

Consejero ERS

Estimado consejero de ERS:

A medida que mi mamá envejece y requiere de más atención y cuidados, me pregunto cómo puedo hacer para que mi hermana colabore más Tanto mi hermana como yo vivimos a varias horas de distancia de mi mamá, y hasta ahora yo he sido el único apoyo. No sé cómo hablar de eso sin que ella se sienta herida o que comencemos a pelear. ¿Me puede dar alguna sugerencia?

Cansado de Ser el Único Apoyo

Estimado Cansado de Ser el Único Apoyo:

Concerten una cita y reúnanse con su hermana; hágale saber de antemano que quiere hablar de las necesidades de su mamá. Concéntrese en la situación actual y evite revolver cosas del pasado. Es posible que su hermana no haya colaborado más porque no estaba consciente de todo el apoyo que su madre necesita. Una vez que en conjunto determinen una lista de tareas, pueden desarrollar una estrategia para llevarlas a cabo de la mejor manera. Otros familiares pueden colaborar con algunas o muchas de dichas tareas, a la vez que el apoyo de terceros (servicio de limpieza, enfermera temporal y otros) podría también ser necesario.

Evite críticas como, “¡nunca ayudas!” y “¡yo soy el/la que hago todo!” Dichos comentarios siempre generan sentimientos de rabia y de rencor. Hablen periódicamente a fin de mantener abierta la comunicación y evaluar la marcha de todo lo relativo a su mamá. Hagan los ajustes que sean necesarios. Con el tiempo, es posible que descubran que el compartir las funciones de atención y cuidados de su madre puede acercar a la familia.

¡Buena suerte!

El Consejero de ERS

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario? Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com. ¡Sus comentarios serán muy apreciados!

Lo complicado de los cuidados

Jeremy Barewin

Un creciente porcentaje de nosotros presta atención y cuidados a personas ancianas y/o enfermas. CNN informó que “una de cada cuatro familias estadounidenses presta cuidados a personas de más de 50 años”. Ya sea que usted preste atención y cuidados a su cónyuge o sea un hijo adulto que da apoyo a su papá o mamá, es bastante usual que el prestar atención y cuidados se convierta en un difícil desafío. Cuando se trata de controlar enfermedades tan dolorosas e impredecibles como la demencia senil, las emociones y las frustraciones pueden alcanzar niveles muy altos.

A continuación algunas situaciones de la vida real que muestran los desafíos usuales a los que se enfrentan los familiares que prestan atención y cuidados:

- Don ha sido durante cuatro años el apoyo de su esposa Sue, quien sufre de demencia senil. Sue parecía empeorar sin importar qué tanto Don la cuidara. Con el paso del tiempo, Don empezó a sentir rabia, y a llenarse de dudas e incertidumbre respecto a qué hacer. “Teníamos tantos planes para nuestro retiro, que se fueron totalmente a pique”, dice Don. “Todo lo que puedo hacer es observar mientras ella se hunde cada vez más. ¿Qué se supone que debo hacer, con ella y conmigo? Sólo tengo 68 años, y mucha vida por delante”.
- Irene, de casi 50 años, es esposa y madre de dos niños, y es el principal apoyo de su mamá. La mamá de Irene se encuentra en las primeras etapas de la demencia senil, y su pérdida de la memoria va en aumento. Irene se pregunta cuál es la mejor manera de explicar la situación a sus niños, quienes no pueden entender la situación que atraviesa su abuela. “Siempre ha sido una mamá maravillosa, y es atenta y generosa como abuela”, explica. “Pero recientemente olvidó los cumpleaños de los niños, y ya no puede conversar con ellos como lo hacía antes. Nosotros, su familia, ¿cómo podemos atenderla y darle el respeto que se merece? ¿Cómo podemos mi esposo y yo contribuir a que nuestros niños mantengan la relación con su abuela?”

Las exigencias de la vida en común con un ser amado que sufre de demencia senil son muy altas. El proveer atención y cuidados puede ser una experiencia satisfactoria, pero también agotadora y solitaria. En la mayoría de los casos, las personas que dan apoyo no conversan con sus seres amados en busca de mejorar la situación. Los profesionales de la salud han entendido que el apoyo a las personas que prestan atención y cuidados tiene la misma importancia que la atención y los cuidados al paciente mismo.

