



# 11 preguntas que un cuidador debería hacerle al médico del ser querido que está cuidando

Cuidar de un ser querido puede ser una tarea desafiante y gratificante a la vez. Debido a la responsabilidad de la función, muchos cuidadores no están muy seguros de qué es exactamente lo que tienen que hacer y, en consecuencia, surgen preguntas sobre cómo ser el mejor cuidador posible. Hemos preparado una lista de preguntas frecuentes que esperamos le ayude a explorar los distintos aspectos de lo que significa cuidar de un ser querido y a comprender los recursos que tiene disponibles como cuidador. No sienta vergüenza de pedirle al médico del ser querido que está cuidando que responda estas preguntas y otras que se le puedan ocurrir.



# Preguntas relacionadas con el cuidado de un ser querido

## 1. ¿Qué necesito saber sobre el diagnóstico y el plan de tratamiento de la persona que estoy cuidando?

Es posible que el ser querido que está cuidando tenga algunas condiciones médicas que usted ya conoce, pero puede que no esté al tanto de los detalles específicos del tratamiento o de cómo la condición puede avanzar si no se trata correctamente. Cuando vaya al consultorio del médico, pídale que le explique la condición y lo que necesita saber para cuidar de alguien que la padece. ¿Cuál es el plan de tratamiento? ¿Qué medicamentos están usando para tratar la condición? No dude en pedir una lista de los medicamentos y las dosis.

Estas son algunas otras cosas que puede preguntar en la consulta médica:

- ¿Cómo y cuándo se administran los medicamentos?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los medicamentos?
- ¿Cuál es el cronograma de citas de seguimiento?
- ¿Hay algo a lo que tenga que prestar atención entre una visita y otra que pueda hacer que vaya antes de la cita de seguimiento?
- ¿Cuándo sería necesario consultar a un especialista para una condición en particular?

## 2. Noté algunos cambios en la persona que estoy cuidando, ¿debería preocuparme?

En los pacientes que tienen condiciones crónicas o degenerativas, pueden aparecer síntomas nuevos. Esto puede suceder repentinamente o gradualmente. Pregúntele al médico del ser querido que está cuidando qué puede esperar que suceda. También puede averiguar qué síntomas nuevos requieren atención inmediata y cuáles pueden esperar hasta la próxima cita con el médico. Averigüe con quién ponerse en contacto cuando el consultorio esté cerrado en caso de que note un síntoma que se considere urgente. Es conveniente que tome nota de esta información en una hoja o en su teléfono para tenerla a mano.

### 3. Busqué en Google la condición que tiene mi ser querido y dice esto. ¿Es correcto?

En Internet hay muchísima información sobre todas las enfermedades. Algunas fuentes, como WebMD y Mayo Clinic, ofrecen información confiable sobre síntomas, causas, factores de riesgo y tratamientos para una variedad casi infinita de condiciones médicas. Sin embargo, un síntoma en particular puede tener muchas causas que pueden ser diferentes de lo que usted encontró en Google. Si bien la información que uno lee puede ser precisa, es posible que no se aplique a su ser querido.

Imagínese, por ejemplo, que a su ser querido le duele el oído. Usted busca en Google “causas del dolor de oído” y lee la información que aparece. Hay muchísimas causas diferentes para esta condición, y los resultados de su búsqueda pueden o no estar relacionados con la verdadera causa del

dolor. Por eso, lo mejor es que el médico examine a la persona para determinar la causa del dolor u otro síntoma. Además, será útil para determinar si está relacionado con otra condición médica o si es algo nuevo de lo que hay que ocuparse.



### 4. ¿Cómo se coordinará la atención de mi ser querido con sus otros proveedores de cuidado de la salud?

Es común que su ser querido sea atendido por un proveedor de cuidado primario y otros especialistas.

Si tiene condiciones cardíacas, cáncer, condiciones relacionadas con la próstata o problemas ginecológicos, será necesario que otros médicos formen parte del equipo.

Pregunte cómo hará el equipo para coordinar la atención de su ser querido y mantenerle al tanto.

