

# para cuidar *a los que usted quiere*

## Para prestar cuidado en persona

**O** imagine las siguientes situaciones: Luego de una fractura de cadera, su madre tiene problemas para moverse y ya no es la misma de antes; los médicos dicen que su padre tiene enfermedad de Alzheimer; su madre decide que no quiere continuar con el tratamiento contra el cáncer y no se espera que viva más de seis meses. Ya no es seguro para papá vivir solo, no se alimenta bien y no sabe tomar sus medicamentos.

Situaciones como éstas demandan que las familias tomen decisiones ¿Dónde recibirá su padre el cuidado que requiere? ¿Quién le prestará cuidado? Una respuesta que muchos hijos adultos escogen es prestar ellos mismos el cuidado en el hogar, ya sea mudándose a la casa de la persona mayor, o mudándola a su propia casa.

### **¿Qué es lo que esto supone?**

Prestar cuidado en casa a uno de sus padres puede demandar variedad de esfuerzos, desde muy poca ayuda hasta asistencia las 24 horas del día. Es probable que la persona mayor sólo necesite ayuda con algunas tareas diarias, tales como alimentarse, bañarse, o utilizar el inodoro; o es probable que requiera ayuda con la

mayor parte de las tareas diarias y además deba recibir cuidado profesional, o cuidado médico.

Hoy en día, las personas mayores viven más tiempo con enfermedades crónicas, o discapacidades. Sólo una persona totalmente comprometida con el cuidado puede darse abasto en el hogar, cuando las necesidades de la persona mayor son tan amplias como las de un residente de un hogar para el cuidado de personas mayores. Aún cuando la persona que presta cuidado aproveche toda la ayuda externa posible, el trabajo sigue siendo intenso. Algunas personas mayores pueden necesitar cuidado sólo por unos días o semanas; otras, en cambio, pueden requerir cuidado más tiempo.

Las personas que prestan cuidado deben ser capaces de manejar tanto el aspecto práctico como el emocional. A continuación, presentamos algunas cuestiones a tomar en cuenta por usted y sus padres al evaluar la situación:

# Para prestar cuidado en persona

## Aspectos prácticos

### Factores a tomar en cuenta:

- **Hogar:** ¿Tiene la casa espacio suficiente para una silla de ruedas, un andador, una cama de hospital, o un inodoro al pie de la cama? ¿Hay atención médica cercana? ¿Puede ser útil instalar dispositivos de asistencia, tales como barras para sujetarse? ¿Hay suficiente dinero disponible para pagar por ayuda de otros, para productos y equipos para el cuidado que la persona mayor pueda necesitar y para realizar los cambios necesarios en la casa, tales como rampas para la silla de ruedas y ayudas de seguridad en el baño? ¿Qué es lo que cubrirá el seguro? ¿Tiene la persona mayor derecho a ayuda financiera, servicios subsidiados, o beneficios?
- **Tareas involucradas:** ¿Puede usted asegurarse que la casa se mantenga limpia para reducir al mínimo el riesgo de infección? ¿Puede usted ayudar a la persona mayor que va a cuidar a caminar, bañarse, o voltearse en la cama? ¿Cómo ve la posibilidad de trabajar con médicos y profesionales de la salud en el hogar, como parte del equipo de cuidado de salud de la persona? ¿Se siente cómodo aplicando las medicinas, o controlando continuamente una enfermedad? ¿Es usted capaz de ayudar a la persona a controlar el dolor? ¿Cómo enfrenta usted las emergencias médicas? ¿Sabe usted dónde encontrar personas que prestan cuidado en el hogar? ¿Sabe cómo tratarlas? ¿Sabe usted dónde recibir capacitación para utilizar el equipo médico, o cambiar de ropa a su padre o madre? ¿Se siente usted

cómodo en el trato con todas las organizaciones involucradas en el cuidado de la persona?

- **Tiempo:** ¿Tiene usted tiempo para dedicarse a las tareas de cuidado además de atender sus otras responsabilidades? ¿Puede usted pedir licencia, o establecer su propio horario de trabajo? Si es necesario ¿puede dejar de trabajar?
- **Apoyo:** ¿Puede usted conseguir ayuda económica, o ayuda personal, de otros miembros de la familia? ¿De qué fuentes de ayuda se dispone en la comunidad? ¿De qué otras opciones dispone en caso que usted no pueda prestar cuidado?

## Aspectos emocionales

### Factores a tomar en cuenta:

- **Necesidades de la persona mayor:** ¿Cuánta compañía quiere? ¿La entristece el haber dejado su casa? ¿Tiene problemas de depresión, nostalgia, o aflicción? ¿Se le puede ofrecer la privacidad que quiere? ¿Cómo se llevan usted, la persona mayor y su familia? ¿Es usted capaz de ayudar a la persona mayor a sentirse útil y apreciada?
- **Necesidades de su familia:** ¿Cómo se sienten los otros miembros de la familia respecto a la mudanza de la persona mayor a la casa? ¿Podrá pasar tiempo suficiente con ellos? ¿Están dispuestos a cambiar sus hábitos y comportamiento? Será necesario que los niños estén más quietos, o que los familiares tengan que despertarse en medio de la noche? ¿Cómo se sienten respecto a tener que ayudar?

- **Sus propias necesidades:** ¿Ha tomado en cuenta usted las posibles desventajas de la prestación de cuidado, tales como pérdida de libertad, menor tiempo para otras actividades, falta de control y tensión nerviosa? ¿Está usted preparado para tratar con la persona mayor si no colabora, o se muestra hostil? ¿Qué hará usted si la persona no lo reconoce por causa de la demencia? ¿Es fácil para usted hablar con la persona? ¿Sabe usted que tipo de cuidado quiere? ¿Puede usted realizar tareas de cuidado de salud y cuidado personal? ¿Puede usted enfrentar el hecho de cuidar a un ser querido que se está muriendo? ¿Es usted capaz de pedir ayuda cuando la necesite, incluyendo apoyo moral y periodos de descanso? ¿Es usted la persona indicada para convertirse en el principal prestador de cuidado?

Muchas personas que prestan cuidado señalan que sienten una gran satisfacción al ayudar a sus padres, a pesar que es un trabajo duro. Sin embargo, es importante reevaluar periódicamente la situación para saber si el cuidado en casa sigue teniendo sentido. Si en algún momento usted decide que ya no puede seguir prestando cuidado, no debe sentirse culpable o pensar que ha fracasado. Hay otras opciones que son mejores para todos en ese momento.

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](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 los Estados Unidos.



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