



Pennsylvania
Department of Aging

Los primeros 5 pasos

Guía de inicio para cuidadores en solitario

PA CareKit

La historia de Rebecca y James

Rebecca vive con su padre, James, que es veterano de Vietnam. No tiene a ningún otro familiar cerca. Rebecca ha estado lidiando con problemas de ansiedad, dolor crónico y problemas de rodilla desde un accidente automovilístico que tuvo cuando tenía veinte años. Se mudó con James después de su accidente y se han mantenido unidos, disfrutando del béisbol y los juegos de naipes juntos. Trabaja medio tiempo en una tienda de conveniencia y le encanta cocinar y leer.

Sus vidas cambiaron cuando James sufrió un accidente cerebrovascular. Los días de Rebecca se llenaron de citas médicas, viajes a la farmacia y cuidados diarios. Ayuda a James a subir y bajar las escaleras, meterse y salir de la cama, y usar el baño. Valoran su privacidad, por lo que este cambio en las necesidades de James ha sido una adaptación. Los propios problemas de salud de Rebecca dificultan el cuidado de su padre.

Tras meses de rehabilitación, James recuperó cierta independencia, pero sigue necesitando ayuda diaria para vestirse, comer y desplazarse. Los médicos indican que no volverá a su nivel anterior de funcionamiento. Rebecca intenta tomarse las cosas de a un día a la vez, pero su dolor de rodilla ha empeorado. Está cansada, a menudo se angustia fácilmente y le cuesta sin un apoyo familiar.

El PA CareKit ofrece varias oportunidades para Rebecca y James. El PA CareKit podría conectar a Rebecca con un grupo de apoyo para cuidadores en línea que la ayude con su enojo y sentimientos de soledad y aislamiento. Rebecca podría utilizar las Planillas de necesidades de cuidado y de decisiones del cuidador para documentar las necesidades de James y planificar para futuras emergencias. Con una llamada a PA Link, Rebecca podría obtener apoyo domiciliario para James y conectarse con el sistema de Asuntos Veteranos. Cuidar a otra persona conlleva mucho esfuerzo, pero el PA CareKit ofrece recursos y apoyo para que la tarea sea un poco más llevadera.





Antes de comenzar, tómese un tiempo para reflexionar sobre su rol como cuidador.

- **¿Qué clase de apoyo necesita la persona a la que cuida?** ¿Necesita apoyo físico, emocional, financiero o una combinación de todos? Confeccione una lista.
- **¿Qué tipo de apoyo proporciona actualmente?** Escriba las tareas que actualmente desempeña.
- **¿Qué responsabilidades evolucionarán con el tiempo?** Prepárese para que su rol crezca a medida que cambien las necesidades.
- **¿Qué emociones siente sobre este rol?** Reconozca y procese sentimientos tanto positivos como negativos.
- **¿Qué lo motivó a asumir esta responsabilidad?** Reflexione sobre este compromiso y reconozca la importancia de su rol.
- **¿Cómo el cuidado de personas ha cambiado su relación?** Tómese un tiempo para pensar en los cambios y cómo esos cambios lo hacen sentir. Considere compartirlos con la persona a la que cuida.
- **¿Qué partes del cuidado de personas siente que son más desafiantes o abrumadoras?** Identifique actividades complicadas, como levantar a la persona, proporcionarle atención médica o lidiar con los cambios en la relación. Luego, priorice tareas, busque ayuda o delegue responsabilidades.
- **¿Qué aspectos del cuidado de personas le resultan gratificantes?** Identifique momentos positivos que dan sentido a su camino como cuidador.
- **¿Cómo el cuidado de personas afecta a sus objetivos personales?** Reflexione sobre cómo sus responsabilidades tienen un impacto en su educación, planes profesionales o vida social y familiar.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Estar informado le permitirá tomar decisiones con confianza.

- **¿Qué es lo que la persona a la que cuida más valora en esta etapa de su vida?** Tenga una conversación sincera sobre sus prioridades y deseos para saber qué es lo que verdaderamente le importa.

