

Guía para pacientes y familiares

Guía para Pacientes Nuevos

Su confort y cuidado son nuestra prioridad

Gracias por permitir que Suncoast Hospice of Hillsborough sea su aliado para cuidados.

Nombre del Paciente: _____ Fecha de Admisión: _____

Centro: (si aplica) _____ Rm #: _____ Equipo: _____

Enfermero Primario: _____ Consejero Primario: _____

Su equipo lo contactará mañana para programar una visita. Si necesita algo antes, por favor llame a cualquier hora al (813) 651-7300.

Transporte:

El transporte será solicitado por el Coordinador de altas/Administrador de casos (si está en un centro)

Ambulancia Medi-Chair Silla de ruedas Auto Otro _____

Hora estimada del traslado: _____ am pm

Medicamentos:

Los medicamentos del hospicio serán:

Enviados a su casa Proporcionados por el centro

Los medicamentos no proporcionados por Suncoast Hospice of Hillsborough son responsabilidad del paciente

Equipo médico duradero (DME, por sus siglas en inglés):

Solicitado y pendiente de entrega: _____

Ayudantes de hospicio solicitados: Sí Sin visitas _____ días/semana

Voluntario solicitado: Sí No

Capellán solicitado: Sí No

Instrucciones especiales: _____

Nombre del personal (letra legible): _____ Cargo: _____

Firma del personal: _____ Fecha: _____

¿Cuándo debe Llamar?

Una lista de verificación

Puede que se pregunte cuándo es apropiado llamar a su equipo de Suncoast Hospice of Hillsborough si tiene alguna inquietud. Hay varios motivos que son señales definitivas para llamarnos. Incluso si su pregunta o inquietud no está listada abajo, le alentamos a llamarnos en cualquier momento, ya sea de día o de noche, fines de semana o feriados. Estamos aquí para servirle.

Llame al (813) 651-7300, las 24 horas del día y los 7 días de la semana

Ejemplos de cuándo es importante llamar:

Llame Siempre si

- se cae, aunque sea leve
- considera ir al hospital o llamar al 911
- cambia de ubicación (ej.: del hospital a casa, del centro a casa, de la casa al hospital, etc.)

Cuando Aparezca o Aumente

- el dolor
- la falta de aliento
- el sangrado
- las náuseas o los vómitos
- la confusión
- la ansiedad o la agitación
- la sensación de tristeza o agobio
- la fiebre
- los escalofríos
- la sudoración
- la tos
- la debilidad
- las úlceras o zonas agrietadas en la piel
- la hinchazón (ej.: en piernas, brazos, abdomen, etc.)

Presenta Cualquier Dificultad

- para respirar
- para aclararse la garganta
- para dormir o mantenerse despierto
- para orinar
- diarrea, estreñimiento o si no ha evacuado durante tres días
- preocupaciones

Cualquier Cambio en

- su capacidad de comer o beber
- su deseo de comer o beber

Tiene Preguntas Relacionadas con

- medicamentos
- oxígeno
- equipo médico
- tratamientos
- entregas esperadas o visitas
- planificación anticipada de cuidado (testamento vital, sustituto para toma de decisiones médicas, etc.)
- servicios adicionales de cuidado (información sobre contrataciones privadas, servicio de relevo, residencia asistida/cuidados especializados de enfermería)

**Nos esmeramos en devolver las llamadas en un plazo de 30 minutos.
Si ha pasado más tiempo, por favor llame nuevamente.**

Sus Preguntas, Deseos e Inquietudes

¿Qué preguntas tiene en mente?

¿Qué le preocupa?

¿Cómo podemos ayudarle y apoyarle?

¿Qué es importante para usted en este momento?

En la medida que piense cosas que quiera hablar con su equipo de cuidado, anótelas.

Su equipo de cuidado le ayudará a obtener respuestas y asistencia.

Si necesita ayuda o información inmediata, por favor llame a su equipo de cuidado al (813) 651-7300 inmediatamente.

Fecha	Preguntas, deseos e inquietudes	Notas

Llame a Suncoast Hospice of Hillsborough al (813) 651-7300, a cualquier hora.

Declaración de Elección para el Cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough

Yo _____ **decido recibir asistencia o cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough.**

Reconozco que he recibido una explicación detallada y entiendo el propósito del cuidado de hospicio. El cuidado de hospicio busca aliviar el dolor y los síntomas relacionados con mi enfermedad terminal y condiciones relacionadas. La naturaleza del cuidado de hospicio es paliativa (relacionado con el confort) y no curativo. El objetivo del cuidado de hospicio es brindar confort y apoyo tanto a mí como a mi familia. Reconozco, otorgo mi consentimiento y estoy de acuerdo con lo siguiente:

- El paciente, la familia, el médico tratante y el equipo interdisciplinario de Suncoast Hospice of Hillsborough diseñarán juntos un plan individual de cuidado para el paciente/la familia y determinarán los niveles de cuidado adecuados. Suncoast Hospice of Hillsborough y mi médico tratante tomarán las medidas necesarias para mi cuidado en relación con mi enfermedad y condiciones relacionadas, según lo identificado en el plan de cuidado y lo que se considere necesario y adecuado.
- Autorizo la divulgación de los registros e información médicos a y desde otros proveedores de atención médica, según sea necesario para la continuidad del cuidado y los pagos, según lo permitido por la ley.
- Me han explicado los costos aproximados y los métodos de pago a través de mi pagador.
- Autorizo que el pago de los beneficios de parte de cualquier proveedor externo se realice directamente a Suncoast Hospice of Hillsborough para cubrir los servicios prestados.
- **Soy responsable del costo de cualquier cuidado o servicio que yo elija aparte de lo que Suncoast Hospice of Hillsborough considere medicamente necesario y que no sea parte de mi plan de cuidado de hospicio. Esto incluye cualquier cuidado o servicio (como tratamientos, medicamentos y transporte de ambulancia) recibido sin aprobación previa de Suncoast Hospice of Hillsborough.**

ELECCIÓN DE HOSPICIO DE MEDICARE u HOSPICIO DE MEDICAID:

Elijo el beneficio de hospicio de Medicare/Medicaid a ser proporcionado por Suncoast Hospice of Hillsborough, y reconozco, otorgo mi consentimiento y estoy de acuerdo con lo siguiente:

- Entiendo que al elegir el cuidado de hospicio bajo el beneficio de hospicio de Medicare, renuncio a todos los derechos de pago de Medicare relacionados con mi enfermedad terminal y condiciones relacionadas, y entiendo que mientras dicha elección esté en vigencia, Medicare emitirá los pagos para mi cuidado relacionado a mi enfermedad terminal y condiciones relacionadas solo al hospicio designado y médico tratante que yo he seleccionado. Entiendo que los servicios no relacionados con mi enfermedad terminal y condiciones relacionadas continuarán siendo elegibles para la cobertura por Medicare.
- Entiendo que puedo revocar esta elección de hospicio por escrito y retirarme del programa de hospicio en cualquier momento, y restablecer así los beneficios tradicionales de Medicare y Medicaid de inmediato. Puedo elegir los servicios de hospicio nuevamente en cualquier momento.

COBERTURA DE SEGURO o ADMINISTRACIÓN DE VETERANOS (VA, por sus siglas en inglés):

Elijo la cobertura de seguro o la cobertura de la VA para cuidado de hospicio a ser proporcionada por Suncoast Hospice of Hillsborough, y reconozco, otorgo mi consentimiento y acuerdo que soy responsable de todos los deducibles, copagos y cualquier costo de servicios no cubiertos por mi proveedor de seguro.

PAGO POR CUENTA PROPIA o PAGO POR CUENTA PROPIA DE CUIDADOS PALIATIVOS DE SUNCOAST:

Acuerdo pagar los cuidados de hospicio proporcionados por Suncoast Hospice of Hillsborough y entiendo que cualquier tarifa por servicio se basará en la capacidad de pago del paciente.

Entiendo que tengo el derecho de elegir el médico tratante que supervisará mi cuidado. Mi médico tratante trabajará con Suncoast Hospice of Hillsborough para brindarme atención relacionada con mi enfermedad terminal.

No deseo elegir un médico tratante. Los médicos de Suncoast Hospice of Hillsborough seguirán la gestión médica de hospicio.

Mi médico tratante elegido es: Nombre del médico tratante (letra legible)

_____ Dirección profesional _____

El abajo firmante certifica que las declaraciones anteriores han sido revisadas y que entiende y acuerda aceptar la responsabilidad financiera de los servicios que excedan los que Suncoast Hospice of Hillsborough ha aprobado o considerado médicamente necesarios.

Consentimiento Informado para Cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough

Nombre _____ MR# _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y ACUERDO DE LO SIGUIENTE:

- Solicito la admisión a Suncoast Hospice of Hillsborough.
- Tengo una enfermedad mortal y entiendo que el objetivo del programa es brindar confort y no curación.
- Un representante me ha explicado el tipo de cuidado y los servicios que Suncoast Hospice of Hillsborough puede brindarme durante el transcurso de mi enfermedad.
- Entiendo y se me ha dado la oportunidad de hacer preguntas.
- Otorgo mi consentimiento para los cuidados y tratamientos que pueden ser realizados como parte de mi plan de cuidado y que tanto yo, como mi familia, mi médico tratante y el equipo interdisciplinario de Suncoast Hospice of Hillsborough diseñaremos juntos mi plan de cuidado.
- Pediré a familiares o seres queridos que respeten las elecciones de Suncoast Hospice of Hillsborough y que cumplan la función de cuidador principal.

RELACIÓN ENTRE SUNCOAST HOSPICE OF HILLSBOROUGH Y EL PACIENTE/LA FAMILIA:

- Suncoast Hospice of Hillsborough promueve el confort y la dignidad de los pacientes y responde a las necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales del paciente y la familia mediante un enfoque de equipo multidisciplinario.
- El cuidado del paciente es proporcionado por profesionales y voluntarios tanto de forma programada como según sea necesario, las 24 horas del día y los 7 días de la semana.
- El equipo de Suncoast Hospice of Hillsborough no sustituye a la familia en el cuidado del paciente.
- El director médico de Suncoast Hospice of Hillsborough no sustituye al médico tratante, pero brindará asesoramiento para el control de los síntomas como parte del equipo interdisciplinario.
- Se harán anotaciones en los registros médicos de Suncoast Hospice of Hillsborough incluyendo los planes de cuidado relacionados con la información médica, de enfermería, psicosocial, espiritual y personal.

ACUSE DE RECIBO Y/O ENTENDIMIENTO DE LO SIGUIENTE:

- Aviso de prácticas de privacidad
- Declaración de la Ley de voluntades anticipadas
- Derechos y responsabilidades del paciente y la familia
- Alcance del cuidado y los servicios proporcionados: la información anterior se puede encontrar en la "Guía del paciente y la familia" y en SuncoastHospice.org

AUTORIZACIÓN PARA LA DIVULGACIÓN DE INFORMACIÓN MÉDICA:

- Autorizo a Suncoast Hospice of Hillsborough a divulgar información médica, incluyendo los resultados de cualquier prueba de VIH o diagnósticos relacionados a mi compañía aseguradora o a cualquier autoridad u organización, privada o gubernamental, cuyo propósito sea el reembolso o pago de los cuidados y servicios prestados, la concesión de licencias, la revisión de la calidad o la acreditación, incluyendo entre otros, la Administración del Seguro Social, el intermediario y Medicare. Autorizo la divulgación de los registros médicos e información médica a y desde otros proveedores de atención médica, incluyendo hospitales y médicos, según sea necesario para la continuidad del cuidado, según lo permitido por la ley. No hay limitaciones en cuanto a fechas, historial de enfermedad o información diagnóstica y terapéutica.
- Autorizo la divulgación de la información relacionada con el cuidado psiquiátrico y/o psicológico, diagnóstico, pruebas y/o tratamientos de alcoholismo y/o abuso de sustancias, SIDA, ARC o VIH, según sea necesario para los fines arriba descritos.

