

compartirSM
es vivir
AARP[®]

Ideas
para los
individuos

Cómo ayudar a un prestador de cuidados

Todas las personas que están a cargo del cuidado de otros necesitan de un voluntario amable que los ayude con sus responsabilidades de prestación de cuidados, desde brindarles un poco de alivio, hasta buscarles programas de asistencia. Este kit pone de relieve algunos recursos útiles para obtener información acerca de beneficios públicos, transporte accesible, seguridad hogareña, comportamientos saludables y administración de los medicamentos. Le brinda ideas para que usted pueda elegir conectarse y ayudar de manera significativa y enriquecedora.

EN ESTE KIT, SE INCLUYE:

- 1** Información general
- 2** Pasos básicos
- 4** Cómo acceder a los beneficios públicos
- 6** Cómo encontrar opciones de transporte
- 8** Cómo hacer del hogar un lugar seguro
- 11** Cómo adoptar comportamientos saludables
- 14** Cómo llevar un registro de los medicamentos y el historial médico
- 17** Recursos adicionales



Cómo ayudar a un prestador de cuidados

Información general

El problema

Más de tres de cada diez hogares estadounidenses reportan que al menos una persona ha asistido como prestador (no remunerado) de cuidados a un pariente en el último año, es decir, 65,7 millones de personas, según un estudio integral publicado recientemente: [Caregiving in the U.S. 2009 \(La prestación de cuidados en EE. UU., 2009\)](#).

La mayoría proporciona cuidados no remunerados a otros adultos mayores de 50 años.

Cuidar de otros es una tarea inmensa. Los prestadores de cuidados, muchas veces, se ponen al final de la lista de personas que necesitan ayuda. Y al hacerlo, ponen en riesgo su propia salud y a menudo terminan aislándose de las personas que integran su red social.

La solución

Usted puede ayudar a un prestador de cuidados de muchas maneras. Por ejemplo, al llevar al médico al ser querido a quien cuidan, organizar los medicamentos, cocinar o buscar recursos que beneficien a la familia. Siempre es bueno recordarles a los cuidadores que si permiten que otros los ayuden, pueden evitar el desgaste. Cuando usted apoya a un prestador de cuidados, ayuda tanto a esa persona como al ser querido de quien son responsables.

Compromiso de tiempo

Usted decide. Podría ser una oferta de ayuda para hacer un solo trámite o una tarea especial, o podría descubrir que quiere dedicar su tiempo todas las semanas a ayudar a un prestador de cuidados. Las ideas que aparecen en esta guía incluyen períodos cortos y largos.

Importantes razones para participar de este proyecto

- Ayudar a los prestadores de cuidados a encontrar el equilibrio entre las responsabilidades de cuidar al ser querido y otras exigencias en su vida.
- Darle un descanso al prestador de cuidados, tiempo para relajarse, revitalizarse y reducir el estrés.
- Ofrecerle asistencia adicional a la persona a quien se le brindan cuidados.

¿Quiénes pueden llevar a cabo este proyecto?

Todos.

Consideraciones especiales

Asegúrese de no tener un resfrío ni otra enfermedad contagiosa cuando visite a la persona a quien se le prestan cuidados.

La solución para el prestador de cuidados parecería obvia: hablar y pedir ayuda. Sin embargo, pedir apoyo es, con frecuencia, el paso más difícil para ellos.



Pasos básicos



Distribuir las hojas de consejos que aparecen en esta guía es una excelente manera de ayudar a los demás.

Paso 1: Su tiempo y su talento

Determine cuánto tiempo puede dedicar y de qué manera puede aprovechar mejor su talento y sus destrezas. Alivie la carga del prestador de cuidados con sus habilidades únicas.