- **¿Cuál es la mejor manera de brindar apoyo a su bienestar físico y emocional?** Identifique maneras específicas de satisfacer sus necesidades, como fomentar los pasatiempos, mantener las conexiones sociales o abordar los desafíos de salud y movilidad.

- **¿Se está comunicando abiertamente con la persona a la que cuida?**
Practique la escucha activa y comparta sus propias reflexiones y preocupaciones para mantener una relación sólida.

- **¿Qué información necesita para mejorar el cuidado?** Reúna detalles sobre su afección, opciones de tratamiento o recursos locales.

- **¿Qué tipo de afecciones de salud tiene la persona a la que cuida?**
Hable con su proveedor de atención médica e investigue estas afecciones para comprender los síntomas y tratamientos.

- **¿Qué medicamentos toma la persona a la que cuida?** Conserve una lista que incluya los horarios de las dosis y las reposiciones.

- **¿Qué beneficios o ayuda financiera hay disponibles?** Obtenga información sobre los detalles de su cobertura de Medicare, Medicaid o una cobertura médica privada. Investigue beneficios públicos que ofrezcan ayuda financiera.

- **¿Qué herramientas y tecnología lo ayudan con el cuidado de personas?** Utilice aplicaciones para recordatorios, programación de horarios o consultas médicas virtuales.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

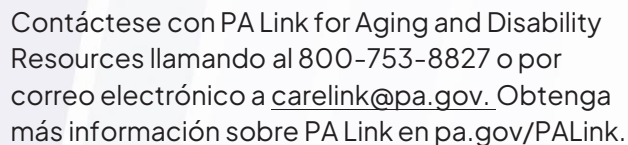


- **¿Quién puede ofrecer ayuda?** ¿Qué persona de confianza está cerca para que lo mantenga actualizado? Establezca relaciones con vecinos, amigos o contactos locales que puedan comprobar cómo se encuentra la persona a la que cuida.

- **¿Cuándo pueden ayudar?** Coordine su disponibilidad.

- **¿Qué información necesita de los proveedores de salud?** Prepare una lista de preguntas.

- ¿Sabe dónde buscar ayuda adicional?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Paso 4 Elaborar un plan

La planificación reduce el estrés y asegura de que no se pase por alto ningún detalle, especialmente en una emergencia.

- ¿Cómo es un día típico suyo y de la persona a la que cuida?

Documente actividades diarias, como comidas, higiene, medicamentos y citas.

- **¿Cómo puede hacer que las actividades diarias sean más eficaces?** Agrupe tareas similares, como la preparación de comidas. Intente realizar varias tareas a la vez y automatizar las que pueda. Planifique con anticipación para reducir el estrés y ahorrar tiempo.

- **¿Cuáles son sus necesidades de cuidado a largo plazo?**

Considere cuestiones como vivienda, movilidad y planificación financiera.

- **¿Cuándo son las próximas citas médicas?** Mantenga un calendario y asista con preguntas preparadas.

- **¿Cómo previene accidentes en el espacio donde vive?** Elimine peligros, instale barras de apoyo, mejore la iluminación y utilice herramientas de seguridad, como alarmas o cerrojos, para reducir los riesgos.

- **¿Qué apoyo recibirá la persona a la que cuida en una emergencia o si usted no está disponible?** Elabore un plan de emergencia con contactos, medicamentos y procedimientos.

- **¿Qué cuidados desea recibir en el futuro?** Documente sus preferencias relativas a la atención médica y las decisiones sobre el final de la vida.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Paso 5 Cuidarse a uno mismo

El cuidado de personas es una tarea difícil y su salud y bienestar son importantes.

