

**para  
cuidar**  
*a los que usted quiere*

# Instrucciones anticipadas: **Para planificar el futuro**

**N**unca es fácil pensar en el final de nuestra vida. El miedo, la ansiedad y la negación son sentimientos humanos muy normales que hacen que la gente evite resolver sus propios problemas y que exprese lo que desearía para la última etapa de su vida. No obstante, al margen de lo que pueda depararnos el futuro —ser víctimas de un accidente o que se nos diagnostique una grave dolencia— una de las cosas más importantes que podemos hacer, tanto en nuestro propio beneficio como en el de nuestros seres queridos, es decidir ahora mismo el tipo de cuidado que deseamos para el futuro.

La mejor manera de comunicar nuestros deseos para la fase final de nuestra vida es a través del documento llamado instrucciones anticipadas. El documento nos permite tener mayor control sobre asuntos importantes que tendrán consecuencias decisivas en la calidad de vida que tendremos en nuestros últimos días. ¿Qué tipo de tratamientos deseamos? Y, lo que es aun más importante, ¿cuáles **no** deseamos? Las instrucciones anticipadas nos permiten decidir lo que habrá de pasar con nosotros, aun cuando

no estemos en capacidad de hablar por nosotros mismos, además de proporcionarle a nuestra familia, amistades y médicos la información fundamental que necesitan para cuidarnos.

No sólo a las personas mayores les toca asumir un papel activo respecto al cuidado que desean para la fase final de sus vidas. Los accidentes y enfermedades pueden ocurrir también en cualquier momento de la vida de los más jóvenes. Por ello es que es tan importante que redactemos nuestras instrucciones anticipadas ahora —**antes de que se presente una crisis**. La hoja de Consejos que le ofrecemos le ayudará a iniciar el proceso que de le permita asegurar que recibirá cuidado de calidad en sus últimos días y le ayudará también a vivir su vida conforme a sus deseos.

## **¿Qué son las instrucciones anticipadas?**

Las instrucciones anticipadas son documentos que especifican por escrito lo que usted desea que ocurra en caso que no pueda expresarse por sí mismo. Aunque

# Instrucciones anticipadas: **Para planificar el futuro**

algunos crean que el hecho de redactar instrucciones anticipadas significa perder las esperanzas y rechazar posibles tratamientos, lo cierto es que, a través de esos documentos, la persona pide que se le trate como desea ser tratada. Hay dos tipos de instrucciones anticipadas: el testamento sobre decisiones de tratamiento y el poder legal para efectos del cuidado de la salud.

## **¿En qué consiste el testamento sobre decisiones de tratamiento?**

El testamento sobre decisiones de tratamiento es un documento en el que usted especifica por escrito sus preferencias sobre el tipo de tratamiento que desea en la fase final de su vida, si se viera imposibilitado de expresarse por sí mismo. Informa a los médicos y profesionales de la salud sobre sus deseos frente a temas cruciales, tales como el uso de medicamentos y tecnología empleados para prolongar la vida. El testamento sobre decisiones de tratamiento otorga a la persona el derecho de aceptar o rehusar tratamientos destinados a prolongar la vida durante la fase final de su existencia. Los derechos de la persona están protegidos tanto por leyes federales como estatales. Puesto que las normas sobre este documento difieren de un estado a otro, le conviene asegurarse de que sea redactado de acuerdo con las normas que su estado reconoce.

## **¿En qué consiste el poder legal para efectos del cuidado de la salud?**

Este documento, conocido también como designación de apoderado o representante para efectos de atención de salud, o como poder legal a tiempo indefinido para

efectos del cuidado de la salud, le permite designar a una persona de su confianza para que lo represente en todo tipo de decisiones relativas a tratamientos médicos y en otros asuntos que tengan que ver con su salud y cuidado personal. Es válido únicamente si usted se encuentra incapacitado de tomar decisiones sobre el cuidado de su salud. Entre las personas a quien usted puede designar como apoderadas o representantes, se encuentran sus parientes y amistades.

