

para cuidar *a los que usted quiere*

Planear para necesidades que cambian

Cuestionario de opciones múltiples:

¿Quién es el que presta cuidado?

1. El vecino que pasa los sábados por la casa de su amigo para preguntarle si necesita algo de la tienda.
2. La persona que lleva a su suegra a sus citas con el médico y le da 25 dólares mensuales para ayudarla a pagar sus cuentas.
3. La mujer de Nueva York que llama a su hermana de Ohio, que es mucho mayor que ella, todos los domingos para ayudarla con sus asuntos financieros, tales como contestar a los formularios de seguro.
4. La hija que se muda con su madre para cuidar de ella mientras se recupera de una fractura de cadera.

Respuesta: Todos los anteriores. La persona que presta cuidado es aquella que brinda asistencia no pagada a otro adulto que se encuentra enfermo, discapacitado, o que necesita alguna ayuda. El prestador de cuidado puede vivir en la misma casa,

vivir cerca, o prestar ayuda desde otra ciudad o estado. El cuidado involucrado puede ser desde labores sencillas, como las descritas en los puntos 1 y 3 anteriores, hasta asistencia completa, las 24 horas, que involucra muchas labores, como la descrita en el punto 4 líneas arriba. Desde luego, hay muchas variantes dentro del rango descrito.

La prestación de cuidado a familiares es muy común. Un estudio reciente realizado por la Alianza nacional para la prestación de cuidado (*National Alliance for Caregiving*) y AARP, encontró que en uno de cada cuatro hogares, una persona mayor de 18 años ha prestado cuidado a otra persona mayor de 50 en algún momento durante el pasado año ¿Porqué asumen esta responsabilidad los prestadores de cuidado? Es probable que las razones más comunes sean el amor que se profesa a esa persona y el deseo de ayudar a alguien para que permanezca en el entorno familiar. El aspecto económico también puede ser un factor importante, dado que los cuidados pagados, cuando se dispone de ellos, pueden ser muy costosos.

Planear para **necesidades que cambian**

Algunos prestadores de cuidado se sienten responsables o se preocupan, simplemente porque ninguna otra persona va a prestar el cuidado necesario y adecuado.

Problemas que puede enfrentar el prestador de cuidado

Los prestadores de cuidado conforman un grupo muy diverso, de distintas edades, culturas, situación financiera y habilidades para estas labores y que, además, han prestado cuidado durante diferentes periodos de tiempo. A pesar que la experiencia de cada persona es única y que un alto porcentaje de prestadores dijeron estar satisfechos con ella, presentamos a continuación los problemas más comunes que muchos de ellos enfrentan:

- **Menos tiempo para cuestiones personales y vida familiar. La prestación de cuidado consume tiempo.** En consecuencia, los prestadores de cuidado tienen menos tiempo para otros familiares y menos tiempo de esparcimiento para sí mismos. Más de la mitad menciona que sus responsabilidades los ha obligado a renunciar a vacaciones, pasatiempos, u otras actividades. Una situación común es la de una hija que cuida a sus padres mayores y que también tiene niños en casa que demandan su tiempo y atención.
- **Necesidad de equilibrar el trabajo con la responsabilidad del cuidado.** Las labores de cuidado, tales como llevar a los padres al médico, o hablar con un trabajador social sobre servicios de la comunidad, suelen realizarse dentro de las horas de trabajo. Tal como sucede con el cuidado de niños, los arreglos hechos con asistentes pagados, u otros

familiares, no siempre funcionan y afectan al tiempo y energía que requiere el trabajo. Es frecuente que los prestadores de cuidado cambien sus horarios de trabajo, incluyendo el uso de licencias sin goce de salario.

- **Impacto financiero.** Los productos y servicios relacionados con la prestación de cuidado, acumulan gastos rápidamente. Algunas necesidades son cubiertas por pólizas de seguro públicas o privadas, pero muchos prestadores mencionan que la cobertura no es suficiente. Para muchos, los gastos que asumen son muy altos.
- **Consideraciones físicas y de salud mental.** La prestación de cuidado puede generar mucha tensión, en especial para aquellos que lo hacen permanentemente y durante largos periodos de tiempo. A pesar que la mayoría de prestadores de cuidado no presentan problemas de salud serios, algunos mencionan que suelen sentirse frustrados, exhaustos, molestos, o tristes.

Para planificar antes que ocurra una crisis

Muchas personas no están preparadas para ser prestadoras de cuidado. Muchos de los padres, que son mayores, son capaces de hacerse cargo de sus propias necesidades y no necesitan, o no quieren, que sus hijos adultos tomen decisiones por ellos. Pero, a medida que los padres envejecen, es probable que eventualmente requieran alguna ayuda. Es muy difícil tratar de entender lo que necesita un padre y cómo satisfacer sus necesidades. Conseguir ayuda de los servicios de la comunidad es complejo y con frecuencia las personas no tienen tiempo para, por ejemplo, el caso

de un padre que va a ser dado de alta de improviso del hospital.