Tabla de Contenidos

Sección 1 Sus Documentos

- | | | |
|--|--|---|
| 1-1 Plan de Evacuación en Caso de Desastre | 1-12 Beneficios de Hospicio de Medicare | 1 |
| 1-4 Lista de Equipos y Suministros Médicos del Refugio para Necesidades Especiales | 1-15 Instrucciones para la Familia/Cuidador Sobre el Desecho de los Medicamentos | |
| 1-5 Aviso de Prácticas de Privacidad para los Programas de Suncoast | 1-16 ¿Qué es importante? | |
| 1-10 Declaración de Voluntades Anticipadas | 1-17 Cuestiones Prácticas | |
| 1-10 Derechos y Responsabilidades del Paciente | | |

Sección 2 Preguntas Frecuentes

- | | | |
|---|--|---|
| 2-1 Qué Esperar | 2-3 A Medida que Cambian las Necesidades | 2 |
| 2-2 Hijos y Familia | 2-6 Apoyo en Caso de Duelo | |
| 2-2 Medicamentos | 2-6 Reembolso | |
| 2-3 Centro de Cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough | 2-6 Medicare y Medicaid | |
| 2-3 Homenaje a los Veteranos del Hospicio | 2-8 Denuncia de Sospechas | |
| 2-3 Donación de órganos y Tejidos | 2-8 Dar las Gracias a su Equipo | |

Sección 3 Su Equipo y Voluntarios

- | | |
|-----------------------------|---|
| 3-1 Su Hospicio | 3 |
| 3-1 Su Equipo de Cuidados | |
| 3-2 Sus Voluntarios | |
| 3-3 Creando Recuerdos | |
| 3-3 Cuidados Personalizados | |

Sección 4 Su Confort

- | | | |
|------------------------|---------------------------|---|
| 4-1 Dolor | 4-7 Falta de Aliento | 4 |
| 4-3 Analgésicos | 4-8 Náuseas y Vómitos | |
| 4-5 Debilidad y Fatiga | 4-10 Fomentar el Confort | |
| 4-6 Estreñimiento | 4-14 Su Diario de Confort | |

Sección 5 Sus Decisiones

- | | |
|---|---|
| 5-1 Voluntades Anticipadas | 5 |
| 5-5 Servicios funerarios y Conmemorativos | |

Tabla de Contenidos

Continuación

Sección 6 Consejos para Pacientes y Cuidadores

- 6-1 Consejos Prácticos de otros Cuidadores
- 6-1 Hablar con Niños
- 6-2 Cómo Encontrar su Sistema de Apoyo
- 6-3 Señales de Advertencia para Cuidadores
- 6-4 Más Información Sobre el Cuidado

6

Sección 7 Consejos Para el Cuidado y la Seguridad

- 7-1 Prevención y Control de Infecciones en el Hogar
- 7-5 Directrices Sobre los Desechos Biomédicos
- 7-5 Lista de Verificación para la Prevención de Caídas
- 7-7 Administración de Medicamentos
- 7-7 Proporcionar Cuidados Personales
- 7-9 Movilidad
- 7-11 Cuidado de la Vejiga y el Intestino
- 7-14 Lista de Verificación de Seguridad para el Uso de Oxígeno y en Caso de Incendios
- 7-14 Cuidados para una Persona encamada

7

Sección 8 Pérdida y Duelo

- 8-1 Expresiones Comunes del Duelo
- 8-2 Servicios de duelo de Suncoast Hospice of Hillsborough
- 8-2 Ayuda para los niños en duelo

8

Sección 9 Recursos

- 9-1 Recursos Locales y Gubernamentales

9

Sección 10 Suncoast Hospice Foundation

- 10-1 Sirviéndole a Usted y a su Familia
- 10-1 Únase a Nosotros en el Cuidado
- 10-1 Reconocimiento de su Equipo de Cuidados

10

Sección 1 Sus Documentos

Plan de Evacuación en Caso de Desastre

Los eventos ocurridos durante los últimos años han resaltado la importancia de estar preparados para situaciones de emergencia. Dado que vivimos en Florida, la mayor parte de nuestros esfuerzos de planificación en caso de desastres se enfoca en la preparación para los huracanes. Es importante recordar que los huracanes no son los únicos desastres que pueden afectar a nuestra área. Los cortes eléctricos, los tornados, las inundaciones localizadas, los actos terrorista y los incendios son algunos ejemplos de amenazas potenciales a la vida cotidiana.

Tener una estrategia de evacuación, un kit de emergencia en su hogar, números de contacto escritos y anticipar lo que supondría la pérdida de electricidad en su hogar le ayudará a estar mejor preparado para cualquier amenaza inesperada.

Su equipo de cuidado le ayudará a desarrollar un plan en caso de desastre que se adapte a sus necesidades de cuidado y a su situación específica. Comuníquese con su equipo de cuidado si desea discutir algún cambio en sus necesidades de cuidado o plan establecido. El plan puede ser actualizado para reflejar cambios en su ubicación/condición.

Educación de los Pacientes Antes de una Emergencia

Procedimientos para educar a los pacientes o cuidadores de los pacientes al comienzo de los cuidados y según sea necesario con respecto al plan de gestión de emergencia de la agencia:

Responsabilidad del Personal de Cuidado al Paciente

Durante la primera visita del persona, se educará al paciente o a su cuidador/familia sobre el plan de gestión de emergencia de la agencia.

- El personal revisará los tipos de emergencia que podrían ocurrir y que podrían ocasionar la ejecución del plan de gestión de emergencia.
- El personal revisará el libro o los materiales proporcionados por la agencia para educar al paciente o la familia sobre los eventos que podrían ocasionar que el personal de cuidado permanezca en casa.
- El personal revisará el proceso de comunicación de la agencia antes de un evento, durante un evento según sea apropiado, y durante la recuperación del evento.
- El personal o la persona designada se comunicará con los pacientes por teléfono o en persona cuando se active el plan de operaciones de emergencia. Se volverá a contactar a los pacientes si requieren de una evacuación y después de un evento para reestablecer el cuidado.

Usted y su Familia

1. Formule un plan familiar y asegúrese de que el equipo de cuidado del hospicio conoce su plan. Informe a su personal de cuidado cada vez que cambie su plan.
 - Prepare un kit de suministros para desastres: si no va a evacuar, incluya un suministro de 14 días de comida no perecedera, un galón de agua por persona y por día, y un suministro de 14 días de medicamentos e insumos.
 - Anticipe lo que supondría la pérdida de electricidad para usted y su familia.
 - Formule planes para proteger a su hogar ante cualquier tormenta.
 - Compre un radio meteorológico de baterías.
 - Asegúrese de tener un teléfono fijo no eléctrico.
 - Haga un inventario de sus pertenencias y almacene sus papeles importantes como el seguro, título de propiedad y documento de identidad en un lugar seco y seguro. Envíe copias a un amigo o familiar que se encuentre fuera del área.
 - Revise las pólizas de seguro para su hogar y pertenencias.

- Durante la temporada de huracanes (de junio a noviembre) trabaje junto a su equipo de cuidado para asegurar que tiene al menos dos semanas de suministro de medicamento a la mano.

2. Mi nivel de evacuación es _____.

3. Si usted vive en un área de evacuación o depende de la electricidad para utilizar un equipo médico (ej.: uso continuo de oxígeno, succión), formule un plan ahora para determinar a dónde evacuarán usted y su familia.

Sus necesidades y condición física deben guiarlo a la hora de determinar dónde tendría que ir y cómo llegaría allí. A continuación, se muestran opciones a discutir con su familia y equipo de cuidado.

- Familiares o amigos en un área sin evacuación
- Lugares de acogida
- Hotel en un área sin evacuación
- Refugios para necesidades especiales atendidos por Suncoast Hospice of Hillsborough
- Refugios públicos (recomendamos fuertemente el uso de las opciones arriba mencionadas en lugar de esta opción).
- Otras opciones basadas en la condición y las necesidades: centro de enfermería especializada u hospital
- Tomando en cuenta el momento y el motivo de la necesidad de evacuación, como durante una pandemia, es difícil quedarse en un refugio comunitario de evacuación y mantener la distancia social de manera segura, ya que los refugios suelen contar con espacio limitado. Recuerde que es importante llevar su propio equipo de protección personal (mascarillas).

1

Mi destino de evacuación es: _____

- El paciente reside en un centro de residencia asistida o centro de enfermería especializada, destino de evacuación por centro.

Nombre/ubicación de contacto: _____

Dirección: _____

Número(s) Telefónico(s): _____

Mi Transporte Será:

() Propio () Familiar () Registrado a Transporte para Necesidades Especiales

() Otro: _____

***Consejos especiales para personas evacuadas a refugios para necesidades especiales**

- Considere que los refugios para necesidades especiales son diseñados para ser un refugio de última opción y que las condiciones en un refugio pueden ser altamente estresantes.
- Se recomienda que un cuidador acompañe a la persona evacuada al refugio para necesidades especiales y permanezca con esa persona. Es posible que otros familiares o amigos también puedan acompañar a la persona evacuada al refugio para necesidades especiales. Considere que si el espacio es limitado solo podrá permanecer un cuidador junto a la persona con necesidades especiales registrada, y el resto de la familia o amigos deberá permanecer en el área de población general del refugio.
- El personal del hospicio estará presente para proporcionar apoyo y cuidado (además del personal del refugio).

Consejos Especiales para Personas Evacuadas a Centros de Enfermería Especializada u Hospitales

- Los pacientes con necesidades especiales (oxígeno con un flujo mayor a 4 litros por minuto, ventiladores, medicamentos endovenosos especializados y los encamados) necesitan planes de evacuación a un centro de enfermería especializada u hospital no evacuado.
- Su equipo de cuidado le ayudará a registrarse para el transporte al centro de enfermería especializada o al hospital con la gestión de emergencia del condado de Hillsborough, si fuera necesario.

