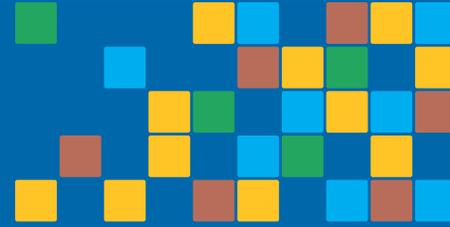


Cómo cuidar de una persona al final de su vida



Cuidar de una persona al final de su vida es una experiencia difícil, e igualmente esa experiencia puede ser estresante y satisfactoria. Son muchas las personas que cuidan a familiares, amigos, vecinos y a personas que ellos sienten que son como de la familia. Si usted cuida de alguien, no se espera que sea un experto y es normal que se sienta agobiado.

La siguiente descripción ofrece cierta información a conocer acerca del cuidado de otros durante sus últimos momentos de vida. Recuerde que la experiencia de toda persona que ofrece cuidado es personal, y esta información que le presentamos representa un punto de partida para su trabajo. Determine qué funciona tanto para usted, como para la persona que está cuidando.

¿Qué hace un cuidador?

A continuación se encuentran las funciones que pueden hacer parte de su trabajo. Recuerde que el cuidado requerido puede cambiar con el tiempo, y este dependerá de las necesidades de la persona que cuida al igual que de las suyas.

- Ayudar a entender la información médica
- Ayudar con los medicamentos y los síntomas
- Colaborar con documentos legales tales como testamentos vitales y poderes notariales
- Asistir con el pago de las cuentas y organizar la información del seguro médico
- Establecer comunicación con los amigos, la familia y los profesionales de la salud
- Ayudar con la transición de proveedores de salud y a otros lugares de atención

- Programar citas y llevar a la persona a diferentes lugares
- Cocinar, asear, hacer compras, y asegurarse que el lugar de vivienda sea seguro
- Ayudar a la persona a alimentarse, a vestirse y con la higiene
- Participar en las actividades espirituales

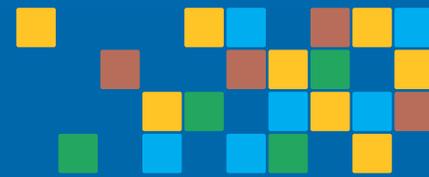
Los cuidadores que ofrecen apoyo en muchas de estas áreas, requerirán de la ayuda de los demás. Converse con la persona que cuida y con otros involucrados en su cuidado para que todos conozcan el plan de cuidado establecido.

¿Qué puede usted anticipar?

Cada cuidador vive una experiencia diferente. Los siguientes son algunos aspectos que los cuidadores experimentados desearían haber sabido con anterioridad:

- La importancia de tomar descansos
- El tiempo que requiere cuidar de otra persona
- Saber cómo manejar los aspectos legales y financieros
- El impacto que cuidar de otra persona tiene en la salud mental

Al tener en cuenta esta información y planear con anticipación, se podrá disminuir más adelante el estrés y las situaciones inesperadas. También podrá contar con una mejor calidad de vida para usted y para la persona que cuida.



¿Qué tipo de apoyo puede ayudar?

El cuidar de otra persona requiere también de cuidar de uno mismo. Las personas que cuentan con sistemas de apoyo sólidos tienden a sobrellevar mejor su trabajo y a proporcionar un mejor cuidado.

El apoyo se puede obtener de diferentes modos. Las siguientes son algunas maneras de cuidarse uno mismo al mismo tiempo que se cuida de otros:

- Programe tiempo de descanso: Un tiempo cuando alguien más puede quedarse con la persona que usted cuida
- Tome descansos para hacer una actividad que disfrute, y en un espacio diferente al lugar donde cuida de la otra persona
- Solicite ayuda o contrate a alguien que le ayude con tareas que no sean personales, por ejemplo con el aseo
- Unase a un grupo de apoyo, hable con un amigo o contacte a un profesional médico

Obtenga información y haga preguntas acerca de:

- Cuidado paliativo—tratamiento de molestias, síntomas y estrés causados por una enfermedad grave
- Atención a pacientes terminales—apoyo dedicado a la calidad de los últimos momentos de vida de una persona

La asesoría profesional le puede también brindar apoyo con los asuntos legales y financieros.

¿Cómo pueden ayudar las conversaciones?

A la mayoría de las personas les incomoda hablar de la muerte. A pesar de que es normal evitar este tipo de conversaciones, es importante tener charlas anticipadas y sinceras acerca del tema con el fin de ayudar a la persona que está cuidando a comunicar sus necesidades y a usted a satisfacerlas.

Estas conversaciones se podrán llevar a cabo con la persona que usted cuida, sus familiares, amigos, y profesionales de la salud, al igual que con los asesores financieros y abogados.

Las siguientes son algunas recomendaciones al llevar a cabo estas conversaciones:

- En lo posible incluya a la persona que cuida en todas las conversaciones relacionadas con su cuidado
- Brinde apoyo emocional comunicándole a los demás que está bien hablar acerca de temas difíciles
- Escriba sus ideas con anterioridad para así hablar más cómodamente y con claridad

¿Qué sigue?

No hay una “manera perfecta” de ser un cuidador. Es normal sentirse agobiado y no saber dónde comenzar. Haga preguntas. Hable de ello. Cuídese usted también.



No es fácil prestar cuidado.

Encuentre recursos que pueden ayudar en nir.nih.gov/end-of-life.