LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CUIDADORES FAMILIARES

A continuación, se incluye una lista de verificación con sugerencias que le ayudarán a prepararse como cuidador familiar y a prevenir el agotamiento y debilitamiento. Cada uno de estos puntos se explica con más detalle en las páginas siguientes.

Tener un mejor conocimiento de estos temas relacionados con el cuidado y cómo pueden relacionarse a su situación específica, le ayudará a marcar las áreas del cuidado en las que tiene conocimiento y aquellas en las que puede necesitar apoyo.

- ☐ **Conozca y familiarícese con el diagnóstico de su familiar**
- ☐ **Familiarícese con los aspectos legales del cuidado familiar:**
  - ☐ Poder notarial duradero
  - ☐ Testamento vital
  - ☐ Fideicomisos
  - ☐ Tutela
  - ☐ Directiva anticipada de atención médica/Representante de atención médica
- ☐ **Conozca y familiarícese con la póliza y los beneficios del seguro médico de su familiar**
- ☐ **Conozca los requisitos de elegibilidad para la planificación de atención a largo plazo:**
  - ☐ Servicios de apoyo domiciliario (In-Home Supportive Services – IHSS) y Medi-Cal
  - ☐ Beneficios del Seguro Social
  - ☐ Beneficios para veteranos
  - ☐ Seguro de cuidados a largo plazo
- ☐ **Determine la opción de vivienda más adecuada para la situación de su ser querido:**
  - ☐ En casa
  - ☐ Centro de atención residencial (incluida la vida asistida)
  - ☐ Centro de enfermería especializada
- ☐ **Acepte que el autocuidado no es egoísta e identifique las mejores prácticas de implementación en su vida diaria.**
- ☐ **Desarrolle un sistema de apoyo para sí mismo y un equipo que le ayude con su familiar; esto puede incluir:**
  - ☐ Identificar personas con las que asociarse
  - ☐ Aprovechar las ofertas de agencias, organizaciones y asociaciones comunitarias.

Por favor llámenos gratis al **(800) 540-4442** o visite nuestro sitio web **LosAngelesCRC.usc.edu** para obtener más información.

El USC Family Caregiver Support Center (USC FCSC) es el brazo sin fines de lucro de la Escuela de Gerontología Leonard Davis de la USC, que alberga el Los Angeles Caregiver Resource Center (LACRC). Los programas están financiados, en parte, por el Departamento de Envejecimiento de California y el Departamento de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Los Ángeles.

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CUIDADORES FAMILIARES

Diagnóstico de su familiar:

Tener claro el diagnóstico de su familiar es fundamental para navegar su experiencia como cuidador. Comience por consultar con su médico para obtener un diagnóstico claro de su familiar o para comprender mejor su situación si el diagnóstico no es evidente.

Si hay un diagnóstico disponible, su médico puede recomendarle recursos para familiarizarse con su situación específica o recursos que puedan ayudarle con el cuidado de su familiar.

Aspectos legales del cuidado familiar:

Es esencial tomar medidas legales lo antes posible en el proceso de cuidado. Muchos de estas medidas legales establecerán normas muy claras para gestiones futuras de la salud, las finanzas y el bienestar de su familiar.

Sin estos arreglos legales, a medida que transcurra el tiempo y la condición de su familiar empeore, es posible que ya no esté en condiciones de defenderse de la manera que hubiera deseado, y es posible que no esté autorizada para hacerlo por su familiar.

A continuación, se incluye una lista de documentos que serían beneficiosos tanto para usted como para la persona a quien cuida. Para obtener más información sobre cualquiera de los siguientes documentos, comuníquese con un abogado de atención a personas mayores de buena reputación o llame a una organización legal sin fines de lucro.