Paso 2: Determine el área de su interés

Hay muchos asuntos en los que puede ayudar. Los prestadores de cuidados a menudo necesitan ayuda con actividades básicas de la vida diaria, las tareas en el hogar, las compras o para llevar a sus seres queridos al médico. Además de ayudarlos con estas tareas, usted podría considerar colaborar en otras áreas. Consulte las hojas de consejos que presentamos en esta guía para obtener ideas sobre cómo ayudarlos a:

- Buscar beneficios públicos. Ayúdelos a encontrar y entender los programas federales, estatales y privados que brindan beneficios a los prestadores de cuidados o a la persona a quien cuidan, para cubrir los costos de alimentos, medicamentos y servicios básicos.
- Encontrar transporte.
- Hacer mejoras de seguridad en el hogar.
- Adoptar comportamientos saludables.
- Llevar un registro de los medicamentos y el historial médico.

Paso 3: Comparta la información de esta guía con el prestador de cuidados

Sin importar cómo decida ayudar, la información en este kit podría resultar de interés para un amigo que cuida de un ser querido. Comparta estas hojas de consejos y ofrézcase a verlas juntos.



Paso 4: Decídase a dar el primer paso

Ofrézcase para ayudar, aunque sea con una tarea pequeña, y después pregunte si puede colaborar un poco más. Si empieza a ayudar más seguido, intente programar un horario habitual. Mantener días y horarios designados mejora la calidad de vida del prestador de cuidados y la persona de quien se encarga. Si saben que pueden contar con usted, pueden planificar salidas, citas con el médico, descansos e incluso actividades entretenidas.

Paso 5: Inspire a los demás en compartiresvivir.org

Comparta sus opiniones

Siempre buscamos opiniones sobre nuestro material. Díganos si le ha resultado útil o sugiera qué información adicional quisiera que se incluyera en esta guía. Comparta lo aprendido y otros consejos, o únase a la conversación en la página de la comunidad latina en www.aarp.org/espanol.

Siga así

Recuerde: ya sea que usted disponga de cinco minutos, de cinco horas o de cinco días, puede lograr un impacto positivo en su comunidad. Y, si dispone de más tiempo, considere la posibilidad de organizar otra actividad de servicio, busque más oportunidades locales y publique sus eventos en www.compartiresvivir.org.



Consejos sobre cómo acceder a los beneficios públicos

El desafío

Muchos prestadores de cuidados no están al tanto de que sus seres queridos podrían recibir apoyo de algunos programas del gobierno para cubrir el costo de sus necesidades básicas. El proceso de solicitud a menudo es muy complicado, ya que cada programa tiene distintos requisitos de solicitud y elegibilidad.

Ayude a un prestador de cuidados

Ayude a una persona que cuida de otra a acceder a AARP Benefits QuickLINK, un enlace con una lista de beneficios publicada en internet, patrocinada por AARP Foundation. Puede usar esta herramienta GRATIS para determinar si cumple con los requisitos para los programas de asistencia pública, los cuales pueden ayudar a cubrir gastos como alimentos, servicios públicos, atención médica y medicamentos recetados. En 15 minutos o menos, con Benefits QuickLINK, usted puede ayudar a averiguar si el prestador de cuidados o la persona que cuida podría resultar elegible para los programas, obtener una solicitud y averiguar dónde presentarla, sin tener que ingresar ni el número de una cuenta bancaria ni el del Seguro Social. Además, toda la información es estrictamente confidencial.

✓ ¿Cumple con los requisitos para los beneficios? Si una persona cuenta con un ingreso mensual de alrededor de \$1.700 al mes o menos, y ese dinero no le alcanza para llegar a fin de mes, existe la probabilidad de que sea elegible.

Cómo comenzar

Visite www.aarp.org/espanol o descargue nuestra guía de beneficios en www.compartiresvivir.org.

