutschen sprechen, können Sie unseren kostenlosen Sprachservice nutzen. Rufen Sie die Nummer auf der Rückseite Ihrer ID-Karte oder **1-800-385-4104 (TTY: 711)** an.

Coreano: 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 귀하의 ID 카드 뒷면에 있는 번호로나 **1-800-385-4104 (TTY: 711)** 번으로 연락해 주십시오.

Polaco: Atención: Uwaga: Jeśli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer podany na odwrocie Twojego identyfikatora lub pod number **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

Guyaratí: ધ્યાન આપો: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય તા સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. તમારા આઈડી કા ડર ની પાછળ આપેલા નંબર પર અથવા **1-800-385-4104** પર કોલ કરો. (TTY: 711).

Tailandés: ข้อควรระวัง: ถ้าคุณพูดภาษาไทย คุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทรติดต่อหมายเลขที่อยู่ด้านหลังบัตร ID ของคุณ หรือหมายเลข **1-800-385-4104 (TTY: 711)**.

æetna[®]

Aetna Better Health[®] of Florida

aetnabetterhealth.com/florida