Poder notarial duradero: asigna a una persona designada que tiene la responsabilidad de gestionar las decisiones médicas, legales y financieras de su familiar cuando ya no puede valerse por sí mismo

Testamento vital: es una declaración escrita que identifica las necesidades y deseos de una persona con respecto al tratamiento médico cuando no puede expresar sus deseos sobre cuidados al final de su vida

Fideicomisos: es un documento que asigna a una o más personas para que supervisen la propiedad y otros bienes en beneficio de otra persona

Tutela: es una orden jurídica asignando a un individuo como administrador de asuntos financieros y la salud de otra persona debido a limitaciones físicas o mentales

Directiva anticipada de atención médica/ poder de atención médica/POLST: son documentos legalmente obligatorios que identifican opciones específicas de atención médica que deben respetarse si su familiar es incapaz de decidir por sí mismo debido al deterioro de la salud

Por favor llámenos gratis al **(800) 540-4442** o visite nuestro sitio web **LosAngelesCRC.usc.edu** para obtener más información.

El USC Family Caregiver Support Center (USC FCSC) es el brazo sin fines de lucro de la Escuela de Gerontología Leonard Davis de la USC, que alberga el Los Angeles Caregiver Resource Center (LACRC). Los programas están financiados, en parte, por el Departamento de Envejecimiento de California y el Departamento de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Los Ángeles.

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CUIDADORES FAMILIARES

Pólizas y beneficios del seguro de salud:

El seguro médico puede brindar cierto grado de protección financiera durante una crisis médica aliviando ciertas cargas financieras asociadas. Por eso es muy importante comprender la póliza de seguro médico y los beneficios de su familiar.

El Health Insurance Counseling and Advocacy Program (Programa de Asesoramiento y Defensa de Seguros Médicos-HICAP, por sus siglas en inglés) ofrece asesoramiento gratuito personalizado sobre Medicare acerca de planes complementarios, medicamentos recetados, planes Medicare Advantage, atención a largo plazo, apelaciones legales y más.

HICAP Health Insurance Counseling and Advocacy Program

Llame al HICAP al **(800) 434-0222** para programar una cita con un asesor en Los Angeles.

Si no puede ir a una oficina, es posible que haya un asesor disponible para comunicarse con usted por teléfono o virtualmente.

La cobertura de salud para residentes de California con ingresos limitados conocida como Medi-Cal requiere que comprenda los, requisitos y beneficios.

Para obtener la información más actual, llama al Departamento de Servicios Sociales Públicos del Condado de Los Ángeles, **dpss.lacounty.gov**, al número gratuito **(866) 613-3777**.

Si tiene un plan de seguro médico privado, comuníquese con su proveedor de seguro médico para comprender mejor la póliza de seguro médico y sus beneficios.

Por favor llámenos gratis al **(800) 540-4442** o visite nuestro sitio web **LosAngelesCRC.usc.edu** para obtener más información.

El USC Family Caregiver Support Center (USC FCSC) es el brazo sin fines de lucro de la Escuela de Gerontología Leonard Davis de la USC, que alberga el Los Angeles Caregiver Resource Center (LACRC). Los programas están financiados, en parte, por el Departamento de Envejecimiento de California y el Departamento de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Los Ángeles.

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CUIDADORES FAMILIARES

Planificación de cuidados a largo plazo:

Aunque el cuidado de un familiar puede ser estresante en muchas ocasiones, es importante que comience a planificar a largo plazo para poder enfrentar circunstancias o retos imprevistos. Además, los distintos programas tienen varios requisitos de elegibilidad, y es igualmente importante comprender si su familiar es elegible para cada uno.

A continuación, se encuentran varias consideraciones asociadas con la planificación de cuidados a largo plazo:

Medi-Cal: Medi-Cal ofrece cobertura médica gratuita o de bajo costo para residentes de California con ingresos limitados, que puede incluir atención a largo plazo.

Puede encontrar más información, incluida la elegibilidad, en las oficinas del Department of Public Social Services (Departamento de Servicios Sociales Públicos- DPSS, por sus siglas en inglés) y en el sitio web patrocinado por DPSS en **benefitscal.com** - Si prefiere llamar, este sitio web le proporcionará el número correcto según su código postal: **benefitscal.com/Help/request-call-back/HCCAL**.

In-Home Supportive Services (Servicios de apoyo en el hogar- **IHSS**, por sus siglas en inglés)**:** El Programa de Servicios de apoyo en el hogar paga por servicios para a adultos mayores o personas con discapacidades con ingresos limitados, para que puedan permanecer seguros y cómodos en sus propios hogares.