Lista Recomendada de Artículos a llevar a un Refugio para Necesidades Especiales, Centro de Enfermería Especializada o al Hospital

- Identificación personal que incluya la dirección actual
- Cualquier papel e información de contacto importante
- Su libro Guía del paciente y la familia, incluyendo su:
 - Plan de cuidado
 - Lista de medicamentos, suministros y equipos (proporcionada por Suncoast Hospice of Hillsborough)
 - Voluntades anticipadas
 - Números de contacto
- Suministro de 14 días de medicamentos con y sin receta médica
- Oxígeno: lleve su concentrador
- Ropa de cama, silla de jardín plegable, colchón inflable, sábanas y artículos para dormir
- Artículos para dietas especiales, alimentos no perecederos para 72 horas y un galón de agua por persona y día
- Lentes, audífonos y baterías, prótesis y otros dispositivos de asistencia
- Artículos de higiene personal
- Ropa extra para 72 horas
- Linterna y baterías _____
- Artículos para su entretenimiento y confort: libros, revistas, juegos
- Durante una pandemia se recomiendan elementos para la protección personal (mascarillas, desinfectante para manos)

Información sobre Mascotas

Un refugio que admita mascotas debe ser su última opción en el caso de una evacuación con su mascota. Ya que **no** están equipados como refugios para necesidades especiales.

El condado de Hillsborough cuenta con ocho refugios que admiten mascotas para aquellas personas que tienen perros o gatos. Tome en cuenta que debe llevar:

- Prueba de vacunación antirrábica y licencia vigente.
- Una correa o transportín que la mascota debe utilizar.
- Una jaula lo suficientemente grande para que su mascota pueda ponerse de pie y girar. Los gatos necesitan una jaula o contenedor lo suficientemente grande para tener arena y comida/agua.
- Todos los suministros para mascotas: comida, agua, arena, productos de limpieza, medicamentos, etc.

Usted es responsable del cuidado de su mascota mientras se encuentra en el refugio, pero no se permite la cohabitación de las mascotas y propietarios.

Números de contacto	
Hospicio	
Médico	
Familia	

Después de una Evacuación

Después que el peligro haya pasado y las autoridades le hayan notificado que puede regresar a su residencia o volver a un área afectada, sepa que nuestro personal intentará comunicarse con usted lo antes posible. Le pedimos que nos llame al _____ para actualizarnos sobre su condición y ubicación, de modo que podamos comunicarnos con usted lo antes posible.

Lista de Equipos y Suministros Médicos del Refugio para Necesidades Especiales

<input type="checkbox"/>	Ropa interior	<input type="checkbox"/>	Máquina BIPAP
<input type="checkbox"/>	Centros de cama	<input type="checkbox"/>	Regulador E para tanques E y D
<input type="checkbox"/>	Pañales	<input type="checkbox"/>	Tanque E
<input type="checkbox"/>	Apósitos	<input type="checkbox"/>	Maletín para cilindro E
<input type="checkbox"/>	Desinfectante para manos	<input type="checkbox"/>	Cánula nasal
<input type="checkbox"/>	Jabón para manos	<input type="checkbox"/>	Tubo para O ₂
<input type="checkbox"/>	Gasa	<input type="checkbox"/>	Silla de ruedas
<input type="checkbox"/>	Guantes (estériles)	<input type="checkbox"/>	Reposapiés estándar para silla de ruedas
<input type="checkbox"/>	Papel adhesivo médico	<input type="checkbox"/>	Almohada para silla de ruedas
<input type="checkbox"/>	Guantes de goma	<input type="checkbox"/>	Cojín de gel para silla de ruedas
<input type="checkbox"/>	Jeringas	<input type="checkbox"/>	Soporte de cabeza para silla de ruedas
<input type="checkbox"/>	Caja para medicamentos	<input type="checkbox"/>	Maletín de depósito de tanque E para silla de ruedas
<input type="checkbox"/>	Termómetro	<input type="checkbox"/>	Andadera
<input type="checkbox"/>	Bastón	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

NO LLEVE: Bálsamo para labios o Chapstick. **Evite usar productos a base de petróleo en presencia de oxígeno. Solo lleve productos a base de agua.**

AVISO DE PRÁCTICAS DE PRIVACIDAD

Empath-Stratum, Inc., Razón Social Empath Health

Empath Health ofrece una diversidad de programas para un cuidado ininterrumpido. Este aviso de prácticas de privacidad aplica a todos sus programas afiliados con Empath-Stratum, Inc. Este aviso de prácticas de privacidad conjunto describe como Empath-Stratum, Inc. (razón social Empath Health) puede utilizar su información médica según lo definido en la Norma de Privacidad de la disposición de Simplificación Administrativa de la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos (HIPAA, por sus siglas en inglés) de 1996, para fines de proporcionarle tratamiento, obtener el pago de su cuidado y efectuar las operaciones de atención médica.

Uso y Divulgación de la Información Médica

Empath Health puede utilizar su información médica, incluyendo fotografías, para fines de proporcionarle tratamiento, obtener el pago de su cuidado y efectuar las operaciones de atención médica. Empath Health ha establecido políticas para proteger razonablemente la información médica según lo definido en las Normas de Privacidad y Seguridad de la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos (HIPAA, por sus siglas en inglés). Empath Health ha establecido políticas para evitar la divulgación innecesaria de su información médica. Empath Health limitará sus propios usos y divulgaciones de su información médica a la cantidad mínima necesaria para cumplir tal fin.

Para proporcionar tratamiento. Empath Health puede utilizar su información médica para coordinar el tratamiento con terceros involucrados en su cuidado, como su médico, miembros del equipo de cuidado y otros profesionales de la salud que asisten durante su tratamiento. Por ejemplo, los médicos involucrados en su cuidado necesitarán información sobre sus síntomas para poder recetarle los medicamentos adecuados. Empath Health también puede divulgar su información médica a terceros externos a la organización involucrados en su cuidado, incluyendo sus familiares, clérigos que usted haya designado, farmaceutas, proveedores de equipos médicos u otros profesionales de la salud.

Para obtener pago. Empath Health puede utilizar y divulgar su información médica para obtener el pago de los servicios que le proporcionan, a menos que usted solicite que se limiten las divulgaciones de su plan médico cuando usted haya pagado por su cuenta y en su totalidad los servicios prestados.

Para efectuar las operaciones de atención médica. Empath Health puede utilizar y divulgar su información médica para sus propias operaciones con el fin de facilitar su función y según sea necesario para brindar una atención de calidad a todos. Por ejemplo, Empath Health puede utilizar o divulgar su información médica para realizar evaluaciones de evaluación de calidad o evaluar el desempeño de su personal.

Su autorización. Como complemento al uso de su información médica para el tratamiento, pago u operaciones de atención médica, puede autorizar por escrito a Empath Health para utilizar su información médica o divulgarla a cualquier persona para cualquier fin. Si usted emite tal autorización, puede revocarla por escrito en cualquier momento. Su revocación no afectará ningún uso o divulgación permitida por su autorización durante su vigencia. A menos que le otorgue a Empath Health una autorización escrita, no podrá utilizar ni divulgar su información médica por cualquier razón excepto las descritas en este aviso.

Si usted se encuentra en un centro de hospitalización o residencial, Empath Health puede divulgar cierta información sobre usted en un directorio, incluyendo su nombre, su condición de salud general, su afiliación religiosa y su ubicación mientras se encuentra en el centro. Empath Health puede divulgar esta información a las personas que pregunten por usted por su nombre. Notifíquelo a Empath Health si no desea que su información se incluya en el directorio.

Personas involucradas en el cuidado. Empath Health puede utilizar o divulgar información médica para notificar, o asistir en la notificación de (incluyendo la identificación o la localización) un miembro de la familia, su representante personal o cualquier otra persona responsable de su cuidado, su ubicación, su condición o su muerte. Si usted se encuentra

presente, antes de la utilización o divulgación de su información médica, Empath Health le proporcionará una oportunidad de oponerse a tales usos o divulgaciones. En caso de incapacidad o circunstancias de emergencia, Empath Health divulgará la información médica basada en una determinación utilizando su juicio profesional divulgando solo la información médica directamente relevante para la participación de la persona en su atención médica.

Para actividades de recaudación de fondos. Empath Health puede utilizar su información, incluyendo su nombre, dirección, número telefónica y fechas en las que recibió cuidado con el fin de comunicarse con usted o con su familia para recaudar fondos para Empath Health. Empath Health también puede divulgar esta información a fundaciones relacionadas con Empath Health.

Si no desea que Empath Health se comunice con usted o con su familiar, notifique al Oficial de privacidad de Empath Health, 5771 Roosevelt Blvd., Clearwater Florida. (727) 586-4432.

Para recordatorios de citas. Empath Health puede utilizar y divulgar su información médica para contactarlo como recordatorio de que tiene una cita para una visita.

Para alternativas de tratamiento. Empath Health puede utilizar y divulgar su información médica para informarle o recomendarle posibles opciones de tratamientos o alternativas que pueden ser de su interés.

Divulgaciones a nuestros asociados comerciales. Empath Health puede compartir su información médica con "asociados comerciales" externos que realizan diversas actividades (ej.: facturación, servicios de transcripción) para Empath Health. Siempre que un acuerdo entre Empath Health y un asociado comercial involucra el uso o la divulgación de su información médica, Empath Health tendrá un contrato escrito que contenga términos que protejan la privacidad de su información médica.

Cuando sea legalmente necesario. Empath Health divulgará su información médica cuando sea necesario bajo cualquier ley local, estatal o federal.

Cuando existan riesgos para la salud pública. Empath Health puede divulgar su información médica para actividades públicas y fines como la notificación de sucesos vitales como el nacimiento o la muerte, el seguimiento de dispositivos médicos o la notificación de enfermedades transmisibles.

Para reportar el abuso, la negligencia o la violencia doméstica. Empath Health puede notificar a autoridades gubernamentales si considera que un paciente es víctima de abuso, negligencia o violencia doméstica. Empath Health solo efectuará esta divulgación cuando sea específicamente referido o autorizado por la ley, o cuando el paciente acceda a la divulgación.

Para realizar actividades de supervisión de la salud. Empath Health puede divulgar su información médica a una agencia de supervisión de la salud para actividades incluyendo auditorías, investigaciones administrativas civiles y penales, inspecciones, licencias o medidas disciplinarias. Sin embargo, Empath Health no podrá divulgar su información médica si usted es sujeto de una investigación y su información médica no está directamente relacionada con su obtención de atención médica o beneficios públicos.

En relación con procedimientos judiciales y administrativos. Empath Health puede divulgar su información médica durante cualquier procedimiento judicial o administrativo, en respuesta a una orden judicial o administrativa o en respuesta a una citación, solicitud de presentación de prueba u otro procedimiento legal, pero solo cuando Empath Health haga esfuerzos razonables para notificarle sobre la solicitud o para obtener una orden protegiendo su información médica.

Para fines de aplicación de la ley. Según lo permita o requiera la ley estatal, Empath Health puede divulgar su información médica a un oficial de la ley para ciertos fines de aplicación de la ley, como:

- ◆ Según lo requerido por la ley para el reporte de ciertos tipos de heridas u otras lesiones físicas, de acuerdo con la orden judicial, orden de detención o cateo, citación o proceso similar.

- ◆ Para el fin de identificar o ubicar a un sospechoso, fugitivo, testigo material o persona desaparecida.
- ◆ En determinadas circunstancias limitadas, cuando usted sea o se sospeche que sea la víctima de un crimen.
- ◆ A un oficial de la ley, si Empath Health sospecha que su defunción fue el resultado de una conducta delictiva, incluyendo un conducta delictiva en Empath Health.
- ◆ En caso de emergencia para reportar un delito.