Por ejemplo, algunos centros de cuidado de la salud tienen aplicaciones para comunicarse con los miembros del equipo de cuidados si usted tiene preguntas o necesita renovar recetas. Las aplicaciones de los centros de salud también pueden incluir notas para completar después de las citas, que le permitirán acceder a cualquier información que necesite.

### 5. ¿Debería tener documentos legales firmados por mi ser querido para poder seguir siendo su representante?

Hay algunos documentos que el consultorio del médico generalmente conservará para asegurarse de que usted tenga acceso a la información médica de su ser querido. Además, hay documentación que le permitirá tomar decisiones en nombre del ser querido al que cuida. Es posible que su ser querido también tenga que firmar parte de la documentación para que usted pueda tener el acceso apropiado. Hable con el médico de su ser querido sobre lo que necesita el consultorio para darle el acceso correspondiente. También es importante que recuerde que deberá hacer lo mismo en el consultorio de cada uno de los médicos de su ser querido.

### 6. ¿Cómo sabré cuándo es el momento de empezar a considerar los servicios de atención para enfermos terminales?

No todas las personas necesitan atención para enfermos terminales, lo que también se conoce como atención en la etapa terminal de la vida. Hable con el médico para saber si su ser querido todavía está en un plan de tratamiento curativo. Esto significa que hay tratamientos disponibles que están dando resultado, o que probablemente den resultado, y podrían curar una condición. Es decisión de su ser querido, además, si desea continuar con el plan de tratamiento curativo.

En algunos casos, no hay más opciones para curar una condición. En este punto, es importante que su ser querido y el médico analicen otras opciones, que pueden incluir cuidado paliativo, planificación anticipada de cuidados y atención de enfermos terminales, para ayudar a su ser querido a sentirse cómodo.

La planificación anticipada de cuidados le permitirá conversar sobre la evolución de la condición crónica de su ser querido, especialmente si está en las etapas avanzadas, las opciones para tener en cuenta y el consentimiento que debe prestarse para servicios de emergencia como la reanimación cardiopulmonar. Es posible que simplemente se llamen directivas de “No reanimar” o “DNR”, por sus siglas en inglés.

Si usted sabe en qué etapa de la condición o enfermedad se encuentra su ser querido, converse sobre la evolución de la enfermedad con el proveedor en la próxima cita. En las etapas avanzadas de ciertas enfermedades suele ser necesario ir al hospital frecuentemente, y es posible que su ser querido decida evitar estas visitas para sentirse más cómodo.

# Preguntas para hacerle al médico sobre su función como cuidador

## 7. ¿Puede darme una idea de lo que puedo esperar como cuidador de una persona que tiene la condición de mi ser querido?

Así como cada paciente es diferente, también lo son los requisitos de cada cuidador. Según las condiciones médicas que tenga su ser querido, puede haber diferentes necesidades nutricionales, requisitos de fisioterapia y otras actividades que tendrá que gestionar. Hablar con el médico de su ser querido sobre cuáles podrían ser estas necesidades y actividades puede ayudarle a prepararse mentalmente y, si su ser querido necesita que se haga alguna modificación en el hogar, también podrá comenzar a preparar eso.

Es posible que también pueda prepararse para otras necesidades, como encontrar transporte médico que no sea de emergencia para ir a las diferentes citas. El médico de su ser querido seguramente pueda proporcionarle la información de contacto de servicios de transporte médico, o incluso programar viajes al consultorio. Tal vez no haya considerado que es posible que su ser querido necesite un conductor certificado en transporte médico de emergencia (EMT, por sus siglas en inglés) y que usted no pueda ser su conductor ni usar una aplicación de viajes compartidos, como Uber y Lyft, para ir a las citas médicas. El médico de su ser querido debe ser como un aliado, que le brindará la mejor calidad de atención posible. Usted también puede hablar con su propio médico sobre cómo cuidarse. Probablemente le indique diferentes maneras de hacerlo, porque es fácil olvidarse de las necesidades propias cuando uno está tan concentrado en las de otra persona.