Estos servicios pueden incluir limpieza liviana de la casa, preparación de comidas, lavandería, compras, cuidado personal y supervisión protectora para personas con un problema de salud mental. **El IHSS se considera una alternativa a la atención fuera del hogar** (más información a continuación).

Visite el siguiente enlace de DPSS para obtener más información: **dpss.lacounty.gov**. Para quienes se encuentren en el condado de Los Ángeles, las solicitudes telefónicas de IHSS también se pueden completar llamando al **(888) 944-4477**.

Beneficios del Seguro Social: Los pagos de beneficios del Seguro Social son basados en los ingresos generados durante los años de trabajo de cada persona y su contribución al Seguro Social. Estos beneficios se otorgan a personas jubiladas o discapacitadas.

Para obtener más información sobre los beneficios del Seguro Social de su familiar, llame al **(800) 772-1213** o visite el sitio web **www.ssa.gov**.

Por favor llámenos gratis al **(800) 540-4442** o visite nuestro sitio web **LosAngelesCRC.usc.edu** para obtener más información.

El USC Family Caregiver Support Center (USC FCSC) es el brazo sin fines de lucro de la Escuela de Gerontología Leonard Davis de la USC, que alberga el Los Angeles Caregiver Resource Center (LACRC). Los programas están financiados, en parte, por el Departamento de Envejecimiento de California y el Departamento de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Los Ángeles.

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CUIDADORES FAMILIARES

Planificación de cuidados a largo plazo:

Beneficios del Seguro Social: En California, el programa **Cash Assistance Program for Immigrants** (Asistancia en Efectivo- **CAP**, por sus siglas en inglés) ofrece asistencia financiera para inmigrantes eligibles mayores de 65 años, ciegos, o discapacitados de bajos recursos que no son elegibles para el Supplemental Security Income (Ingreso Suplementario de Seguridad- SSI, por sus siglas en inglés).

Para obtener más información acerca de CAPI, llame al **(866) 613-3777** o visite el sitio web **dpss.lacounty.gov/en/cash/capi.html**.

Beneficios para veteranos: Veteranos y sus dependientes tienen derecho a recibir beneficios y servicios que brindan asistencia financiera y de salud a través del Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de Veteranos- VA, por sus siglas en inglés). **Estos servicios pueden incluir:**

- Apoyo para cuidadores del VA
- Préstamos hipotecarios
- Rehabilitación vocacional
- Educación e información
- Seguro de vida

Para obtener más información, visite el sitio web de VA Caregiver Support House, **www.caregiver.va.gov** o llame al **(855) 260-3274**.

Seguro de cuidados a largo plazo: A muchas personas les sorprenderá saber que **Medicare no cubre los cuidados a largo plazo. El seguro de cuidados a largo plazo es diferente del seguro de salud tradicional.** Suele ser muy caro de conseguir.

Dicho esto, el seguro de cuidados a largo plazo está diseñado para cubrir servicios y asistencia a largo plazo, ya sea en su hogar o en un centro residencial. También puede proporcionar beneficios para enfermería especializada.

Los planes de seguro de cuidados a largo plazo reembolsan los servicios de asistencia con las actividades de la vida diaria, como bañarse, vestirse o comer (cobertura varía según su cobertura individual).

Para obtener orientación general sobre los seguros de cuidados a largo plazo, visita el sitio web oficial del gobierno U.S. Department of Health & Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.) en **www.cuidadoalargoplazo.gov**.

Por favor llámenos gratis al **(800) 540-4442** o visite nuestro sitio web **LosAngelesCRC.usc.edu** para obtener más información.

El USC Family Caregiver Support Center (USC FCSC) es el brazo sin fines de lucro de la Escuela de Gerontología Leonard Davis de la USC, que alberga el Los Angeles Caregiver Resource Center (LACRC). Los programas están financiados, en parte, por el Departamento de Envejecimiento de California y el Departamento de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Los Ángeles.

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CUIDADORES FAMILIARES

Opciones de vivienda

Es importante considerar las ventajas y desventajas de las diferentes opciones de vivienda para decidir cuál es ambiente más adecuado para la situación particular.