- **¿Cómo maneja el estrés?** Explore ejercicios de respiración, busque pasatiempos, escriba un diario o hable con un amigo.
- **¿Está comiendo sano y realizando actividad física?** Cambios simples como comidas equilibradas y caminatas pueden marcar la diferencia.
- **¿Está durmiendo bien?** El sueño es fundamental para la salud física y mental.
- **¿Está tomándose un tiempo para usted?** Organice cuidados de relevo o pida a sus familiares que le den una mano para que pueda dedicar tiempo a sus pasatiempos y otras actividades que lo ayuden a recargarse.
- **¿Qué apoyo necesita para sentirse equilibrado?** Explore terapia, grupos de apoyo o charlas con un amigo de confianza para compartir sus experiencias.
- **¿Sabe dónde buscar ayuda adicional?** Conecte con grupos de apoyo de cuidadores, servicios de terapia o proveedores de cuidados de relevo si se siente abrumado. Consulte el Programa de apoyo para cuidadores de Pensilvania para obtener ayuda adicional.
- **¿Está celebrando sus triunfos?** Reconozca y recompénsese por el arduo trabajo que realiza, al equilibrar el cuidado de personas con su crecimiento personal.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Recursos para cuidadores

Local Area Agencies on Aging: la Local Area Agency on Aging (AAA) en su área es la puerta de entrada a los servicios para personas mayores en su comunidad. La AAA está dotada de trabajadores cualificados que pueden brindar información sobre los servicios y, a su vez, ayudarlo a acceder a ellos. Encuentre una AAA en su área en pa.gov/aging/AAA.

Adult Day Centers: los Adult Day Centers (ADC) ofrecen un lugar seguro y supervisado para adultos mayores y personas con afecciones como demencia o enfermedad de Parkinson. Ofrecen atención personal, servicios de enfermería, servicios sociales, actividades, comidas y atención de emergencia. Algunos centros también proporcionan fisioterapia, terapia ocupacional, terapia del habla y otros servicios médicos. Estos centros ayudan a los cuidadores al ofrecerles una alternativa a vivir en un centro asistencial. Encuentre un ADC local en pa.gov/aging/ADC.

Senior Community Centers: los Senior Community Centers (SCC) están ubicados por todo el estado. Además de proporcionar comidas nutritivas, los centros ofrecen actividades sociales, una variedad de programas informativos, artes creativas, actividad física, oportunidades de voluntariado, servicios comunitarios y otros eventos especiales exclusivos de cada centro. Encuentre un SCC en su área en pa.gov/aging/SCC.

PA Link to Aging and Disability Resources: PA Link ayuda a las personas con discapacidades y a los adultos mayores a encontrar información que los conecte con apoyos y servicios en su comunidad. Llame a PA Link al 800-753-8827 o envíe un correo electrónico a carelink@pa.gov. Obtenga información sobre PA Link en pa.gov/PALink.

Caregiver Support Program: el Caregiver Support Program (CSP) de Pennsylvania ofrece recursos y ayuda para apoyar a los cuidadores y ayudarlos a mantener una relación saludable y continua con la persona a la que cuidan. Solicite el programa CSP a una Local Area Agency on Aging (AAA) en su área. Obtenga más información en pa.gov/aging/caregiver.

Material útil para imprimir

Las planillas y las listas de verificación pueden ayudarlos a usted y a la persona a la que cuida a mantenerse organizados. Encuentre el siguiente material para imprimir en pa.gov/CareKit.

- Planilla de presupuesto
- Planilla de necesidades de cuidado
- Planilla de coordinación del cuidador
- Planilla de decisiones del cuidador
- Planilla de preparación para emergencias
- Planilla de planificación para el final de la vida
- Planilla de planificación del funeral
- Planilla de contratación de personal médico a domicilio
- Planilla de seguridad en el hogar
- Planilla de documentos importantes
- Planilla de visitas presenciales
- Planilla de centros de cuidados a largo plazo
- Planilla de manejo de medicamentos y suplementos
- Planilla de citas médicas
- Planilla de necesidades de vivienda para adultos mayores



Este folleto es un producto de Aging Our Way, PA, el plan estratégico de 10 años de Pennsylvania para transformar la infraestructura y los apoyos destinados a adultos mayores a medida que envejecemos.

Pagado con el dinero de los contribuyentes de Pennsylvania.

**Para obtener más recursos e información sobre
el cuidado de personas, encuentre el PA
CareKit en pa.gov/CareKit.**