

para cuidar *a los que usted quiere*

Para evaluar la situación de personas mayores

Ahora que su madre es una persona mayor y vive sola, usted se preocupa porque ella se puede caer, o enfermar sin que haya nadie cerca para ayudarla. Su padre siempre ha estado orgulloso de su propia apariencia, pero últimamente su ropa no se ve tan limpia y planchada como antes y le hace falta aseo. Su suegra, que vive lejos, está hospitalizada por deshidratación; Todo lo que ha estado comiendo es té y tostadas una vez al día y nadie se ha dado cuenta. Papá repite las cosas y no recuerda la palabra que quiere decir ¿es la pérdida normal de memoria, o es síntoma de problemas más serios?

A medida que los padres envejecen, los hijos adultos enfrentan cambios que no saben cómo manejar. Pueden estar de acuerdo con el deseo de los padres de vivir con independencia, pero les preocupa su seguridad y bienestar y no saben hasta cuándo mantener la situación.

Afortunadamente, se tiene recursos de evaluación y asesores profesionales para ayudar a las personas mayores y sus familiares a identificar el momento en que un adulto mayor necesita asistencia.

Objetivo de la evaluación

La evaluación es una revisión completa del estado de salud mental, de la condición física y ambiental y de la situación financiera de una persona, para conocer su capacidad para mantenerse independiente de manera segura. Identifica los riesgos y ayuda a determinar las opciones para reducirlos. Una evaluación minuciosa tiene como resultado un plan completo que cubre las necesidades de una persona mayor y se ocupa de los problemas que se presentan. Los resultados pueden ayudarlo a decidir si es necesario hacer cambios para la seguridad y bienestar de sus padres como, por ejemplo, cambiar las condiciones de vivienda, o conseguir ayuda en la propia casa. También puede llevar a resolver problemas y facilitar el que una persona mayor viva con independencia por más tiempo. Un buen plan tiene como resultado menos accidentes y enfermedades, una vida prolongada, mejor calidad de vida y mayor independencia. También es muy importante que sus padres participen en las conversaciones y en el proceso de toma

Para evaluar la situación de personas mayores

de decisiones sobre las opciones disponibles.

Aunque las propias familias pueden hacer la evaluación por su cuenta utilizando formularios convencionales, también hay profesionales experimentados que pueden ayudar. Algunos hospitales y clínicas disponen de centros o unidades de evaluación geriátrica, donde un equipo de médicos y trabajadores sociales analizan todos los aspectos de la salud y la vida de una persona mayor. El centro ofrece, a la persona mayor y a usted, asesoría respecto a los resultados, así como asistencia práctica, tal como, por ejemplo, ponerlos en contacto con servicios locales y opciones de vivienda. Los administradores de cuidados geriátricos individuales (también llamados administradores de casos) proveen servicios similares.

Aspectos que interesa evaluar

Las evaluaciones profesionales toman de tres horas a varios días y hasta llenar los formularios junto con la persona mayor puede tomar un buen tiempo. ¿Qué factores debe usted evaluar? Aunque tanto los profesionales y los formularios presentan ligeras variaciones, una evaluación minuciosa debe contemplar los siguientes aspectos:

■ Salud física.

Selección de factores a evaluar:

¿Le han diagnosticado afecciones crónicas, por ejemplo, diabetes, presión sanguínea alta, artritis, enfisema? ¿Otras enfermedades, como por ejemplo, problemas en los intestinos o vejiga, afecciones al corazón, derrames cerebrales, cáncer? ¿Alergias? ¿Fracturas o traumas? ¿Pérdida o aumento de peso?

¿Incontinencia? ¿Problemas de equilibrio? ¿Tumores o cambios de color en la piel? ¿Fatiga persistente o pérdida de sueño? ¿Piernas o pies hinchados, o cojera? ¿Problemas de visión (cataratas, utilización de dispositivos para mejorar la visión)? ¿Problemas de oído? ¿Problemas dentales (enfermedades de las encías, aliento fuerte, dentaduras postizas mal colocadas y que provocan dolor)? Signos vitales actuales. Relación de profesionales de la salud que lo atienden ¿Lo han hospitalizado recientemente?

■ Salud mental.

Selección de factores a evaluar:

¿Le han diagnosticado trastornos psiquiátricos (depresión, ansiedad, psicosis)? ¿Le han hallado enfermedad de Alzheimer, u otro tipo de demencia? ¿Lo han hospitalizado recientemente por alguno de los problemas mencionados? ¿Se mantiene alerta? ¿Presenta cambios de carácter? ¿Olvidos o divagaciones? ¿Confusión o desorientación? ¿Tristeza o aislamiento? ¿Ha disminuido su interés en la lectura, escritura y comunicación en general? ¿Mantiene contacto con los amigos? ¿Tiene interés en seguir viviendo?

■ Uso de medicamentos.

Selección de factores a evaluar:

Medicinas que toma la persona (con o sin receta), incluyendo frecuencia por día y dosis. Habilidad para tomar las medicinas según lo indicado y conocimiento sobre cómo evitar interacciones. Obstáculos para la adecuada administración de las medicinas (olvido, gasto, pobre

comprensión del propósito y resultado del uso de los medicamentos).

■ **Vida cotidiana.**

Selección de factores a evaluar:

Movilidad, o necesidad de ayudas para caminar. Dietas especiales necesarias, comidas preferidas. Habilidad para vestirse, bañarse, para levantarse de una silla, para usar el inodoro, para hablar por teléfono, subir escaleras, pedir ayuda en una emergencia, hacer compras, preparar alimentos, realizar labores domésticas y en el jardín, conducir con seguridad.

■ **Seguridad en el hogar y la comunidad.**

Selección de factores a evaluar:

Vecindario. Seguridad en el hogar (peligros, ayudas para caminar, detectores de humo). Condiciones para evitar fraudes por teléfono, o de puerta a puerta. Mantenimiento de la casa y el jardín.

■ **Sistemas de apoyo.**

Selección de factores a evaluar:

Nombres, direcciones y teléfonos de familiares, amigos y vecinos claves
¿Recibe su padre visitas frecuentes, o ve a amigos? ¿Asiste su padre a algún centro para personas mayores? ¿Sale de casa por otras razones de carácter social? ¿Pertenece a organizaciones, incluyendo las de filiación religiosa?
¿Tiene familiares que vivan cerca?

■ **Apariencia e higiene.**

Selección de factores a evaluar:

Apariencia general. Higiene personal
¿Se lava los dientes, se corta las uñas, se afeita, se lava y peina el cabello?
¿Tiene la ropa limpia y se viste con propiedad?

■ **Finanzas.**

Selección de factores a evaluar:

¿Qué cobertura de seguro tiene vigente? ¿Cubre el seguro prestación de cuidado por incapacidad? ¿Cuál es el patrimonio total de la persona mayor?
¿Ha preparado documentos legales, tales como fideicomisos, testamentos para decisiones de tratamiento y/o poderes legales a tiempo indefinido?
¿Tiene su padre un plan financiero?
¿Cuánto tiempo le van a durar sus recursos económicos? ¿Tiene fuentes de asistencia financiera? ¿Paga su padre a tiempo sus cuentas y toma decisiones financieras con conocimiento?

■ **Aficiones\estilo de vida.**

Selección de factores a evaluar:

Pasatiempos, preferencias de lectura, programas favoritos de televisión y radio, ejercicios, instrumentos musicales que toca, idiomas, temas favoritos de conversación, experiencia de viaje, episodios importantes de su vida, antecedentes espirituales o religiosos, logros, actividades sociales.

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