A continuación, se detallan los tipos de vivienda disponibles:

En casa: Esta opción permite que su familiar viva en su propio hogar o en la casa de un familiar. Su familiar puede tener la necesidad de contratar a profesionales de atención en el hogar para que les ayuden con las actividades de la vida diaria (es decir, comer, bañarse, usar el baño, tareas de rutina, etc.).

Explore su cobertura actual a través de su seguro médico privado, Medicare o Medi-Cal para ver para qué puede ser elegible, incluyendo el apoyo temporal o de largo plazo.

Centro de atención residencial: Los Residential Care Facilities for the Elderly (Centros de atención residencial para personas mayores- RCFE, por sus siglas en inglés), a veces denominados centros de vida asistida, hogares de retiro y casas de alojamiento y cuidado, brindan atención, supervisión y asistencia con diversas actividades a personas mayores de 60 años o personas menores de 60 años con necesidades similares. En algunas circunstancias, los RCFE también pueden brindar servicios médicos.

Centro de enfermería especializada: Los Skilled Nursing Facilities (Centros de enfermería especializada- SNF, por sus siglas en inglés) también se conocen como hogares de ancianos o centros de rehabilitación. Brindan atención médica, de enfermería y de rehabilitación. Los residentes a menudo no pueden realizar una o más actividades de la vida diaria.

Los SNF deben proveer médicos para sus residentes. Algunos SNF pueden estar especializados solo para atender a personas con un diagnóstico especifico, como trastornos psiquiátricos.

Si tiene más preguntas, llame a nuestro número gratuito, **(800) 540-4442**, o a su proveedor de atención médica o a Medi-Cal/Medicare.

Por favor llámenos gratis al **(800) 540-4442** o visite nuestro sitio web **LosAngelesCRC.usc.edu** para obtener más información.

El USC Family Caregiver Support Center (USC FCSC) es el brazo sin fines de lucro de la Escuela de Gerontología Leonard Davis de la USC, que alberga el Los Angeles Caregiver Resource Center (LACRC). Los programas están financiados, en parte, por el Departamento de Envejecimiento de California y el Departamento de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Los Ángeles.

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CUIDADORES FAMILIARES

El autocuidado:

El autocuidado implica priorizar su propio bienestar físico y mental mientras se desempeña como cuidador. Cuidarse a uno mismo no es egoísta. Dedicarse a intereses y pasatiempos personales es una excelente manera de cuidarse y reducir la posibilidad de fatiga y agotamiento como cuidador.

Intente algunas de las siguientes opciones:

Sensorial: pasar tiempo al aire libre, tomar un baño caliente, encender una vela aromática, escuchar música, prestar atención a la respiración, etc.

Placer: jardinería, ver una película, crear proyectos de arte o manualidades, llevar un diario, intimidad, etc.

Estimulación mental: limpiar el desorden, probar una nueva actividad, hacer un crucigrama o una búsqueda de palabras, leer sobre un tema nuevo y desconocido, etc.

Espiritual: leer poemas o citas motivacionales, meditar, orar, pasar tiempo en la naturaleza, llevar un diario, dibujar, escribir cosas por las que está agradecido.

Emocional: darse permiso de sentir sus sentimientos y escribirlos, llorar y reír cuando sea necesario, practicar la autocompasión, etc.

Físico: caminar, correr, estirarse, intentar movimientos de yoga o baile, andar en bicicleta, tomar una siesta, etc.

Social: salir a comer con unas amistades, charlar por teléfono, unirse a un club de lectura o grupo de apoyo, pasar tiempo consigo mismo, etc.

Por favor llámenos gratis al **(800) 540-4442** o visite nuestro sitio web **LosAngelesCRC.usc.edu** para obtener más información.

El USC Family Caregiver Support Center (USC FCSC) es el brazo sin fines de lucro de la Escuela de Gerontología Leonard Davis de la USC, que alberga el Los Angeles Caregiver Resource Center (LACRC). Los programas están financiados, en parte, por el Departamento de Envejecimiento de California y el Departamento de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Los Ángeles.