Recursos y herramientas en internet

Además de Benefits QuickLINK, puede encontrar asesoramiento profesional, educación gratis e información útil sobre Medicare, ayuda económica, asistencia para comprar alimentos, cómo elegir un plan para medicamentos recetados adecuado y mucho más, a través de las herramientas gratuitas que se indican a continuación:

Guía informativa: Ayude a alguien a acceder a los programas de beneficio público

www.compartiresvivir.org

Your Guide to Public Benefits in Your State (Guía de beneficios públicos en su estado)

Guide to Public Benefits

Oprima la pestaña “Help in my State” (Ayuda en mi estado) y seleccione su estado para descargar un pdf.



Medicare

www.medicare.gov

Herramienta interactiva de Medicare

www.medicareinteractive.org/index.php

Publicaciones de Medicare

www.medicare.gov

Guía de Medicare Parte D

www.aarp.org/health/medicare-insurance/medicare_partD_guide

Calculadora del período sin cobertura de Medicare o guía informativa

www.aarp.org/snap o una guía informativa en www.compartiresvivir.org

Finding Relief in Tough Times (Cómo encontrar alivio en épocas difíciles)

www.aarp.org/realrelief



Consejos sobre cómo encontrar opciones de transporte

El desafío

Con frecuencia, los prestadores de cuidados están interesados en recibir ayuda a través de los servicios de transporte para sus seres queridos que ya no pueden conducir. Las opciones de transporte alternativo se vuelven decisivas para la independencia de la persona que recibe los cuidados y para que pueda mantenerse conectada con su comunidad y los servicios que apoyen su calidad de vida. Es posible que los encargados de su bienestar no sepan cómo encontrar estos servicios de transporte en sus barrios, y llevar a sus seres queridos de un lado a otro les genera demasiado estrés.


Ayude a un prestador de cuidados

Los voluntarios pueden ayudar a los prestadores de cuidados a explorar opciones de transporte en la localidad del ser querido. Como ayudante, puede llevarlo en auto a él o a la persona de quien se encarga, o puede encontrar un programa de conductores voluntarios en su comunidad. Consulte su póliza de seguro automovilístico si decide ser conductor voluntario.

Averigüe si existen servicios de transporte disponibles para los adultos mayores que no conducen. Muchos programas brindan servicios de traslado puerta a puerta y, también, hay otros que incluyen acompañar al pasajero desde el vehículo hasta el recinto de destino. Algunos incluso permiten que el conductor espere por los pasajeros en el lugar de destino hasta que estén listos para regresar. Obtener toda la información sobre los servicios de transporte les quita otro peso de encima a los prestadores de cuidados.

Cómo comenzar

Los voluntarios pueden explorar opciones confiables, tales como transporte público, servicios de taxi y autos, y servicios a pedido, como “dial-a-ride” (al que pueden llamar las personas imposibilitadas de utilizar los servicios de recorrido fijo), o servicios de conductores voluntarios. Para que las personas que reciben cuidados conserven su independencia, es esencial que tengan acceso a transporte confiable.



Los mejores servicios de transporte público en su comunidad son limpios, seguros, confiables y fáciles de usar, sin mencionar que son accesibles y poco costosos. [The Eldercare Locator](#) (Buscador de cuidados para adultos mayores) o su agencia local de tránsito pueden brindarle información útil.



Cómo ayudar a un prestador de cuidados

Recursos en internet

Encuentre información sobre opciones de transporte seguras, económicas y accesibles.

Su agencia de tránsito local

www.apta.com/resources/links

Kit de herramientas de servicios de transporte para adultos de edad avanzada de Easter Seals

www.seniortransportation.easterseals.com

Programa de Seguridad para Conductores de AARP

www.aarp.org/drive

Kit de herramientas de seguridad para transitar a pie en su comunidad: Aceras y calles

www.compartiresvivir.org

Publicaciones gratuitas sobre movilidad de AARP

www.aarp.org/home-garden/transportation/info-7-2010/aarp_mobility_resources/



Consejos sobre cómo hacer del hogar un lugar seguro

El desafío

Para el año 2020, la Oficina del Censo estima que entre siete y ocho millones de personas en EE. UU. tendrán más de 85 años, y muchas de ellas vivirán en una vivienda que ya no cubrirá sus necesidades ni capacidades. La mayoría de las personas quisieran permanecer en sus hogares tanto tiempo como sea posible y los prestadores de cuidados, muchas veces, enfrentan el desafío de garantizar que la vivienda de su ser querido sea cómoda y segura.