## 8. ¿Hay recursos que pueden ayudarme a ser un mejor cuidador?

Cuidar de otra persona muchas veces puede sentirse como una tarea solitaria. Es importante que sepa que esto no es algo que le pase solo a usted y que hay otras personas con experiencias similares. El proveedor de su ser querido puede recomendarle recursos, como grupos de apoyo para cuidadores y foros en línea que pueden darle aliento e ideas sobre lo que ha dado resultado para sus familias y que usted también puede probar. Estos grupos también son un buen recurso para simplemente escuchar y entender todo lo que está viviendo. Con este tipo de ayuda, renovará las energías para cuidar mejor de su ser querido. Pregúntele a su proveedor si el plan de salud ofrece recursos especiales, como un equipo de trabajadores sociales, un equipo de administración de casos o un proveedor de cuidado de la salud en el hogar, para ayudar a cuidar de su ser querido.

## 9. ¿Cómo aprendo las habilidades que se necesitan para ser cuidador?

Además de entender el diagnóstico y el plan de tratamiento de su ser querido, hay algunas tareas que tendrá que realizar mientras esté en su casa, sin la ayuda de un profesional médico. Estas tareas pueden ir desde administrar los medicamentos correctos en el horario correcto, hasta actividades más físicas como ayudar a su ser querido a ducharse o bañarse sin poner en riesgo su seguridad. Si usted no es proveedor de cuidado de la salud, es posible que no sepa hacer estas cosas.

Hable con el médico y el equipo de enfermería de su ser querido para que le den consejos y trucos que le ayuden a ganar confianza al hacer las tareas específicas requeridas. No tenga vergüenza de preguntar. Es completamente entendible que le cueste hacer algunas de estas cosas. Es posible que algunas tareas sean peligrosas de hacer por su cuenta y que necesite buscar asistencia externa, como servicios de cuidado de la salud en el hogar. El médico de su ser querido también puede ayudarle a encontrar los proveedores de servicios de cuidado en el hogar correctos.



## 10. Siento mucho agotamiento. ¿Hay algo que pueda ayudarme para poder descansar un poco?

Cuidar de un ser querido las 24 horas, los 7 días de la semana se vuelve una tarea agotadora cuando además hay que ocuparse de las propias actividades diarias. A veces uno necesita descansar, y eso está bien. El “cuidado de relevo” consiste en que su ser querido se quede en un hospital u otro centro de cuidado de la salud para que usted tenga el descanso que tanto necesita. Seguramente le tranquilice saber que la persona que está cuidando se queda en un centro médico con profesionales calificados para ayudarle.

El proveedor de seguros de salud y el médico de su ser querido pueden indicarle el lugar correcto para encontrar servicios de cuidado de relevo, si están disponibles.

### 11. ¿Qué debo hacer en caso de no estar seguro de si mi ser querido tiene una condición de emergencia?

Si la condición no pone en riesgo la vida, el principal punto de contacto para todas las necesidades de cuidado de la salud de su ser querido es su médico de cuidado primario. En la próxima cita de su ser querido, pregunte cómo puede comunicarse con el médico fuera del horario de atención o los fines de semana, y si hay algún centro de cuidado de urgencia al que el médico recomiende llamar en caso de no poder comunicarse con él. Es posible que su médico ofrezca un horario de atención clínica extendido durante las últimas horas de la tarde y los fines de semana, y puede usar este servicio en lugar de atenderse en un centro de cuidado de urgencia o una sala de emergencias.



### Buscar recursos para cuidadores de Medicare

Como cuidador, usted tiene muchas cosas en la cabeza. Usar esta lista de preguntas que un cuidador debería hacerle al médico del ser querido que está cuidando puede ser una valiosa fuente de información si hace las preguntas correctas.

Otro recurso valioso es el plan de seguro de salud de su ser querido. Si tiene un poder notarial permanente, puede tomar decisiones sobre Medicare por su ser querido.

Para hablar con un agente de seguros con licencia o recibir una revisión de beneficios de Medicare Advantage gratis, sin ninguna obligación, llame a: **(888) 503-1513**. Nuestros agentes están disponibles de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 6 p.m., hora del Centro.

No ofrecemos todos los planes disponibles en su área. La información que proporcionamos se limita a aquellos planes que ofrecemos en su área. Visite [Medicare.gov](https://www.Medicare.gov) o llame al 1-800-MEDICARE para obtener información sobre todas sus opciones.