A forenses y examinadores médicos. Empath Health puede divulgar su información médica a forenses y examinadores médicos con el fin de determinar su causa de muerte o para otras tareas, según lo autorizado por la ley.

A directores de funerarias. Empath Health puede divulgar su información médica a directores de funeraria, de ser necesario y de acuerdo con la legislación aplicable, para llevar a cabo sus tareas con respecto a sus arreglos funerarios. Empath Health puede divulgar su información a directores de funerarias antes de su defunción y en anticipación razonable de su defunción, si lo considera necesario para cumplir con sus obligaciones.

Para la donación de órganos, córneas o tejidos. En caso de que haya elegido ser un donador, Empath Health puede utilizar o divulgar su información médica a organizaciones de obtención de órganos u otras instituciones dedicadas a la obtención, el almacenamiento o el trasplante de órganos, córneas o tejidos con el fin de facilitar la donación y el trasplante.

Con fines de investigación. Empath Health puede, en circunstancias muy limitadas, utilizar su información médica para la investigación. Antes de que Empath Health divulgue cualquier información médica suya con fines de investigación, el proyecto estará sujeto a un extenso proceso de aprobación.

En caso de una amenaza grave para la salud o la seguridad. Empath Health puede, de conformidad con la legislación aplicable y los estándares éticos de conducta, divulgar su información médica si Empath Health cree, de buena fe, que tal divulgación es necesaria para evitar o disminuir una amenaza grave e inminente a su salud o seguridad, o a la salud y seguridad del público.

Para funciones gubernamentales específicas. En ciertas circunstancias, la normativa federal autoriza a Empath Health a utilizar o divulgar su información médica para facilitar ciertas funciones gubernamentales específicas relacionadas con actividades militares y de veteranos, seguridad nacional e inteligencia, servicios de protección para el presidente y terceros, determinaciones de conveniencia médica, y custodia de reclusos y aplicación de la ley.

Para la compensación de trabajadores. Empath Health puede divulgar su información médica para la compensación de trabajadores o programas similares.

Autorización para Utilizar o Divulgar la Información Médica

Aparte de lo arriba indicado, Empath Health no divulgará su información médica salvo que sea con su autorización escrita. Puede revocar esa autorización por escrito en cualquier momento. Sin embargo, Empath Health no puede recuperar ninguna divulgación que fue realizada con su permiso y que Empath Health está obligada a conservar para sus registros de cuidado.

Usos y Divulgaciones que Usted Autoriza

Se requiere de su autorización escrita para la mayoría de los usos y divulgaciones de anotaciones terapéuticas; usos y divulgaciones con fines de mercadeo; y divulgaciones para la venta de información médica. Puede revocar su autorización por escrito en cualquier momento excepto en la medida en que Empath Health haya tomado acciones con base a la autorización.

A menos que durante su vida usted (o su representante legal) expresamente declare por escrito que un individuo o entidad específica está autorizado; después de su muerte, a solicitar su información médica; se puede requerir una orden judicial de acuerdo con la Sección 400.611(3) del Estatuto de Florida antes de que Empath Health divulgue sus registros.

Sus Derechos con Respecto a su Información Médica

Usted cuenta con los siguientes derechos con respecto a su información médica que Empath Health mantiene. Si quiere ejercer este derecho, puede comunicarse con el Oficial de privacidad.

Derecho a solicitar restricciones. Tiene el derecho a solicitar que Empath Health coloque restricciones adicionales a nuestro uso o divulgación de su información médica. Empath Health no está obligado a aceptar esas restricciones adicionales, pero si las acepta, se registrará por el acuerdo (excepto en caso de emergencia). En caso de que usted pague por su cuenta y en su totalidad los servicios prestados, puede solicitar que Empath Health no comparta su información médica con su plan de salud. Empath Health debe aceptar esta solicitud.

Derecho a recibir comunicaciones confidenciales. Usted tiene el derecho de solicitar que Empath Health se comunique con usted por medios alternativos. Por ejemplo, puede pedir que Empath Health solo establezca comunicaciones referentes a su información médica con usted en privado y sin la presencia de otros familiares. Empath Health no solicitará que usted proporcione ninguna razón para su solicitud y tratará de honrar sus solicitudes razonables de comunicaciones confidenciales.

Derecho a inspeccionar y copiar su información médica. Tiene el derecho a inspeccionar y copiar su información médica, incluyendo sus registros de facturación. Si usted solicita una copia de su información médica, Empath Health puede cobrarle una tarifa razonable por los costos de copiado y compilación asociados a su solicitud.

Derecho a una copia electrónica de registros médicos. Si su información médica protegida es mantenida en un formato electrónico, tiene el derecho de solicitar que una copia electrónica de su registro le sea entregada o transmitida a otro individuo o entidad. Empath Health hará todo lo posible para brindar acceso a su información médica protegida en la forma o producible en la forma o formato que usted solicite. Su registro se proporcionará en formato electrónico estándar o, si no desea esta forma o formato, en un formato físico legible. Empath Health puede cobrarle una tarifa razonable, basada en los costos, por la mano de obra asociada con la transmisión del registro médico electrónico.

Derecho a enmendar la información de atención médica. Usted o su representante tienen el derecho de solicitar que Empath Health enmiende sus registros, si considera que su información médica está incorrecta o incompleta. La solicitud debe ser por escrito y explicar por qué es necesaria la enmienda. Empath Health puede negar su solicitud bajo determinadas circunstancias.

Derecho a un informe de divulgaciones. Usted o su representante tienen derecho a solicitar un informe de las divulgaciones de su información médica realizadas por Empath Health por razones distintas a la de tratamiento, pago u operaciones. La solicitud debe especificar el período de tiempo del informe que no puede ser mayor a seis (6) años. Empath Health le proporcionará sin cargo el primer informe que solicite durante cualquier período de 12 meses. Las solicitudes subsiguientes de informes estarán sujetas a una tarifa basada en los costos.

Derecho a una copia física de este Aviso. Usted o sus representantes tienen derecho a una copia física por separado de este Aviso en cualquier momento, incluso si usted o su representante ya han recibido este Aviso anteriormente. También puede obtener una copia de la versión actual del Aviso de Prácticas de Privacidad de Empath Health en su sitio web EmpathHealth.org.

Derecho a recibir la Notificación de Incumplimiento de Información Médica Protegida. En el caso de cualquier adquisición, acceso, uso o divulgación no autorizada de Información Médica Protegida; Empath Health cumplirá plenamente con los requisitos de notificación de incumplimiento, incluyendo todas y cada una de las normativas que han sido o pueden ser promulgadas, incluyendo una notificación de cualquier impacto que el incumplimiento pueda haber tenido sobre usted.

1

Obligaciones de Empath Health

Empath Health está obligado por ley a mantener la privacidad de su información médica y a proporcionar este Aviso de sus derechos y prácticas de privacidad a usted o su representante. Empath Health está obligado a cumplir con los términos de este Aviso, en la medida que pueden ser enmendados periódicamente. Empath Health se reserva el derecho de cambiar los términos de su Aviso y de establecer nuevas disposiciones efectivas para toda la información médica que mantiene. Si Empath Health efectúa cambios sustanciales a su Aviso; Empath Health pondrá a su disposición o a la de su representante designado una copia del Aviso modificado.

Usted tiene el derecho de expresar quejas a Empath Health y al Secretario del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles, si considera que sus derechos de privacidad han sido violados. Las quejas a Empath Health deben presentarse por escrito al Oficial de Privacidad HIPAA, 5771 Roosevelt Blvd., Clearwater, Florida 33760.

Empath Health le alienta a expresar cualquier inquietud que pueda tener con respecto a la privacidad de su información y ofrece su compromiso de que no se tomará ninguna represalia contra usted por presentar una queja.

Las quejas al Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. pueden presentarse en línea en **HHS.gov/OCR/Privacy/Hipaa/Complaints** o ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Sam Nunn Atlanta Federal Center, Suite 16T70, 61 Forsyth Street, S.W., Atlanta, GA 30303-8909; teléfono (800) 368-1019; fax (404) 562-7881.**

Persona de Contacto

Empath Health ha designado al Oficial de Privacidad HIPAA como su persona de contacto para todas las cuestiones relacionados con la privacidad del paciente y sus derechos de acuerdo con los estándares federales de privacidad.

Para realizar una solicitud o formular una pregunta, puede comunicarse con el **Oficial de Privacidad HIPAA en 5771 Roosevelt Blvd., Clearwater, FL 33760 o al (727) 586-4432.**

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (727) 467-7423.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele (727) 467-7423.

Fecha de Entrada en Vigencia

Este Aviso entró en vigencia el 14 de abril de 2003 y fue actualizado en las fechas:

18 de Septiembre de 2013

4 de Febrero de 2015

26 de Julio de 2017

19 de Octubre de 2018

25 de Agosto de 2022

DECLARACIÓN DE VOLUNTADES ANTICIPADAS

Suncoast Hospice of Hillsborough reconoce en virtud de la legislación de Florida que todas las personas adultas tienen el derecho fundamental de tomar decisiones relacionadas con su propio tratamiento médico, aceptar o rechazar cuidados y tratamientos médicos, incluyendo continuar tratamientos médicos que prolonguen su vida artificialmente. La política de Suncoast Hospice of Hillsborough es alentar a los individuos y sus familiares a participar en las decisiones referentes a los cuidados y tratamientos. Las voluntades anticipadas válidas como **testamentos vitales, poder notarial permanente para asuntos médicos y las órdenes de no resucitar (DNR, por sus siglas en inglés)** se cumplirán en la medida en que lo permita y exija la ley. Nuestro personal conversará con usted de las voluntades anticipadas al momento de su admisión y le brindará copias de los documentos para su conveniencia.

Tiene el derecho de cambiar de opinión sobre cualquier tratamiento o revocar una voluntad anticipada. Si desea revocar su voluntad de cuidado anticipada, la mejor forma de hacerlo es destruir todas las copias de las voluntades y notificar a sus proveedores de atención médica de su decisión. También puede revocar su voluntad informando a su médico tratante o proveedores de atención médica que desea revocar su voluntad anticipada.

1

Si posee un testamento vital que contiene instrucciones personales sobre tratamientos para prolongar la vida o un poder notarial permanente para asuntos médicos o un formulario de designación de sustituto para la toma de decisiones médicas, por favor entréguele una copia del documento al enfermero o trabajador social del hospicio. Se incluirá en sus registros médicos del hospicio. Guarde el documento original en un lugar seguro y accesible, asegúrese de que sus familiares y el enfermero del hospicio saben dónde encontrarlo. Se recomienda que los formularios de DNRO estén visible en el hogar en todo momento, como por ejemplo en el refrigerador, para que el personal médico de emergencia puede descubrir fácilmente sus deseos.

Si una persona desea recibir resucitación cardiopulmonar (RCP), los miembros del personal del hospicio, incluyendo médicos, enfermeros de práctica avanzada (APRN), enfermeros registrados (RN), enfermeros prácticos con licencia (LPN), o auxiliares de atención domiciliaria / enfermería certificados (CNA), terapéutas respiratorios, fisioterapeutas, terapéutas ocupacionales y terapéutas del lenguaje iniciarán la RCP. Los voluntarios o el resto del personal responderán notificando al 911 en el caso de pacientes que hayan identificado su deseo de ser resucitados.