Ayude a un prestador de cuidados

Conozca las medidas que puede tomar para asegurarse de que la vivienda esté preparada para los diferentes cambios en las necesidades y estilo de vida del ser querido durante el mayor tiempo posible. Puede ayudar a reducir el riesgo de accidentes en la vivienda y proporcionar más tranquilidad para el prestador de cuidados.

Cómo comenzar

El diseño hogareño puede marcar una gran diferencia en si el ser querido puede permanecer en la vivienda de manera confortable y segura. Descubra cómo ciertas reparaciones pequeñas y sencillas pueden hacer más fácil que el prestador de cuidados ayude a su ser querido en las actividades cotidianas mientras se mantiene cómodo, independiente y libre de lesiones en su hogar.

Los voluntarios pueden ayudar a evaluar estos asuntos relativos a la seguridad:

- ¿Las puertas, las alacenas y los grifos tienen manijas de palanca, que son más fáciles de usar que los picaportes en forma de pomo?
- ¿La bañera y la ducha tienen una superficie antideslizante?
- ¿Están bien iluminadas las escaleras y los vestíbulos?
- ¿Hay pasamanos seguros a ambos lados de las escaleras?
- ¿Se pueden reemplazar los interruptores de luz tradicionales por los de balancín, ubicados más abajo, incluso en los controles del termostato?



La mitad de las caídas ocurre en el hogar durante actividades cotidianas y, a su vez, la mitad de éstas se debe a un mal diseño hogareño. Para ayudar a prevenir caídas, hay que instalar un asiento en la ducha, poner pasamanos a ambos lados de la escalera y usar bombillas de mayor luminosidad que no produzcan demasiado brillo.



Cómo ayudar a un prestador de cuidados

Estas son mejoras sin costo o de muy bajo costo que puede hacer en la vivienda para aumentar la comodidad y seguridad. Puede encontrar más consejos en la [Guía de consejos y herramientas para la seguridad hogareña](#).

Ayude a evaluar la vivienda para identificar los problemas potenciales de manera temprana. Así, puede explorar las opciones para resolver los problemas y ver qué presupuesto se necesita para hacer las modificaciones de mayor envergadura. Una excelente actividad de voluntariado es analizar cada habitación con el prestador de cuidados –y ver la [Guía de consejos y herramientas para la seguridad hogareña](#)– para identificar los posibles problemas de seguridad. Después, puede ponerse en contacto con un [especialista certificado en “modificaciones a la vivienda para envejecer en ella” \(CAPS\)](#), quien puede identificar, recomendar o hacer las modificaciones hogareñas que resulten necesarias.

Recursos en internet

La seguridad hogareña y la prevención de caídas

assets.aarp.org/external_sites/caregiving/preparing/preventing_falls.html

Guía de consejos y herramientas para la seguridad hogareña

www.compartiresvivir.org

Guías de seguridad hogareña y prevención de caídas

www.aarp.org/home-garden/livable-communities/info-05-2010/ho_order_form.html

Principios de diseño universal

www.aarp.org/home-garden/home-improvement/info-09-2009/what_is_universal_design.html

Especialistas certificados en “modificaciones a la vivienda para envejecer en ella” (CAPS)

www.aarp.org/home-garden/home-improvement/info-03-2004/caps.html

O, puede solicitar cualquiera de los folletos gratis que se mencionan a continuación, haciendo clic en [este enlace](#) e identificando el número de la publicación.