Continúa en la página 2



The Complications of Caregiving *Continuación de la página 1*

La demencia senil es una enfermedad degenerativa, que va robando poco a poco la esencia de los que la sufren. Es usual, y de hecho hasta normal, que los familiares que prestan atención y cuidados atraviesen por un proceso de aflicción y luto, que pasa por las etapas (identificadas por la doctora Elisabeth Kübler-Ross, M.D.) de negación, rabia, culpa, tristeza y aceptación, del mismo modo que cuando muere un ser amado. El proceso podría “trancarse”, es decir, que la persona que presta atención y cuidados se ve incapacitada por sus sentimientos y no es capaz de ponerlos en perspectiva. Si eso llegara a ocurrir, podría ser necesaria la ayuda de terceros.

¿Qué pueden hacer las personas que prestan atención y cuidados para mantener su equilibrio? Joan Richman Ente, AM, LCSW, Gerente de Atención y Cuidados a Personas Ancianas de la empresa CJE SeniorLife de Chicago, ofrece orientación en cuanto a la resolución de las necesidades y emociones que surgen con el paso del tiempo en las personas que dan apoyo a ancianos y enfermos.

- No combata sus emociones, identifíquelas como lo que son y asúmalas. Dese el permiso de sentir tristeza, rabia, emociones encontradas y culpa a medida que atraviesa por las etapas del proceso de aflicción y luto. Acepte que es normal sentir amor y rabia a la vez. Sólo si usted se permite “sentir sus emociones” podrá iniciar un proceso de sanación y ganar una mejor perspectiva.
- Acepte los límites y las circunstancias que están fuera de su control. Determine en forma realista qué nivel de apoyo puede dar usted directamente, y tome decisiones lógicas respecto al apoyo por parte de terceros. En su localidad están disponibles los servicios de relevo, proporcionados por agencias de cuidados de salud dirigidas a personas de la tercera edad. Dichos servicios ofrecen servicios temporales o intermitentes a las personas a cargo de enfermos y ancianos, a fin de que puedan tomarse un descanso de sus responsabilidades diarias de atención y cuidados a seres queridos.
- Dese el permiso de seguir viviendo, y de ocuparse de su propia salud y de su propio envejecimiento. Atiéndase a sí mismo, y dese apoyo a través de las actividades y rutinas que le brinden disfrute y alivio. El ejercicio físico puede ser especialmente importante. Manténgase físicamente activo, a fin de conservar su equilibrio emocional.
- Entre en contacto con otras personas y pídale apoyo. Los amigos, los familiares y los profesionales especialistas en geriatría son fuentes potenciales de ayuda y alivio en la resolución de problemas. Busque entrar en contacto con otras personas que se encuentren en circunstancias similares, a través de grupos de apoyo presenciales y también en Internet, a fin de evitar el aislamiento y la soledad, y para obtener más información acerca de la demencia senil y la prestación de atención y cuidados.

Lo más probable es que todos debamos prestar atención y cuidados a un ser querido en algún momento de nuestras vidas. El carácter imprevisible de la demencia senil y sus efectos sobre las personas hace que las tareas de atención y cuidados se hagan mucho más difíciles. La aceptación de las fuertes emociones que acompañan a las tareas de atención y cuidados, y el encontrar el apoyo necesario, puede hacer que una situación difícil sea mucho más fácil.

En www.caregivinghelp.org están disponibles muchos consejos prácticos y recursos de ayuda para las familias, en cuanto a la prestación de atención y cuidados.

Jeremy Barewin es el Socio Senior de Relaciones Públicas y Mercadeo de CJE SeniorLife, una empresa de atención total para la tercera edad de la zona metropolitana de Chicago. Ha trabajado para CJE por cinco años. Comuníquese con Employee Resource Systems para más recursos e información.

Poner sus asuntos en orden

*Instituto Nacional de la Vejez
(National Institute on Aging)*

Ben tiene 47 años de casado. Siempre ha estado a cargo de administrar las finanzas familiares. Pero Ben no puede caminar ni hablar desde su accidente cerebro-vascular. Shirley, su esposa, siente que no puede con todo. Por supuesto, le preocupa la salud de Ben. Pero además de eso, no tiene idea de cuándo se vencen las cuentas ni de cuándo hay que pagarlas.