En ausencia de voluntades anticipadas, Suncoast Hospice of Hillsborough prestará cuidados paliativos apropiados de acuerdo con el plan de tratamiento autorizado por el médico tratante y el equipo interdisciplinario del hospicio. Suncoast Hospice of Hillsborough no condicionará la prestación de cuidados ni discriminará de ningún otro modo a un individuo basado en si ha celebrado o no un documento de voluntades anticipadas y no se requiere de una declaración de DNR para la admisión al programa.

Nota: el basamento legal de estos derechos se encuentra en los Estatutos de Florida: Ley de Procedimientos para Prolongar la Vida, Capítulo 765; Ley de Sustitutos para la Toma de Decisiones Médicas, Capítulo 765; Poder Notarial Permanente para Asuntos Médicos, Sección 709.08; y Tutela Designada por un Tribunal, Capítulo 744; y en la decisión del Tribunal Supremo de Florida sobre el derecho constitucional a la privacidad; TUTELA DE ESTELLE BROWNING, 1990.

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DEL PACIENTE

Los pacientes tienen derecho a ser informados de sus derechos y obligaciones antes del inicio de los cuidados de hospicio. De acuerdo con la legislación de Florida, la familia o el representante del paciente pueden ejercer los derechos del paciente cuando el paciente no pueda hacerlo. Suncoast Hospice of Hillsborough desea proteger y promover los derechos de los pacientes.

COMO PACIENTE DE SUNCOAST HOSPICE OF HILLSBOROUGH, TIENE DERECHO A:

- ejercer sus derechos como paciente de Suncoast Hospice of Hillsborough;
- que su propiedad y su persona sean tratadas con respecto;
- exponer sus reclamos sobre el tratamiento o el cuidado que recibe (o que no recibe) y la falta de respecto a su propiedad por parte de cualquier persona que presta servicios en nombre de Suncoast Hospice of Hillsborough;
- ejercer sus derechos sin ser sujeto a discriminación o represalias;
- recibir un manejo del dolor y control de síntomas efectivo de Suncoast Hospice of Hillsborough para condiciones relacionadas al diagnóstico del hospicio;
- participar en el desarrollo de su plan de cuidado de hospicio;
- rechazar la atención o tratamiento;
- elegir a su médico tratante;
- tener registros médicos confidenciales; el acceso o la divulgación de la información del paciente y los registros médicos se autoriza de acuerdo con el título 45 del CFR partes 160 y 164;
- no ser víctima de maltratos, negligencia o abuso verbal, mental, sexual y físico, incluyendo lesiones de índole desconocida y la apropiación indebida de propiedad de la paciente;
- recibir información sobre los servicios cubiertos bajo su beneficio de hospicio;
- recibir información sobre el alcance de los servicios que Suncoast Hospice of Hillsborough le prestará y las limitaciones específicas de esos servicios.

PREGUNTAS/INQUIETUDES:

Infórmenos de inmediato si no está satisfecho con su cuidado o si desea recomendar cambios a su plan de cuidado. Puede conversar sobre sus preguntas e inquietudes con su enfermero o trabajador social, o puede llamar a Suncoast Hospice of Hillsborough al (813) 651-7300. Para denunciar negligencia o explotación, llame a la línea directa gratuita contra el abuso (Florida Abuse Hotline) al 1 (800) 96-ABUSE ((800) 962-2873).

LAS RESPONSABILIDADES DEL PACIENTE Y LA FAMILIA INCLUYEN:

- proporcionar un historial médico correcto
- elegir un médico y permanecer bajo atención médica
- proporcionar información de seguro/financiera correcta y notificar a Suncoast Hospice of Hillsborough de cualquier cambio en la cobertura
- notificar a Suncoast Hospice of Hillsborough de todos los cuidados recibidos de proveedores de atención médica (hospitales, médicos, etc.) para asegurar la coordinación del cuidado
- notificar al personal de Suncoast Hospice of Hillsborough si desea cancelar los servicios o si no estará disponible para visitas programadas
- informar al personal de los cambios en su condición de salud, medicamentos, tratamientos y/o voluntades anticipadas
- informar al personal si no puede obtener los medicamentos, equipos o suministros solicitados para su cuidado/tratamiento
- notificar al personal de Suncoast Hospice of Hillsborough si está insatisfecho con su atención

BENEFICIOS DE HOSPICIO DE MEDICARE

Una manera especial de cuidar a las personas gravemente enfermas

¿CÓMO SOLICITO MIS BENEFICIOS DE HOSPICIO DE MEDICARE?

Su beneficio de hospicio está incluido en la Parte A (cobertura hospitalaria). Para recibir cuidados de hospicio relacionados con sus beneficios de Medicare:

- Su médico y el director médico del hospicio certifican que usted tiene una enfermedad grave, que limita la calidad de su vida y que tiene una expectativa de vida de seis meses o menos si su enfermedad sigue su curso normal.
- Usted firma una declaración indicando que elige recibir cuidado de hospicio en lugar de otros beneficios cubiertos por Medicare para tratar su enfermedad terminal.
- Su cuidado es proporcionado por un programa de hospicio aprobado por Medicare, como Suncoast Hospice of Hillsborough.
- Medicare continuará el pago de beneficios cubiertos por cualquier problema de salud no relacionado con su diagnóstico de hospicio.

¿QUÉ SERVICIOS RECIBIRÉ CON EL BENEFICIO DE HOSPICIO DE MEDICARE?

Su doctor y el equipo interdisciplinario de hospicio establecerán un plan de cuidado que satisfaga sus necesidades. Su plan de cuidado incluye servicios de hospicio cubiertos por Medicare. Para obtener más información específica sobre un plan de cuidado de hospicio, llame a la organización estatal o a la Organización Nacional de Hospicios y Cuidados Paliativos (NHPCO, por sus siglas en inglés) (NHPCO – (800) 658-8898).

Si califica a cuidado de hospicio, usted contará con un equipo de hospicio y personal de apoyo especialmente entrenados para ayudarle a usted y a su familia a sobrellevar su enfermedad. Un gran gama de servicios están cubiertos por el beneficio de hospicio de Medicare. La mayoría de los costos están incluidos en el beneficio. Puede esperar recibir lo siguiente cuando esté incluido en su plan de cuidado:

- Visitas médicas cuando sean necesarias
- Cuidado de enfermería
- Equipo médico (como silla de ruedas o andadera)
- Suministros médicos (como vendajes y catéteres)
- Medicamentos que controlen los síntomas o alivien el dolor
- Cuidado hospitalario a corto plazo cuando sea necesario
- Auxiliares de atención domiciliaria y servicios de ayuda a domicilio
- Terapia física y ocupacional
- Terapia del lenguaje
- Trabajo social, consejería y atención pastoral
- Asesoramiento dietético
- Voluntarios de hospicio especialmente entrenados
- Consejería de duelo y pérdida para usted y su familia

Solo tendrá que pagar parte del costo de los medicamentos para pacientes ambulatorios y del cuidado de relevo hospitalario si su hospicio los factura de forma rutinaria.

¿Qué es el cuidado de relevo?

El cuidado de relevo permite que el cuidador de un paciente tenga tiempo para descansar mientras otra persona asume el rol de cuidador. Como paciente de hospicio, usted puede tener una persona que cuida de usted cada día, quizás un miembro de la familia. Pero es posible que su cuidador ocasionalmente necesite ocuparse de cosas pendientes o solo descansar un rato. Durante un periodo de cuidado de relevo, será atendido en un centro aprobado por Medicare, como un hospital o un centro de enfermería.

¿QUÉ NO ESTÁ CUBIERTO BAJO EL BENEFICIO DE HOSPICIO DE MEDICARE?

Cuando elige el cuidado de hospicio, es importante que sepa que Medicare no cubrirá ninguno de los siguientes bajo el beneficio de hospicio:

- **Tratamiento destinado a curar su enfermedad grave, que limita la calidad de su vida.** Debe hablar con su doctor si está pensando en someterse a un tratamiento para curar su enfermedad. Como paciente de hospicio, siempre tiene derecho a interrumpir el cuidado de hospicio en cualquier momento y obtener la cobertura de Medicare que tenía antes de elegir el cuidado de hospicio.
- **Medicamentos recetados para curar su enfermedad, en lugar de controlar o aliviar los síntomas y el dolor**
- **Cuidado de cualquier proveedor de hospicio que no haya sido concertado por el equipo de hospicio.** Debe obtener el cuidado de hospicio del proveedor de hospicio de su elección. Todos los cuidados que reciba por su diagnóstico de hospicio deben ser proporcionado o concertado por el equipo de hospicio. No puede obtener el mismo tipo de cuidado de hospicio de otro proveedor, salvo si se cambia de proveedor de hospicio.
- **El alojamiento y la comida no están cubiertos por Medicare** si usted recibe cuidado de hospicio en su hogar o si vive en un centro de enfermería o un centro residencial de hospicio. Sin embargo, si el equipo determina que usted necesita cuidado hospitalario a corto plazo o servicio de relevo que ellos organizan, su estadía en el centro está cubierta. Es posible que tenga que pagar un pequeño copago por el cuidado de relevo.
- **Cuidado en sala de emergencia, cuidado en centro de hospitalización, o transporte de ambulancia, salvo que sea concertado por su equipo de hospicio o que no esté relacionado con su diagnóstico de hospicio.**

LO QUE USTED PAGA POR CUIDADO DE HOSPICIO

Medicare paga al hospicio por su cuidado de hospicio. Es posible que tenga que pagar lo siguiente:

- No más de 5\$ por cada medicamento prescrito y otros productos similares para el control y el alivio de los síntomas y el dolor.
- Cinco por ciento del monto aprobado por Medicare en el caso de cuidado de relevo hospitalario. Por ejemplo, si Medicare paga \$100 al día por el cuidado de relevo hospitalario, puede pagar \$5 al día.

CUIDADO DE HOSPICIO SI TIENE UN PLAN ADVANTAGE DE MEDICARE

Todos los servicios cubiertos por Medicare que recibe por cuidado de hospicio están cubiertos por el Plan Original de Medicare, incluso si tiene un Plan Advantage de Medicare (como HMO o PPO) u otro plan de salud de Medicare. Sin embargo, su plan seguirá cubriendo cualquier servicio extra no cubierto por el Plan Original de Medicare (como los beneficios dentales y de visión). Si decide permanecer en su Plan Advantage de Medicare mientras recibe cuidado de hospicio, debe continuar pagando la prima mensual de su plan.

CUIDADO POR UNA CONDICIÓN DISTINTA A SU DIAGNÓSTICO DE HOSPICIO

Debe continuar utilizando el Plan Original de Medicare para recibir atención por cualquier otro problema de salud no relacionado a su diagnóstico de hospicio. El equipo de hospicio determina si cualquier otro cuidado médico que usted necesita está o no relacionado a su diagnóstico de hospicio, de forma que no afecte su cuidado bajo el beneficio de hospicio. Debe pagar los montos correspondientes al deducible y el coseguro de todos los servicios cubiertos por Medicare. También debe continuar pagando las primas de Medicare, si es necesario.