The AARP Home Fit Guide (D18959). Ayuda a los propietarios y a los inquilinos a mantener la vivienda en una excelente forma, en lo que a comodidad, seguridad y habitabilidad se refiere.

Los temas que cubre son habitabilidad del hogar, seguridad, mantenimiento, conservación de la energía, características de diseño universal que pueden ayudarlo a envejecer en su vivienda, cómo conseguir un contratista y muchos más.

Taking Steps to Prevent Falling Head Over Heels (D18781). Incluye las medidas que puede tomar para eliminar el riesgo de caídas en el hogar y sus alrededores, y reparar los peligros potenciales.

Visite www.compartiresvivir.org, donde encontrará oportunidades, herramientas e ideas que lo ayudarán a mejorar su comunidad.



Cómo ayudar a un prestador de cuidados

Your Home and Community: Are They Ready for You? (D18566). Presenta una guía de fácil uso para evaluar si su hogar y comunidad le resultarán lo suficientemente habitables a medida que envejezca.

Universal Design: Creating a Comfortable, Safe, and Easy-to-Use Home for Lifelong Living (D19072). Entrega información sobre lo que significa el diseño universal, características, costos y proyectos sencillos de diseño universal que pueden traducirse en un aumento de la comodidad y seguridad hogareñas.

Make Your House a Home for a Lifetime – Through Design (D19058). Incluye información sobre especialistas certificados en “modificaciones a la vivienda para envejecer en ella” (CAPS) quienes pueden identificar, recomendar o hacer las modificaciones hogareñas que resulten necesarias.

No-Cost/Low-Cost Home Improvements for a More Comfortable, Safer, and Easy-to-Live-In Home (D19225). Incluye listas de mejoras sin costo o de muy bajo costo que puede hacer en su vivienda para aumentar la comodidad, seguridad y habitabilidad.



Consejos sobre cómo adoptar comportamientos saludables

El desafío

La prestación de cuidados puede ser gratificante, pero también muy exigente. Un estudio llevado a cabo por la NAC (Alianza Nacional para el Cuidado Asistencial) y AARP descubrió que más de la mitad de los hijos que se encargan del cuidado de sus padres experimentan cansancio y estrés.

Uno de cada cinco prestadores de cuidados dice que el mayor desafío es cómo la responsabilidad hacia el ser querido disminuye su propio tiempo personal y afecta su estilo de vida. Al ayudar a los prestadores de cuidados a cuidar de sí mismos, usted también ayuda a las personas de quienes se ocupan.

Ayude a un prestador de cuidados

El estrés puede afectar negativamente la salud en general, el bienestar y la capacidad para brindar atención. Dele a conocer a un prestador de cuidados algunos de los beneficios inmediatos que tiene adoptar un estilo de vida activo y saludable, como por ejemplo:

- Aumenta la energía
- Disminuye la presión arterial
- Duerme mejor
- Reduce la tensión y el estrés
- Disminuye los riesgos de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, diabetes y algunos tipos de cáncer
- Mejora el estado de ánimo (un beneficio clínicamente comprobado del ejercicio).



Recálquele a su amigo que es indispensable ocuparse de sus propias necesidades, algo así como el mantenimiento periódico del auto. Las personas que tienen a su cargo el cuidado de otras sólo pueden brindar el mejor apoyo cuando su “vehículo” (sus aspectos físico, mental y emocional) está en la mejor forma posible.

Cómo comenzar

Al ayudar a los prestadores de cuidados a tener un poco de alivio, pueden tener tiempo para seguir algunos de los consejos, que se indican a continuación, para cuidar de sí mismos. Comparta esta lista con aquellos a quienes usted les esté dando apoyo.