Al otro lado de la ciudad, Louise, de 80-años de edad, vive sola. Una noche se cayó al ir a la cocina y se fracturó la cadera. Pasó una semana en el hospital y 2 meses en una clínica de rehabilitación. Aunque su hijo vive al otro extremo del país, pudo pagar las cuentas médicas de su madre y atender de inmediato los asuntos relativos a Medicare. Eso fue posible ya que, hace varios años, Louise y su hijo hicieron un plan de lo que se debe hacer en caso de que ella tuviese una emergencia médica.

Planificación para el futuro

Nadie hace planes de enfermarse ni de quedar discapacitado. No obstante, planificar para eso puede hacer toda la diferencia en casos de emergencia. Mucho antes de su caída, Louise colocó todos sus documentos importantes en un mismo lugar y le indicó a su hijo en dónde encontrarlos. También le dio el nombre de su abogado, así como la lista de personas a contactar en bancos, consultorios médicos, compañías de seguros y firmas de inversión. Ella se aseguró de tener copias de sus tarjetas de Medicare y las de otros seguros médicos. Incluyó a su hijo en su cuenta corriente, a fin de que pudiera firmar cheques de dicha cuenta. También lo incluyó en los documentos de su caja de seguridad del

banco. Louise se aseguró de que Medicare y su médico contaran con un permiso escrito para hablar con su hijo acerca de su salud y de toda solicitud de indemnización a las compañías de seguros.

Por su lado, Ben siempre se ocupó de los asuntos financieros de la familia, y nunca compartió la información correspondiente con Shirley. Ben era el único que sabía que su póliza de seguro de vida estaba en una caja en el armario, y que los documentos de propiedad del auto y de la casa estaban archivados en una gaveta de su escritorio. Ben nunca previó que su esposa tuviese que ocuparse de esos asuntos. Su falta de planificación hizo que una tarea muy dura para Shirley lo fuese aún más.

Pasos para poner sus asuntos en orden

Coloque sus documentos originales y copias de sus documentos legales en un mismo lugar. Puede preparar un archivo y colocar todo en la gaveta de un escritorio o de una cómoda, o simplemente indicar en una libreta la información relativa a sus documentos y su ubicación. Mantenga en su casa copias de todo documento cuyo original se encuentre en una caja de seguridad de un banco. Revise todos los años si hay documentos nuevos que se deban agregar.

Indíquele a un familiar o a un amigo de confianza el lugar en el que guarda todos sus documentos importantes. No es necesario que informe a su familiar o amigo acerca de todos sus asuntos personales, pero sí debe haber alguien que conozca el lugar en el que conserva sus papeles, en caso de emergencia. Si no cuenta con un familiar o un amigo de confianza, apóyese en un abogado.

Prepare por adelantado documentos escritos de consentimiento para que su médico o su abogado puedan hablar con la o las personas que le brindan atención y cuidados. Podría haber la necesidad de obtener información acerca de su atención y cuidados, facturas, y solicitudes de indemnización de seguros médicos. Si la o las personas que le brindan atención y cuidados no cuentan con documentos de consentimiento, podría ser imposible el obtener la información necesaria. Usted puede otorgar su consentimiento por adelantado a Medicare, a compañías de tarjetas de crédito, a sus bancos y a sus médicos. Es posible que tenga que firmar y entregar formularios.

Documentos legales

Existen muchos tipos distintos de documentos legales que pueden ser de utilidad al planificar la forma como se manejarán sus asuntos en el futuro. Los nombres de dichos documentos a veces son muy parecidos, de modo que asegúrese de contar con los documentos del tipo que necesita. Además, las leyes cambian de un estado a otro, de modo que debe informarse acerca de las normas, requerimientos y formularios particulares de su estado.

- Los **testamentos y fideicomisos** permiten nombrar a la persona o personas que usted seleccione para que hereden su dinero y sus propiedades luego de su muerte.
- Las **instrucciones previas** le permiten a usted hacer arreglos para su atención y cuidado en caso de enfermedad. Existen dos maneras de hacerlo:
 - Los **testamentos de voluntad de vida** le permiten indicar sus deseos respecto a su atención médica, en caso de que llegue a estar demasiado enfermo para hacerlos del conocimiento de otros. En los testamentos de voluntad de vida, usted puede estipular los tipos de atención médica que desea o no recibir. Eso puede facilitar que sus familiares tomen decisiones difíciles por usted respecto a su atención médica.
 - Los **poderes perdurables relativos** a la atención médica le permiten indicar la persona que desea que tome decisiones médicas por usted, en caso de que no pueda tomarlas por sí mismo. Asegúrese de que la persona que elija esté dispuesta a tomar dichas decisiones en su nombre.