Para más información sobre el Plan Original de Medicare, el Plan Advantage de Medicare, Medigap y otros planes médicos de Medicare, busque su copia de la guía "Medicare y Usted" que se envía por correo a todos los hogares con Medicare en el

INSTRUCCIONES PARA LA FAMILIA/EL CUIDADOR SOBRE EL DESECHO DE LOS MEDICAMENTOS

El personal de Suncoast Hospice of Hillsborough le asistirá directamente con el desecho de los medicamentos innecesarios. En el caso de que se encuentren medicamentos adicionales más adelante, deséchelos usando las siguientes opciones:

Opción preferida: lleve todos los medicamentos a un lugar de entrega en el condado de Hillsborough o utilice una bolsa para la devolución por correo y el desecho de medicamentos comprada en su farmacia local.

Existen varios lugares de entrega en todo el condado. Para buscar los lugares más cercanos a usted, visite <https://bit.ly/3BnL1pu>.

Opción alternativa: deseche sus medicamentos en casa siguiendo las siguientes instrucciones:

1. Separe los medicamentos abajo listados. Estos deben arrojarse de inmediato por el inodoro cuando ya no los necesite y no disponga de una opción de devolución. Estos medicamentos pueden ser especialmente peligrosos y, en algunos casos, mortales con tan solo una dosis.

Ingrediente activo	Encontrado en el Nombre Comercial
Buprenorfina	Belbuca, Bunavail, Butrans, Cassipa, Suboxone, Subutex, Zubsolv
Fentanilo*	Abstral, Actiq, Duragesic (parche), Fentora, Onsolis
Diazepam	Diastat/Diastat AcuDial gel rectal
Hidrocodona	Anexsia, Hysingla ER, Lortab, Norco, Reprexain, Vicodin, Vicoprofen, Zohydro ER
Hidromorfona	Dilaudid, Exalgo
Metadona	Dolophine, Methadose
Metilfenidato	Daytrana sistema transdérmico de parches, Ritalin
Morfina	Arymo ER, Avinza, Embeda, Kadian, Morphabond ER, MS Contin, Roxanol
Oxicodona	OxyContin, Percocet, Percodan, Roxicet, Roxicodone, Targiniq ER, Xartemis XR, Xtampza ER, Roxybond
Oximorfona	Opana, Opana ER
Tapentadol	Nucynta, Nucynta ER

- * Los parches de fentanilo deben manipularse con guantes y nunca deben tocarse con las manos desnudas una vez sean abiertos. Deben ser cortados y arrojados por el inodoro.
2. Cualquier medicamento no listado arriba debe ser vaciado de su contenedor original a una bolsa de almacenamiento de plástico sellado.
 - a. Retire o tache cualquier información personal en los contenedores vacíos y tírelos a la basura.
 - b. Añada arena para gatos, residuos de café o harina a la bolsa con los medicamentos.
 - c. Agregue una pequeña cantidad de agua a la bolsa.
 - d. Bote la bolsa a la basura. No la bote en la papelera de reciclaje.

Si tiene alguna pregunta, llame a Suncoast Hospice of Hillsborough al (813) 651-7300.

1

¿Qué es Importante?

Frecuentemente nos preguntan: "¿Qué hago ahora?" No hay respuesta correcta o equivocada. Enfocarse en aquellas cosas que son más importantes para usted puede hacer que este momento sea más significativo. Parece simple pero esta visión general puede perderse fácilmente en los aspectos prácticos y las dificultades de vivir con una enfermedad.

¿Qué importa ahora? Es posible que quiera pasar más tiempo con amigos o familiares o hacer un viaje o celebrar una ocasión especial. Puede sentir la necesidad de poner sus cosas en orden, ocuparse de sus asuntos y de organizar sus cosas.

Tómese un momento para escribir las cosas que son importantes para usted. ¿Hay algo que le pese en la mente o el corazón? Use su lista para guiarse a sí mismo y a su equipo de hospicio para aprovechar al máximo su día.

¿Qué es importante para usted?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¿Hay algo que le impida hacer lo que es más importante para usted? De ser así, ¿qué es eso?

Considere compartir sus respuestas con las personas más allegadas a usted y con los miembros de su equipo de hospicio. Ellos quieren ayudarle a alcanzar sus metas.

Cuestiones Prácticas

¿Le preocupa tener sus asuntos en orden? Quizás se pregunte por dónde comenzar. La siguiente lista puede ser usada como una hoja de trabajo para ayudarle a ubicar artículos importantes y llevar un registro de ellos. Mantener todos estos documentos en un solo sitio puede ser útil.

Cosas por encontrar	Marcar cuando las encuentre	Ubicación de la información
Organización y voluntades anticipadas:		
Testamento vital (documentos indicando los deseos relacionados con el cuidado al final de la vida)		
Sustituto para la toma de decisiones médicas (persona designada para tomar las decisiones de atención médica cuando ya usted no pueda tomarlas)		
Poder legal (documento legal que indica quién puede tomar decisiones financieras a nombre de otra persona)		
Arreglos conmemorativos, funerarios y de otra naturaleza (arreglos para el lugar de descanso final y el servicio)		

Identificación:		
Certificado de nacimiento (proporciona registro preciso de la fecha de nacimiento, nombre de soltera, información de los padres, etc. Es útil para escribir el obituario).		
Número de seguro social (necesario para beneficios en caso de defunción)		
Pasaporte, certificado de inmigración y naturalización		
Licencia de matrimonio (certificado de divorcio, si aplica)		
Documentos de tutela (documento legal que indica a quién se le ha conferido el derecho de tomar decisiones en nombre de una persona que no puede tomar decisiones por sí misma)		
Pólizas de seguro: salud, accidentes, incapacidad, vida		

Cosas por encontrar	Marcar cuando las encuentre	Ubicación de la información
Número de declaración de VA o certificado de baja honorable (importante para recibir beneficios en caso de defunción)		

Afiliaciones		
Sociales o religiosas (clubes, logias, iglesias, salones, mezquitas, sinagogas, etc.)		
Cónyuge(s), hijos, familiares, clero, amigos, empleador o compañeros de trabajo (liste sus nombres, teléfonos y direcciones)		
Registro militar y académico		

Cosas por encontrar	Marcar cuando las encuentre	Ubicación de la información
Activos/Deudas		
Banca: cuentas corrientes, cuentas del mercado monetario, cuentas de ahorro, cuenta individual de jubilación (IRA, por sus siglas en inglés), certificados de depósito (CD, por sus siglas en inglés), otros		
Rentas anuales, acciones de fondos de inversión, acciones, bonos, otros		
Caja de seguridad (ubicación de caja y llave)		
Última voluntad y testamento y el nombre, número de teléfono y dirección del abogado/ejecutor		
Préstamos: tarjetas de crédito, pagos en cuotas (indique dónde enviar los pagos, monto de los pagos, duración y fecha de vencimiento), otros		
Ingresos: pólizas de seguro, fideicomisos y beneficios (vida, accidentes, beneficios de defunción, seguro social, unión de crédito, plan 401(k), dinero recibido a través de testamentos/fideicomisos, etc.), otros		
Registros de impuestos sobre la renta (federal, estatal, local)		

Bienes inmuebles		
Información sobre hipotecas o rentas (deudas sobre vivienda, oficina, apartamentos, condominios, negocios), ¿otros?		
Ubicación de preciados familiares, joyería, otros		
Títulos de propiedad de inmuebles, automóviles, embarcaciones, etc. y llaves de estos objetos		
Pólizas de seguro (inundación, bienes inmuebles)		
Certificado de propiedad, contrato de parcela de cementerio		
Facturas: servicios públicos, telefonía, televisión por cable, servicios de internet, impuestos, etc.		

Sección 2 Preguntas Frecuentes

Qué Esperar

¿Qué tipo de cuidado puedo esperar de Suncoast Hospice of Hillsborough?

Ya sea que padezca una enfermedad grave como si cuida de alguien que la padece, puede esperar ser tratado con dignidad y respeto. Se hará todo lo posible para:

- Aliviar el dolor y la incomodidad
- Brindar apoyo emocional y espiritual
- Colaborar con sus doctores para brindarle un cuidado diseñado específicamente para usted
- Ayudarle a alcanzar sus metas personales
- Honrar sus elecciones

¿Puedo conservar a mi médico?

Sí. No es necesario que renuncie a la atención de su médico para recibir atención de Suncoast Hospice of Hillsborough. Su equipo de cuidado de hospicio trabaja junto con su médico y otros proveedores de atención médica.

Si por algún motivo su médico no puede continuar brindándole atención, un médico de Suncoast Hospice of Hillsborough especializado en cuidados paliativos (confort) está disponible para visitarlo y consultar con su equipo de cuidado si así lo desea.

¿Qué significa “paliativo”?

La palabra paliativo se utiliza para describir el cuidado que se enfoca en brindar confort y no curación. Se trata de:

- Mejorar la calidad de vida
- Prevenir y aliviar el dolor y otros síntomas
- Promover un final tranquilo de la vida

¿Y si necesito equipo médico especial, como una silla de ruedas o una cama eléctrica?

Tanto el equipo médico como los suministros médicos desechables están a su disposición a través de su equipo de cuidado y pueden entregarse directamente en su hogar. Converse con los miembros de su equipo de cuidado sobre lo que le sería útil. Ellos podrán detallarle lo que hay disponible y cómo se gestionan los costos.

¿Proporciona Suncoast Hospice of Hillsborough cuidado en hospitales y centros de residencia asistida y enfermería?

Sí, Suncoast Hospice of Hillsborough trabaja en conjunto con la mayoría de los hospitales, centros de residencia asistida y enfermería de Hillsborough. Converse con su equipo de cuidado siempre que tenga inquietudes sobre dónde recibirá cuidado y el tipo de cuidado que necesite.

¿Cómo elijo los tipos de cuidado que deseo recibir?

Desde el momento de su primera cita con su equipo de Suncoast Hospice of Hillsborough, sus elecciones guiarán su cuidado. El cuidado de hospicio está diseñado para apoyar su bienestar de forma integral. En la medida que sus necesidades o prioridades cambian, es posible que sus elecciones sobre su cuidado también lo hagan. Respetamos sus deseos y haremos todo lo posible para brindarle un cuidado personalizado que funcione para usted.

¿Contaré siempre con el mismo equipo?

Mientras se encuentre bajo el cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough, el color distintivo de su equipo puede variar. Le aseguramos que su cuidado no se verá interrumpido. El personal de Suncoast Hospice of Hillsborough continuará satisfaciendo sus necesidades de cuidado.

¿Proporciona Suncoast Hospice of Hillsborough cuidado las 24 horas?

Usted cuenta con acceso al personal calificado y experto de Suncoast Hospice of Hillsborough durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana llamando al (813) 651-7300. Disponemos de enfermeros, consejeros o trabajadores sociales, coordinadores de cuidado espiritual y voluntarios para responder a sus necesidades cada vez que llame.

Las visitas regulares de su equipo de cuidado buscan ayudarlo a cuidar de sí mismo y de su ser querido. En determinadas circunstancias, como síntomas no controlados o de un cambio repentino en su condición, puede recibir visitas más prolongadas de otros miembros del equipo. Converse con su equipo de cuidado sobre cómo podemos ayudarlo mejor.

Hijos y familia

¿Qué servicios se encuentran disponibles para apoyar a niños, adolescentes y familias?