A continuación les presentamos algunas medidas que pueden tomar los que se inician en la prestación de cuidado, para que puedan hacerse cargo de sus necesidades y las de sus padres.

Para satisfacer los requerimientos

■ Averigüe las opciones de vivienda y sus preferencias.

Preguntas: ¿Son capaces de hacer cosas en la casa por su cuenta? ¿Han contemplado la posibilidad de vivir en otro lugar? Opciones posibles: mantenerse en la casa actual con algunos cambios o con asistencia, vida asistida, comunidad de jubilados, vivienda compartida, u hogar para el cuidado de personas mayores.

■ Conozca la historia clínica

Preguntas: ¿Tienen afecciones o problemas de salud que yo debiera conocer? ¿Quiénes son sus médicos? ¿Qué medicinas están tomando? Si sus padres no precisan los detalles, acaso quiera usted preguntarles si los puede acompañar a su próxima cita con el médico.

■ Haga una lista de las personas que forman parte del sistema de ayuda personal y consiga la información para tomar contacto con cada uno de ellos.

Preguntas: Contactos de emergencia, familiares cercanos, amigos íntimos, vecinos, amigos del entorno de la iglesia, sinagoga o mezquita, administradores de hogares o personal de la recepción del edificio, clérigos, o farmacia local.

■ Elabore un perfil financiero. Puede ser difícil que sus padres le entreguen su información financiera, pero es fundamental tener la información exacta.

Elementos clave: Una lista de fuentes de ingresos, tal como el Seguro social y la jubilación, ingresos y gastos mensuales y anuales, cuentas bancarias e inversiones y declaración de patrimonio neto.

■ Revise los requisitos legales.

Preguntas: ¿Qué documentos legales de importancia ya tiene en su poder o desea tener (por ejemplo, testamentos, instrucciones anticipadas, tales como testamentos en vida o formularios del representante a cargo de la atención médica, fondos y poderes legales)? ¿Dónde guarda usted los documentos importantes (por ejemplo, certificados de nacimiento, escrituras de vivienda y pólizas de seguro)? ¿Su testamento se encuentra al día?

■ Consiga los números de las cuentas importantes, acaso los necesite en caso de emergencia.

Números clave: Seguro social, cuentas bancarias o financieras, tarjetas de crédito, seguro de salud, licencia de conducir, seguro de vida.

■ Reúna información sobre servicios que pueden ser útiles ahora o en el futuro.

Servicios a tener en cuenta: cuidado en el hogar, servicios diurnos de cuidado para adultos, comidas preparadas que se reparten a domicilio, asistencia con actividades diarias y más.

Para tomar en cuenta sus propias necesidades

■ Cuide su salud.

Pasos clave a seguir: Coma adecuadamente, haga ejercicio regularmente y reserve algo de tiempo cada semana para realizar alguna actividad que disfrute.

■ No se quede callado cuando necesite apoyo o asistencia.

Pasos clave a seguir: Solicite ayuda de la familia y amigos antes de colapsar. Un buen prestador de cuidado debe saber cuándo pedir ayuda, pues es fundamental para poder mantenerse activo.

■ Averigüe sobre servicios para asistir a los prestadores de

cuidado y a las personas mayores.

Servicios a tener en cuenta:

Cuidado o manejo de casos, prestados por agencias de servicio social para poner en contacto a sus padres con estos servicios y beneficios, servicios diurnos para adultos, cuidado de relevo que permite que el prestador de cuidado descanse y grupos de apoyo de prestadores de cuidado, tanto en su comunidad como en internet.

■ Busque ayuda o capacitación para mejorar sus habilidades como prestador de cuidado.

Buscar en: Hospitales, organizaciones voluntarias como la Alzheimer's Association y agencias de servicios de la comunidad para encontrar programas de capacitación adecuados.

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y de sus miembros que ayuda a las personas de más de 50 años de edad a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas de maneras que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para el conjunto de la sociedad. Publicamos *AARP The Magazine*, cada dos meses; *AARP Bulletin*, informativo mensual; *AARP Segunda Juventud*, revista bimestral en español e inglés, *NRTA Live and Learn*, informativo trimestral para educadores mayores de 50 años; y nuestro sitio en internet: www.aarp.org. Afiliada nuestra, AARP Foundation es una entidad de beneficio público que proporciona seguridad, protección y poderes adicionales a personas mayores necesitadas, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas y funcionarios en los 50 estados del país, en la capital, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org