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CUIDADORES FAMILIARES

Sistemas de apoyo y equipos de atención:

El cuidado familiar puede ser gratificante y, a veces, muy estresante, especialmente cuando se realiza en solo. Es importante desarrollar un sistema de apoyo sólido y crear equipos de atención. Involucrar a miembros cercanos de su familia, a su familia extendida, a sus amistades, y a los proveedores de atención médica es un paso eficaz para desarrollar lo que necesitará como cuidador.

Muchos cuidadores familiares encuentran apoyo emocional en organizaciones religiosas, organizaciones sin fines de lucro, grupos de encuentro, gimnasios, clubes y otros grupos. **Como se explicó en la sección de autocuidado, es importante encontrar una comunidad que apoye SUS intereses, pasatiempos, y necesidades.**

Llámenos gratuitamente al **(800) 540-4442** o visite nuestro calendario de eventos en nuestro sitio web, **www.LosAngelesCRC.usc.edu**, para obtener información sobre grupos de apoyo.

Servicios y recursos disponibles:

Es importante que no intente manejar el cuidado familiar solo. Participar en los servicios comunitarios disponibles es una forma de desarrollar un sentido de comunidad fuera de su situación de cuidado.

Este documento no lo incluye todo, pero ofrece un punto de partida para su experiencia como cuidador. Para obtener más orientación, realice su propia investigación a través de sitios en línea como Eldercare Locator (El localizador de atención para personas mayores) en su sitio web: **eldercare.acl.gov/Public/index.aspx**.

eldercare locator

Debe saber que en LACRC estamos aquí para ayudarle. Si se encuentra en el área del condado de Los Ángeles, estaremos encantados de ayudarle a encontrar los servicios y recursos que mejor se adapten a usted y a su situación. Comuníquese con nosotros en **(800) 540-4442** para que podamos ayudarle.

Por favor llámenos gratis al **(800) 540-4442** o visite nuestro sitio web **LosAngelesCRC.usc.edu** para obtener más información.

El USC Family Caregiver Support Center (USC FCSC) es el brazo sin fines de lucro de la Escuela de Gerontología Leonard Davis de la USC, que alberga el Los Angeles Caregiver Resource Center (LACRC). Los programas están financiados, en parte, por el Departamento de Envejecimiento de California y el Departamento de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Los Ángeles.

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
A Program of the USC Family Caregiver Support Center

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA CUIDADORES FAMILIARES

Servicios y recursos disponibles:

También ofrecemos una opción en línea en todo el estado de California para obtener el apoyo que necesita. Los cuidadores familiares de adultos con enfermedades crónicas físicas o cognitivas, como Alzheimer, accidente cerebrovascular, Parkinson, TBI y otras enfermedades, pueden aprovechar de **CareNav™. Este portal en línea es seguro y confidencial y fue diseñado para hacer que el cuidado sea un poco más manejable.**

El portal les brinda servicios personalizados que se adaptan a sus necesidades, como: hojas informativas y de consejos, videos, clases en línea, apoyo, recursos para cuidadores, consultores familiares capacitados y más.

Si responde a algunas preguntas sencillas e identifica sus necesidades como cuidador, recibirá de inmediato una lista de literatura y enlaces de recursos adecuados para explorar.

Después de responder a estas preguntas, recibirá una llamada telefónica de uno de nuestros especialistas en admisión en su área para realizar una evaluación más comprensiva.

Visite aquí para comenzar: **usc.cacrc.org/login**

No está solo:

Esta lista de verificación y la información que contiene son solo un comienzo. De ninguna manera pretende incluir todo y no puede resolver todos sus problemas.

No dude en comunicarse con nosotros. Nuestra misión es apoyar a nuestros cuidadores familiares.

Llámenos al **(800) 540-4442** y visite nuestro sitio web **www.LosAngelesCRC.usc.edu** para ver lo que podemos ofrecerle.

Por favor llámenos gratis al **(800) 540-4442** o visite nuestro sitio web **LosAngelesCRC.usc.edu** para obtener más información.

El USC Family Caregiver Support Center (USC FCSC) es el brazo sin fines de lucro de la Escuela de Gerontología Leonard Davis de la USC, que alberga el Los Angeles Caregiver Resource Center (LACRC). Los programas están financiados, en parte, por el Departamento de Envejecimiento de California y el Departamento de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Los Ángeles.