Se ofrece un gama de servicios organizados específicamente para niños, adolescentes y sus familias mediante la red de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough. El apoyo está disponible desde el momento del diagnóstico, a lo largo de una enfermedad y durante el proceso de duelo. También están disponibles grupos de apoyo y retiros de fines de semana que combinan la diversión y la curación emocional. Para obtener más información, consulte con su equipo de cuidado o llame a Atención al Duelo de Empath al (727) 523-3453.

Medicamentos

¿Cómo recibiré mis medicamentos?

Cuando es admitido a nuestro cuidado, el enfermero conversará con usted sobre la(s) farmacia(s) que utilizará para sus medicamentos. Su enfermero de hospicio se comunicará con su médico cuando se requiera una nueva receta médica. Avísele a su enfermero de hospicio cuando el suministro de sus medicamentos esté bajo.

Si utiliza la farmacia de Empath Health, el equipo farmacéutico trabajará con usted, su enfermero y su médico para asegurar la satisfacción de sus necesidades. Los voluntarios y el personal farmacéutico se preocupan por su seguridad y están contentos de ser parte de su equipo de cuidado. Todas las recetas médicas que llene en una farmacia de Empath Health serán entregadas en su casa. Antes de entregar un medicamento, un representante de la farmacia lo llamará para coordinar una hora aceptable. Informe a su enfermero o a nuestro representante de la farmacia si desea solicitar algún día y/u horas especiales para las entregas. Haremos todo lo posible para honrar sus solicitudes.

Cuando acuda cualquier farmacia, tómese un momento para revisar a detalle sus medicamentos al momento de llenar una receta médica. Revise que su nombre esté en el contenedor de cada medicamento. Comuníquese con su personal de enfermería de Suncoast Hospice of Hillsborough si tiene alguna pregunta sobre la apariencia, el propósito o las instrucciones de uso de cualquier medicamento.

¿Cómo debo desechar los medicamentos no utilizados?

Revise la sección "Sus documentos" de esta guía para obtener instrucciones específicas sobre el desecho de los medicamentos. Hable con su equipo de cuidado antes de desechar cualquier medicamento. El desecho adecuado de los medicamentos es extremadamente importante por motivos de salud y seguridad.

Su equipo de cuidado lo ayudará a desechar los medicamentos de manera adecuada y segura. Si los medicamentos que recibe no son necesarios o si se reubica de su hogar a un centro, todos los medicamentos recetados suministrados por Suncoast Hospice of Hillsborough deberán ser destruidos y registrados como desechados con la asistencia de su personal de enfermería de hospicio u otro miembro del equipo de hospicio. Es posible que se pida a un familiar que presencie el desecho de ciertos medicamentos. Si usted es un paciente atendido en un centro de cuidado u otro centro de Suncoast Hospice of Hillsborough, cualquier medicamento que ya no necesite será desechado de acuerdo con las políticas de dicho centro. El enfermero y otro personal de atención médica no pueden transportar medicamentos en sus vehículos.

Honrando a los Veteranos a Través del Programa Empath Honors

¿Cómo honra Suncoast Hospice of Hillsborough el servicio de los veteranos militares?

Reconocemos que los veteranos tienen necesidades médicas, sociales, espirituales y emocionales únicas. Nuestros equipos interdisciplinarios trabajan para entender los objetivos personales de cada veterano. A través de una gama de servicios de asistencia a los veteranos, podemos ayudarlo a alcanzarlos. Las familias de los veteranos también reciben asistencia y conexiones a recursos beneficiosos. Porque ellos también se han sacrificado. Los servicios disponible para los veteranos incluyen:

- **Veteranos Sirviendo a Veteranos:** voluntarios veteranos entrenados incorporan su experiencia militar a su trabajo de hospicio. A través de un lenguaje común y un vínculo cultural compartido, los voluntarios veteranos brindan asistencia a los pacientes veteranos y sus familias.
- **Ceremonias de Reconocimiento al Servicio Militar:** los veteranos reciben certificados de reconocimiento por su servicio y prendedores personalizados de parte del programa Empath Honors.
- **Proyecto Veterans History:** el proyecto Veterans History Project recopila historias de primera mano de la experiencia militar de los veteranos de combate para las futuras generaciones. Los voluntarios especialmente entrenados de Empath entrevistan a los veteranos para crear una grabación de audio o video, la cual luego es presentada y registrada en la Biblioteca del Congreso. Los participantes reciben una copia de su entrevista, un certificado de participación y la constancia del lugar dónde están registradas sus historias.
- **Asociaciones con Centros Médicos de la VA y Otras Organizaciones al Servicio de los Veteranos:** Estas importantes asociaciones permiten que su equipo ayude a los pacientes y cuidadores veteranos a conectar posibles beneficios para el veterano y/o su cónyuge sobreviviente. Notifíquelo a su equipo si tiene alguna pregunta sobre los beneficios para veteranos.

Donación de órganos y Tejidos

¿Puedo elegir ser un donante de órganos o tejidos?

Todos somos donantes potenciales de órganos o tejidos, dependiendo de la condición física, ya sea para el trasplante, la investigación o la educación. Regenerative Biologics, Inc., es un recurso que el personal Suncoast Hospice of Hillsborough puede aprovechar para ayudar a responder preguntas que tengas sobre sus opciones o puede contactarlos directamente al 1-866-432-1164 o RBIDonorCare.org.

A Medida que Cambian las Necesidades

Centro de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough

En concordancia con la misión de Suncoast Hospice, el personal y los voluntarios de nuestros centros de cuidado combinan excelentes cuidados calificados con la compasión y el compromiso de honrar las esperanzas, los deseos y las necesidades de los pacientes y sus seres queridos. En el caso de los pacientes que necesitan cuidados focalizados y atención para el manejo del dolor o de otros síntomas, una breve estadía en un centro de cuidado puede evitar una hospitalización no deseada. Para obtener más información sobre el centro de cuidado de Suncoast Hospice en el condado de Hillsborough, pregunte a su equipo o visite SuncoastHospiceofHillsborough.org/Inpatient.

Cosas que debe conocer sobre el centro de cuidado.

- Su equipo de cuidado coordina el transporte al centro de cuidado
- Entre los artículos que debe llevar al centro de cuidado se incluyen:
 - o DNRO (orden de no resucitar), si aplica
 - o Artículos especiales de aseo personal de su elección (jabón, loción, desodorante)

- Entre los artículos que no debe llevar al centro de cuidado se incluyen:
 - o Equipo médico de Suncoast Hospice of Hillsborough
 - o Artículos de valor (dispositivos electrónicos, joyería y medicamentos)
- Los medicamentos, equipos y suministros médicos serán proporcionados en el centro de cuidado durante su estadía.
- Si esta estadía acarrea cambios en su responsabilidad financiera debido a la estabilización de los síntomas, su equipo de cuidado hablará de esos cambios con usted.

¿Qué sucede cuando estoy listo para volver a casa desde el centro de cuidado?

El equipo del centro de cuidado le asistirá a que la transición sea lo más fluida posible. El personal del centro de cuidado le proporcionará una lista actualizada de medicamentos, incluyendo instrucciones sobre cómo tomarlos. Se ordenará cualquier equipo médico que necesite. Será necesario que haya alguien en casa para recibir la entrega de los medicamentos y equipos.

Su equipo de cuidado continuará apoyándolo en casa y coordinará las visitas con usted.

¿Qué sucede si mis necesidades cambian?

Tenga la certeza de que Suncoast Hospice of Hillsborough es su aliado para cuidado y trabajará junto a usted, su familia y su médico para proporcionarle el cuidado adecuado en cada momento. La siguiente información le ayudará a entender mejor algunas de las opciones disponibles y así ayudar a que las transiciones sean lo más fluidas posible.

¿Cuidado en caso de crisis?

El cuidado en caso de crisis es un cuidado a corto plazo enfocado en aliviar el dolor y los síntomas descontrolados. Si en algún momento sus necesidades médicas requieren temporalmente de un incremento en el cuidado, competencias y atención, su equipo de cuidado de hospicio hablará con usted sobre la posibilidad de proporcionar personal de cuidado en caso de crisis en su hogar o en un centro de cuidado. El cuidado en caso de crisis solo es proporcionado durante breves periodos de tiempo para ofrecer apoyo adicional con el fin de reducir los síntomas y el malestar descontrolados.

¿Qué sucede si no puedo controlar mis síntomas en casa?

Notifique a su equipo de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough cuando presente síntomas que usted considere que puedan requerir de atención inmediata.

- Llame a la central de Suncoast Hospice of Hillsborough al (813) 651-7300. Proporcione su nombre y el color de su equipo. El equipo de cuidado lo contactará para evaluar sus síntomas y emitir recomendaciones para su cuidado.

¿Y si necesito ir al hospital?

- Llame a Suncoast Hospice of Hillsborough al (813) 651-7300. Proporcione su nombre y el nombre de su equipo.
- Su equipo de Suncoast Hospice of Hillsborough le contactará para evaluar sus necesidades y ofrecerle opciones como el centro de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough. Si requiere de hospitalización, su equipo notificará a su médico.
- Su equipo discutirá y/o coordinará el transporte, si es necesario.

Entre los artículos que debe llevar al hospital o al centro de cuidado se incluyen:

- DNRO
- Lista actualizada de medicamentos

Entre los artículos que no debe llevar al hospital o al centro de cuidado se incluyen:

- Equipo médico
- Artículos de valor

Entre los artículos que debe llevar al hospital se incluyen:

- DNRO
- Lista actualizada de medicamentos

Entre los artículos que no debe llevar al hospital se incluyen:

- Equipo médico
- Artículos de valor

Al llegar al hospital, asegúrese de decirle al personal del hospital que usted es un paciente de Suncoast Hospice of Hillsborough.

- Durante su estadía en el hospital, un representante de Suncoast Hospice of Hillsborough lo visitará, brindará apoyo y trabajará junto con el personal del hospital. Su representante de Suncoast Hospice of Hillsborough también trabajará con el personal del hospital para planificar su alta del hospital.
- El representante de Suncoast Hospice of Hillsborough y/o el personal del hospital hablarán con usted sobre cualquier cambio en su responsabilidad financiera.

¿Qué sucede si necesito recibir cuidados en un asilo?

Su equipo de Suncoast Hospice of Hillsborough trabajará en conjunto con usted y el centro para coordinar su cuidado.

- Entre los artículos que debe llevar al asilo se incluyen:
 - DNRO
 - Lista actualizada de medicamentos
 - Ropa y artículos de aseo personal
- Entre los artículos que no debe llevar al asilo se incluyen:
 - Medicamentos
 - Equipo médico de Suncoast Hospice of Hillsborough
 - Artículos de valor personal
- Suncoast Hospice of Hillsborough coordinará con el centro para proporcionar los equipos y suministros.
- Los miembros del equipo de Suncoast Hospice of Hillsborough continuarán visitándolo y estarán involucrados en su cuidado.
- Su equipo de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough hablará con usted sobre cualquier cambio en la responsabilidad financiera, incluyendo los costos de transporte.

¿Qué sucede cuando estoy listo para volver a casa desde un asilo u hospital?

Queremos trabajar con usted para que la transición sea lo más fluida posible.