Cómo ayudar a un prestador de cuidados

- **Sea sociable:** Tal vez deba planear todo por adelantado, pero vale la pena. El aislamiento genera estrés, mientras que pasar un buen momento con la familia y amigos ayuda a mantener el equilibrio emocional.
- **Pídales apoyo a sus amigos y parientes:** Haga una lista de tareas por hacer, y pídale a sus amigos y parientes que le ayuden a completarlas. Los parientes que viven lejos igual pueden brindar apoyo.
- **Solicite servicios comunitarios:** Puede contar con voluntarios amables. Los cuidadores asistenciales a domicilio, las personas que se pueden encargar de hacer las compras, las tareas domésticas y las reparaciones pueden ayudar con muchos de los asuntos que lo alejarían de la prestación de cuidados. Considere la colaboración de redes de voluntarios o empleados de organizaciones religiosas o grupos cívicos, para que hagan visitas, cocinen o brinden transporte.
- **Tome descansos:** Usted se los merece. Piense en cómo pueden permitirle períodos de descanso los amigos, parientes o voluntarios. Tal vez pueda tomarse libre un fin de semana o unas vacaciones más largas si usa una agencia de cuidados de la salud a domicilio, un hogar para el cuidado de personas mayores con discapacidades, una residencia para la vida asistida o un hogar de hospedaje y cuidado. Todos estos lugares a veces aceptan residentes por períodos cortos si tienen espacio disponible. Los centros diurnos para adultos, que suelen estar abiertos cinco días a la semana, les ofrecen atención en grupo a las personas mayores que requieren supervisión.
- **Desahógrese:** Converse con amigos, parientes y, tal vez, líderes de su lugar de culto acerca de las satisfacciones y desafíos que implica la tarea de ocuparse de un ser querido. Ábrase con sus compañeros de trabajo que estén pasando por situaciones similares o únase a un grupo de apoyo para prestadores de cuidados.
- **Busque otras actividades:** Haga algo que disfrute, tal como leer, caminar o escuchar música. Algunas personas hacen meditación o usan técnicas de relajación, como respirar profundamente o imaginarse un lugar que los hace sentirse bien. Muchas personas encuentran que orar les ayuda.
- **Organícese:** Tener una buena planificación le permitirá tener más tiempo para sí mismo.
- **Determine prioridades y objetivos realistas:** Haga una lista de sus tareas como prestador de cuidados y haga las más importantes primero. Recuerde regular su ritmo.
- **Deseche los sentimientos negativos:** Concéntrese en lo positivo. Convoque una reunión familiar para resolver conflictos con sus hermanos y demás parientes. Siéntase bien acerca de sus logros como prestador de cuidados, en vez de pensar en sus defectos.



Recursos en línea

Obtenga ayuda para cuidar de su ser querido y de usted mismo

www.aarp.org/espanol/familia/prestar-cuidado

Recursos para el acondicionamiento físico

www.aarp.org/health/fitness

Cuestionario sobre estrés para prestadores de cuidados

assets.aarp.org/external_sites/caregiving/homeCare/managing_the_stress_quiz.html

Prepárese para cuidar a sus seres queridos de edad avanzada: una guía de planificación para la familia

www.aarp.org/aarp-foundation/info-2010/prepare-to-care.html

Alzheimer's Association (Asociación de Alzheimer)

www.alz.org/espanol or 1-800-272-3900

Family Caregiver Alliance (Alianza para el Cuidador Familiar)

www.caregiver.org or 1-800-445-8106

National Alliance for Hispanic Health (Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos)

www.hispanichealth.org

Su familia: línea telefónica nacional gratuita para la salud de la familia hispana, al 1-866-783-2645

Nacional Association of Professional Geriatric Care Managers (Asociación Nacional de Administradores Profesionales de Atención Geriátrica)

www.caremanager.org o 1-520-881-8008

National Women's Health Information Center (Centro Nacional de Recursos para la Salud de la Mujer)

www.womenshealth.gov o 1-800-994-9662


NIHSeniorHealth

www.nihseniorhealth.gov o 1-800-222-2225

Consejos sobre cómo llevar un registro de los medicamentos y el historial médico

El desafío

Todos debemos hacer malabares y recordar muchas cosas cuando se trata de la salud. Tener un registro del historial médico incompleto o inexacto puede interferir con la atención, ya que este debería contener todos los hechos que los médicos deban conocer para tratar a los pacientes de manera adecuada.