El poder legal para efectos de la salud no es lo mismo que el poder legal a tiempo indefinido para asuntos financieros. Este último documento le otorga a uno de sus seres queridos autoridad para manejar sus asuntos financieros, mientras que el primero se limita exclusivamente a las decisiones que tienen que ver con su salud.

No es necesario que consulte con un abogado para redactar sus instrucciones anticipadas. Sin embargo, tal vez prefiera hacerlo para averiguar si las leyes de su estado requieren que el documento sea autenticado por un notario o por un testigo.

La designación de un apoderado o representante para efectos del cuidado de su salud constituye un valioso regalo para sus seres queridos. A través de este mecanismo, usted les brinda la tranquilidad de espíritu que ellos necesitan para poder ayudarlo en este difícil trance, conforme a sus deseos.

## **¿Qué ocurre si no he redactado mis instrucciones anticipadas?**

En el caso que usted enfermara y estuviera incapacitado para expresarse por sí mismo,

las decisiones concernientes a su salud serán asumidas por otra persona —por lo general, algún pariente. Es muy frecuente que, al presentarse una crisis, los parientes —cónyuge, padres, hermanos o hijos adultos— no conozcan los deseos de sus seres queridos, tanto en relación a tratamientos específicos como en relación a decisiones médicas que haya que tomar. Se genera así una situación en la que tal vez no se actúe conforme a lo que usted desearía.

Por ello, no deje el cuidado de su salud a la suerte. Tómese un momento para redactar sus instrucciones anticipadas y asegúrese así de que es *usted* quien decide lo que debe hacerse en circunstancias tan difíciles.

### **¿Necesito ambos documentos?**

Sí. El testamento sobre decisiones de tratamiento y el poder legal para efectos del cuidado de la salud son dos documentos legales que se complementan, para garantizar que sus deseos se cumplan. Si usted entrara en una etapa crítica, necesitará que su apoderado lo represente cuando no pueda expresarse por sí mismo y requerirá también un testamento sobre decisiones de tratamiento que refleje por escrito y en forma documentada, lo que usted desea.

### **¿Cómo puedo obtener los documentos?**

Distintas fuentes pueden proporcionarle el documento de instrucciones anticipadas: su médico, el hospital de su localidad, o su centro de cuidado de largo plazo. Encontrará mayor información a su disposición en [www.aarp.org](http://www.aarp.org).

### **¿Cuál es el siguiente paso?**

Una vez que haya redactado sus instrucciones anticipadas, colóquelas en algún lugar seguro como, por ejemplo, una caja de depósitos o un escritorio. Asegúrese de que sus seres queridos sepan dónde encontrar los documentos si es que los necesitaran. Además, pídale a su médico que los incluya permanentemente como parte de su historia médica.

Los médicos y otros profesionales de la salud están legalmente obligados a seguir sus instrucciones anticipadas ya que éstas constituyen el testimonio de lo que usted ha decidido respecto a tratamientos. Pese a ello, hay algunos médicos que no lo hacen. Si su médico no está de acuerdo con las decisiones que usted ha tomado, tal vez quiera efectuar algunos cambios antes de que se produzca un conflicto.

Es igualmente importante que converse sobre sus planes y deseos para la fase final de su vida con la persona que ha elegido para que le preste cuidado. Entréguele una copia de los documentos y establezca una comunicación abierta sobre cualquier tema o inquietud que pudiera surgir a partir de esos documentos.

La redacción de sus instrucciones anticipadas es sólo el primer paso de todo un proceso de comunicación entre usted, la persona encargada de prodigarle cuidados y los profesionales médicos que son responsables de atenderlo.

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y de sus miembros, que ayuda a las personas de 50 o más años de edad a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas, de manera que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para la sociedad en su conjunto. 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](http://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 Estados Unidos.



601 E Street, NW  
Washington, DC 20049  
[www.aarp.org](http://www.aarp.org)