



Pennsylvania
Department of Aging

Los primeros **5** pasos

Guía de inicio para el cuidado de personas

PA CareKit

Asumir el cuidado

Convertirse en cuidador puede parecerse a adentrarse en lo desconocido. Ya sea que cuide a un padre, cónyuge o pareja, hijo, amigo o vecino, es un rol repleto de desafíos, alegría y momentos que lo cambian para siempre. Es un camino en el que mucho de nosotros nos encontramos, aunque no nos demos cuenta de que ya ha comenzado.

Su experiencia como cuidador será única, pero es importante que sepa que no está solo. Como con cualquier camino nuevo, el cuidado de personas viene con sorpresas y desafíos, pero hay medidas que puede tomar para prepararse.

Al principio, es posible que ni siquiera se defina como cuidador. Es posible que solo escuche las novedades sobre la salud de un ser querido y aprenda términos médicos nuevos. Luego, empieza a ayudar aquí y allá, con la compra o acompañando a las citas médicas. Conforme pasa el tiempo, tal vez deba brindar más apoyo. Esto puede incluir gestionar los medicamentos, ayudar con el baño y la vestimenta, o preparar las comidas. Incluso quizá comience a definirse como cuidador y tal vez note que su rol como cónyuge, hijo o yerno esté cambiando. Luego, intenta equilibrar su vida con sus nuevas responsabilidades.

Encontrar apoyo es clave. Posiblemente necesite ayuda de profesionales o familiares para compartir la carga y, de esa manera, mantener su propia vida equilibrada. El cuidado de personas puede hacer que uno se sienta solo. Afortunadamente, hay recursos de ayuda.

Comenzar el camino y transitar por los aspectos emocionales, físicos y logísticos del cuidado de personas puede ser abrumador. La Guía de recursos para los primeros cinco pasos está pensada para ayudar a las personas a comenzar. Independientemente de sus circunstancias, esta guía apunta a brindar información básica, fomentar la reflexión y ofrecer recursos que ayudarán tanto a usted como a la persona a la que cuida.

Gracias por asumir el cuidado. Vaya de a un paso a la vez, y recuerde que no está solo y que está marcando la diferencia.





Paso 2 Reunir información

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 detalle 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 tecnología y herramientas pueden servirle de ayuda?** Utilice aplicaciones para recordatorios, programación de horarios o consultas médicas virtuales.

- 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 detalle 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 tecnología y herramientas pueden servirle de ayuda?** 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?** Enumere familiares, amigos, vecinos y otras personas.

- **¿Cuándo pueden ayudar?** Coordine la disponibilidad para compartir responsabilidades.

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

- **¿Qué recursos comunitarios o profesionales tiene a su disposición?** Investigue agencias que ofrezcan transporte, entrega de comidas, servicio de limpieza o compañía.



Pennsylvania
Link
TO AGING AND DISABILITY RESOURCES

Contáctese con PA Link for Aging and Disability Resources llamando al 800-753-8827 o por correo electrónico a carelink@pa.gov. Obtenga más información sobre PA Link en pa.gov/PALink.

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 page 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.



- **¿Cómo maneja el estrés?** Explore ejercicios de respiración, busque pasatiempos, escriba un diario o hable con un amigo.
- **¿Se está cuidando, está comiendo sano y realizando actividad física?** Programe sus propios chequeos de salud e intente realizar simples cambios, como comidas equilibradas y caminatas que puedan 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 Caregiver Support Program de Pennsylvania 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 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.

Recursos para cuidadores

Local Area Agencies on Aging: la 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 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.