Prepare varias copias del registro de los medicamentos y el historial médico para compartirlas con los médicos y la familia del ser querido.

El registro de los antecedentes médicos debe incluir las descripciones actualizadas de los medicamentos en uso. La mayoría de los adultos mayores de 45 años usan, en promedio, cuatro medicamentos recetados por día, y a eso se le suman las vitaminas, suplementos y medicamentos de venta libre. Existen muchos desafíos a la hora de administrar los medicamentos, que incluyen la falta de coordinación de atención entre los médicos, otros profesionales de la salud y los prestadores de cuidados, lo que a menudo causa interacciones no previstas entre medicamentos, efectos secundarios, etc.

Ayude a un prestador de cuidados

A cualquier edad, es fácil olvidarse de información importante sobre la salud como, por ejemplo, el último examen físico o el último control médico y qué medicamentos usa en la actualidad.

Ayudar a un prestador de cuidados a llevar un registro de los medicamentos e historial médico de un ser querido puede permitirle cuidar mejor de la persona que requiere atención, y hasta podría descubrir signos sobre problemas que podrían enfrentar. Si el prestador de cuidados y la persona a su cargo se sienten cómodos compartiendo esta información con usted, puede anotarla por ellos. Si no, comparta las herramientas a continuación para que les resulte más sencillo organizar la información ellos mismos.

Registre la información general como la edad, contactos de emergencia, seguro médico, nombres de los médicos, alergias y afecciones especiales, como epilepsia, o que usa un marcapasos. Agregue una lista de los proveedores de atención médica y no se olvide del dentista, los farmacéuticos, los trabajadores sociales y demás. A continuación, haga una lista de todas las afecciones, como presión arterial alta (hipertensión) y diabetes. Registre las hospitalizaciones, visitas al médico, exámenes, controles, pruebas y análisis. Consulte la sección de herramientas, más adelante, para usar los recursos útiles que lo ayudarán a comenzar.

- Obtenga información relativa a los parientes directos, registre las edades y las afecciones que tengan. Si fallecieron, registre la causa de muerte.
- Incluya el nombre de todos los medicamentos, incluidos los recetados, los de venta libre y los suplementos dietéticos que toma su ser querido. La sección de medicamentos del registro médico debería describir cómo, cuánto y cuándo su ser querido usa el fármaco, además de explicar por qué se toma, su presentación o forma (píldora, líquido, cápsula, etc.), la dosis, y las fechas de comienzo y finalización del tratamiento. Asimismo, esto permite al prestador de cuidados determinar si los medicamentos del ser querido se administran correctamente. Por ejemplo, si usted apoya al prestador con llevar al ser querido al médico, no dude en preguntar por qué la persona usa un medicamento en particular:
 - ¿Cómo debería funcionar el fármaco?
 - ¿Tiene efectos secundarios?
 - ¿Existen alternativas?
 - ¿Este medicamento es compatible o seguro con otros que toma el paciente?
 - ¿Existen opciones bioequivalentes de menor costo, ya sea de medicamentos de marca o genéricos?



Aunque no podemos cambiar la historia familiar, conocerla les brinda a los médicos la información que necesitan para hacerle exámenes tempranos o más frecuentes.

Herramientas para ayudarlo a comenzar

Guía de Medicare para comenzar un registro personal de salud. Medicare tiene información que puede servirle para comenzar a crear un registro personal de salud. Encuentre más información en www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/understanding/consumers/confidencialidadsalud.pdf.

Otras herramientas de registro de información personal relativa a la salud para niños y adultos están disponibles a través de American Health Information Management (Administración de Información de Salud), en www.myphr.com/index.php/start_a_phr.