For legal matters, there are two ways to give someone you trust the power to act in your place:

- Los **poderes perdurables** le permiten indicar la persona que deberá actuar en su nombre en cuanto a todo asunto legal. Permanecen en vigencia aunque usted se vea incapacitado de tomar sus propias decisiones.
- Los **poderes de tipo general** también le permiten otorgar la autoridad a otra persona para que actúe en su nombre, pero dichos poderes quedan anulados si no es capaz de tomar sus propias decisiones.

¿Qué son exactamente los "Documentos importantes"?

La respuesta a esa pregunta podría variar de una familia a otra. Las listas a continuación pueden ser útiles para decidir qué documentos son importantes para ustedes. Tome en cuenta que estas listas son sólo un punto de partida. En su caso en particular podría haber otra información y otros documentos a agregar. Por ejemplo, si usted tiene una mascota, usted podría querer incluir al nombre y la dirección de su veterinario.

Continúa en la página 4



“Usted no deja de reír porque se ponga viejo. Se pone viejo porque deja de reír.”

– Michael Pritchard

Poner sus asuntos en orden *Continuación de la página 3*

Registros personales

- Nombre y apellido legales
- Número de la Seguridad Social
- Dirección legal de residencia
- Fecha y lugar de nacimiento
- Nombre y dirección del cónyuge y de los hijos
- Lugar en el que se encuentran los certificados de nacimiento y de defunción, así como los certificados de matrimonio, divorcio, ciudadanía y adopción
- Nombres de los empleadores y las fechas de empleo
- Registros de educación y militares
- Nombres y números telefónicos de las personas de contacto de su religión
- Membresías en grupos y galardones recibidos
- Nombres y números telefónicos de amigos cercanos, familiares, asesores legales y financieros
- Nombres y números telefónicos de médicos
- Medicinas de uso periódico
- Ubicación del testamento

Registros financieros

- Activos y fuentes de ingresos (fondos de retiro, cuentas IRA, cuentas 401(k), participaciones en sociedades, etc.)
- Información de la Seguridad Social y de Medicare
- Información de pólizas de seguro (vida, atención médica, cuidados a largo plazo, vivienda, automóviles) incluyendo los números de las pólizas y los nombres y números telefónicos de los agentes correspondientes
- Nombres de sus bancos y números de cuenta (corriente, de ahorros, mutuales de crédito)
- Fuentes de ingreso por inversiones (acciones, bonos, bienes raíces) y los nombres y los números telefónicos de los agentes correspondientes
- Copia de la declaración más reciente del impuesto sobre la renta
- Ubicación del testamento más reciente, con firma original
- Cuentas por pagar, incluyendo impuestos a los bienes raíces—qué se debe, a quién, y cuándo se vencen los pagos

- Hipotecas y deudas—la forma y el vencimiento de los pagos
- Ubicación de los documentos de propiedad de bienes raíces y de automóviles, así como su registro
- Nombres y números de las tarjetas de crédito y débito
- Ubicación de cajas de seguridad bancarias y las llaves correspondientes

Recursos

You may want to talk with a lawyer about setting up a general power of attorney, durable power of attorney, joint account, trust, or advance directive. Be sure to ask about the fees before you make an appointment. Usted podría querer hablar con un abogado acerca del otorgamiento de poderes generales, poderes perdurables, el establecimiento de cuentas conjuntas, fideicomisos y documentos de instrucciones previas. Asegúrese de conocer los costos y honorarios correspondientes antes de hacer una cita. Probablemente pueda encontrar en una biblioteca pública un directorio de abogados de su localidad, o puede comunicarse con el Colegio de Abogados (Bar Association) para obtener información acerca de los abogados de su localidad. Algún miembro de su familia podría conocer de ese tema y ayudarle a manejar algunos de esos asuntos. t.

Los anteriores, y muchos otros recursos relativos a la tercera edad y la atención de personas mayores se pueden encontrar en el sitio web del Instituto Nacional para la Vejez:

<http://www.nia.nih.gov/> Para más recursos e información, comuníquese con Employee Resource Systems.

Si desea más información acerca de la atención y cuidados a personas mayores y enfermas, el manejo de la tensión nerviosa y cualquier otro desafío al que se enfrente en su vida, llame a su programa de asistencia al empleado al teléfono 1-800-292-2780 y solicite asistencia, que será gratuita y confidencial.