La Oficina del Director General de Servicios de Salud Pública de EE. UU. cuenta con una herramienta en internet: [My Family Health Portrait](#) (El retrato de salud de mi familia). Ingrese los antecedentes clínicos de su familia, imprima un árbol genealógico para el médico y, si lo desea, comparta la información con otros parientes. Cuando cree este registro personal de salud, complete las secciones de a poco, y con el tiempo, lo tendrá tan completo que su ser querido y el proveedor de atención médica podrán aprovechar su esfuerzo.



Cómo ayudar a un prestador de cuidados

Registro personal de medicamentos. Lleve un registro de sus medicamentos y ayude a que su médico y farmacéutico tengan la información más actualizada. Este formulario, disponible tanto en inglés como en español, le permite llevar una lista de los medicamentos que usa, incluidos los de venta libre y los suplementos herbáceos, las dosis y cómo los usa.

www.aarp.org/health/drugs-supplements/info-2007/my_personal_medication_record.html O encuentre un kit instructivo para ayudar a los demás con su registro de medicamentos Rx Snapshot en www.compartiresvivir.org.

Recursos en internet

Artículo “Comience a llevar una vida sana: nunca es demasiado tarde”

www.aarp.org/espanol/salud/farmacos-y-suplementos/info-07-2009/hacer_asequibles_medicamentos_milagrosos.html

Herramientas y calculadoras financieras en español

www.aarp.org/espanol/dinero/herramientas_de_dinero/

Verificador de interacciones entre medicamentos

healthtools.aarp.org/pill-finder

Identificador de píldoras

healthtools.aarp.org/pill-finder

Comparación de medicamentos: Averigüe cómo comparar dos medicamentos en función de las dosis, interacciones entre medicamentos, efectos secundarios y mucho más.

healthtools.aarp.org/drug-directory

Recursos adicionales

Visite www.compartiresvivir.org, donde encontrará oportunidades, herramientas e ideas que lo ayudarán a mejorar su comunidad.



Cómo ayudar a un prestador de cuidados

Recursos de AARP para prestadores de cuidados www.aarp.org/espanol/familia

Información sobre la prestación de cuidados a un ser querido o para ofrecerse como voluntario para ayudar a un amigo. Además, las personas que están a cargo del cuidado de otros podrán acceder a nuestro amplio kit de herramientas, que tiene presentaciones interactivas, como videos de expertos, calculadoras y hojas de trabajo.

CaringBridge

Este sitio gratuito, que puede personalizarse, ayuda a contactar a parientes y amigos durante una emergencia de salud de un ser querido. Es una excelente herramienta para mantener actualizados a los amigos y parientes acerca de la evolución de la persona. Se pueden dejar mensajes de amor y apoyo, y los usuarios también pueden inscribirse para recibir mensajes cuando se actualiza con nueva información el diario del ser querido. También puede convertir su sitio web personalizado en un CaringBook, un libro impreso por profesionales.

Guía para quienes cuidan personas con la enfermedad de Alzheimer, de la Asociación de Alzheimer

Obtenga información y recursos sobre cómo planificar con anticipación, opciones de cuidados y cómo coordinar la atención.

Buscador de cuidados para adultos mayores

Encuentre servicios y recursos para adultos mayores en todo el país. Este sitio vincula a las personas mayores y sus prestadores de cuidados con agencias estatales, locales y comunitarias sobre envejecimiento. El teléfono gratuito es 800-677-1116.

Comparación de los servicios de cuidados de salud en el hogar

Use esta herramienta para averiguar si las agencias de atención de salud en el hogar de su área cuidan bien de sus pacientes.

Encuentre un centro

En su comunidad que proporcione comidas nutritivas a domicilio para su ser querido, o puede llamar al 703-548-5558.

National Adult Day Services Association, Inc.

Obtenga información sobre servicios diurnos para adultos, y encuentre una sede en su localidad. El teléfono gratuito es 800-558-5301.