- Notifique al personal de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough cuando anticipe su alta, llamando al (813) 651-7300. El personal y el coordinador de altas del centro, junto con su equipo de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough, coordinarán el transporte.
- Solicite al centro su DNRO original.
- Obtenga una copia de su orden de alta médica.
- Hable sobre cualquier necesidad adicional de equipo médico con su representante de Suncoast Hospice of Hillsborough.
- Anticipe contacto de su equipo de cuidado en un plazo de 24 horas después del alta hospitalaria.
- Su equipo de Suncoast Hospice of Hillsborough organizará la entrega en casa de cualquier medicamento o equipo médico relacionado con su diagnóstico de hospicio.
- Su equipo de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough le informará de cualquier receta médica que deba llenar en la farmacia de su elección.
- Notifique a su equipo cuando llegue a casa, llamando al (813) 651-7300.

¿Qué sucede si ya no necesito de cuidado de hospicio?

Cuando una enfermedad se estabiliza o mejora, algunos pacientes ya no requieren de servicios tradicionales de cuidado de hospicio. Si este es su caso, un miembro del equipo de Suncoast Hospice of Hillsborough le ayudará a explorar otras opciones de cuidado que puedan estar disponible para asistirle.

¿Se encarga Suncoast Hospice of Hillsborough de los arreglos funerarios?

Aunque Suncoast Hospice of Hillsborough no se encarga de tales arreglos, su equipo de cuidado puede ayudarle a ubicar la información que necesita para tomar tales decisiones y le apoyará en las elecciones que a usted le parezcan correctas.

En la sección "Sus decisiones" de este libro, encontrará más información sobre cómo planificar los arreglos funerarios. Disponemos de consejeros, trabajadores sociales o coordinadores de cuidado espiritual para ayudarle a analizar las opciones y tomar decisiones.

Apoyo en Caso de Duelo

¿Qué tipo de cuidado ofrece Suncoast Hospice of Hillsborough para ayudarme mientras estoy de duelo?

El cuidado de hospicio continua para los familiares, amigos y cuidadores sobrevivientes mientras se adaptan a la vida después de la muerte de un ser querido. El tipo de apoyo en caso de duelo que Suncoast Hospice of Hillsborough proporciona y el tiempo en que Suncoast Hospice of Hillsborough permanece involucrado dependerá de lo que se sienta más cómodo para usted. Nos comunicaremos con usted periódicamente para ofrecerle información y apoyo. También recibirá información sobre grupos de apoyo que pueden ayudarle a afrontar los cambios que conlleva el duelo. Disponemos de distintos tipos de grupos para satisfacer necesidades particulares. Consulte con un miembro de su equipo de cuidado o llame al equipo de duelo de Suncoast Hospice of Hillsborough al (813) 651-7300 en cualquier momento para obtener más información sobre los servicios en caso de duelo.

Reembolso

¿Cómo se reembolsa a Suncoast Hospice of Hillsborough?

Hay muchas maneras de pagar el cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough. Es importante conocer que ninguna persona en el condado de Hillsborough que requiere de cuidado de hospicio es rechazada por Suncoast Hospice of Hillsborough. Medicare y Medicaid, junto con la mayoría de las grandes empresas aseguradoras y proveedores de atención integrada, ofrecen cobertura para servicios de hospicio. Las personas también pueden pagar los servicios por su cuenta, en virtud de sus capacidades. A través del generoso apoyo financiero de esta comunidad, su organización sin fines de lucro Suncoast Hospice of Hillsborough ofrece cuidado a todos, sin importar su capacidad de pago.

Si tiene alguna pregunta sobre la facturación, los pagos o los reembolsos, no dude en preguntar a su equipo de cuidado.

Medicare y Medicaid

¿Cuáles son los beneficios de hospicio de Medicare y de hospicio de Medicaid?

El beneficio de hospicio de Medicare es un beneficio federal que ayuda a pagar los cuidados y servicios de hospicio elegibles. El beneficio de hospicio de Medicaid es una asociación estatal y federal que ayuda a pagar los cuidados y servicios de hospicio elegibles.

¿Cómo sé si tengo hospicio de Medicare y/o Medicaid?

Las personas que son elegibles para Medicaid y/o Medicare tradicional son elegibles para el beneficio de hospicio de Medicaid y/o Medicare si cumplen con ciertas condiciones relacionadas con enfermedades terminales.

Usted o la persona designada deben firmar un formulario de elección para comenzar a usar el beneficio de hospicio de Medicare y/o Medicaid. No puede usar ninguno de los beneficios sin otorgar su permiso.

¿Puedo tener hospicio de Medicare y/o Medicaid junto con Medicare y/o Medicaid tradicional?

Su beneficio de hospicio de Medicare y/o Medicaid solo cubre los servicios, hospitalizaciones, equipo, tratamientos y medicamentos relacionados con el diagnóstico de su enfermedad terminal. Su beneficio tradicional seguirá cubriendo el resto de sus necesidades de atención médica como antes de su admisión al hospicio.

¿Cómo sabrá un hospital o un doctor a qué tipo de Medicare o Medicaid debe facturar?

Aquí necesitamos de su ayuda. Es de suma importancia que su equipo de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough sea notificado tan pronto como usted haga algo nuevo que afecte su cuidado. Con información correcta y oportuna, podemos comunicarnos con usted y sus proveedores de atención médica para garantizar que cuenta con el máximo acceso a sus beneficios de Medicare o Medicaid.

Si visita un hospital, un nuevo doctor, un asilo, o planifica comenzar un nuevo tratamiento, es muy importante que se comunique con su equipo de inmediato.

¿Cuáles son mis responsabilidades como beneficiario de Medicare o Medicaid?

En Suncoast Hospice of Hillsborough, nos comprometemos a coordinar su cuidado de la mejor forma posible para garantizar que sus necesidades son satisfechas con compasión, excelencia y de manera oportuna. Para poder cumplir esto, necesitamos de su ayuda.

Usted es responsable de notificar a Suncoast Hospice of Hillsborough cada vez que visite el hospital, planifique o reciba un nuevo tratamiento, cambie la ubicación de su asistencia o consulte a un nuevo profesional de la salud.

Incluir a su equipo de cuidado en el proceso de planificación nos ayudará a satisfacer mejor sus necesidades y a asegurar que cuenta con la mayor gama posible de beneficios de Medicare o Medicaid.

¿Qué sucede si voy al hospital o recibo tratamientos sin hacérselo saber a Suncoast Hospice of Hillsborough?

Nuestro compromiso con su cuidado incluye comprometernos a usar el beneficio de hospicio de Medicare/Medicaid de acuerdo con las leyes y normativas. Por lo tanto, es posible que no podamos cubrir el costo de los servicios que reciba sin nuestro conocimiento o colaboración.

Si algo cambia en su cuidado, llame al equipo de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough. Agradecemos la oportunidad de ser su aliado para cuidados.

¿Y si mi cuidado de hospicio es pagado por otra fuente?

Sigue siendo muy importante que su equipo de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough esté informado e involucrado en cada aspecto de su cuidado. Su equipo quiere ayudarlo a acceder y coordinar el cuidado que usted desee.

¿Cómo puedo conocer más sobre el funcionamiento de los beneficios de hospicio de Medicare y Medicaid?

Comience preguntándole a su equipo de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough. Su trabajador social o consejero está familiarizado con el proceso de reembolso para cuidado de hospicio y puede ayudarlo a encontrar la información que requiere. Periódicamente, el Centro para los Servicios de Medicare y Medicaid envía a los beneficiarios una declaración llamada Resumen de Medicare. Esta notificación ofrece un resumen de los reembolsos de Medicare por servicios de hospicio durante un período de tiempo específico. No es una factura. Si recibe un Resumen de Medicare y tiene alguna pregunta, su equipo de cuidado puede revisarlo con usted.

También puede comunicarse directamente con Medicare llamando al (800) MEDICARE (633-4227). Para más información sobre Medicaid, comuníquese con la Oficina de Medicaid del Área Hillsborough al (727) 552-1191, extensión 276.

Denuncia de Sospechas

Para denunciar una sospecha de fraude contra Medicaid, le pedimos que llame a la línea gratuita 1-888-419-3456. La Agencia para la Administración de Atención Médica describe el fraude contra Medicaid como:

El fraude contra Medicaid se entiende como un engaño o una falsedad intencional cometidos por una persona sin el conocimiento de que el engaño podría resultar en algún beneficio no autorizado para la persona o un tercero. Incluye cualquier acto que constituya fraude bajo la legislación federal o estatal aplicable con relación a Medicaid.

La oficina del Inspector General para la administración de atención médica recibe denuncias relacionadas con presuntos fraude y abuso en el sistema Medicaid de Florida vía telefónica llamando al 1-888-419-3456 o visitando el sitio web de la agencia AHCA. MyFlorida.com y haciendo clic en el título Denuncia de Fraude.

Dar las Gracias a su Equipo

¿Cómo puedo darle las gracias a mi equipo de cuidado?

Consideramos un honor y un privilegio poder estar a su servicio. Si está satisfecho con el cuidado que ha recibido, considere:

- **Decirles** a aquellos que han marcado una diferencia que valora su asistencia.
- **Escribir** una nota directamente a aquellos que desea agradecer o enviarla al coordinador de su equipo de cuidado.
- **Hable** con sus amigos sobre Suncoast Hospice of Hillsborough para que se sientan más cómodos y seguros si necesitan atención en el futuro.
- **Haga una donación.** Suncoast Hospice of Hillsborough es una organización sin fines de lucro y agradece cualquier contribución económica que financie sus numerosos programas y servicios.
- **Conviértase en voluntario.** Hay muchas oportunidades para apoyar a Suncoast Hospice of Hillsborough al asistir a pacientes y familias, ayudando en las oficinas y mucho más.

¿Qué preguntas tiene? Llámenos al (813) 651-7300 en cualquier momento. Gustosamente responderemos sus preguntas.

Sección 3 Su Equipo y Voluntarios

Su Hospicio

Suncoast Hospice of Hillsborough es su hospicio comunitario sin fines de lucro. Como paciente, miembro de la familia, amigo o cuidador, sus inquietudes y preferencias guiarán sus planes de cuidado.

Los cuidados de Suncoast Hospice of Hillsborough están/son...

- disponibles en cualquier momento: las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- agresivos en la prevención y el manejo del dolor y los síntomas.
- comprometidos con su bienestar físico, emocional y espiritual.
- enfocados en ayudarlo a vivir a su manera.

Su Equipo de Cuidado

Los servicios de Suncoast Hospice of Hillsborough son proporcionados por equipos de cuidado. Dado que las enfermedades afectan mucho más allá que a la salud física, los equipos de cuidado están formados por personas con diferentes tipos de entrenamiento y habilidades. Los miembros de su equipo lo visitarán frecuentemente. Juntos decidirán quién le visita y con qué frecuencia. Todos los miembros de su equipo se comparten la responsabilidad de proporcionar cuidados de la más alta calidad.

Su equipo de cuidado lo conforman:

- Usted – su familia, amigos y cuidadores – están al centro de su equipo de cuidado.
- Sus médicos son miembros valiosos del equipo de cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough. Su equipo de cuidado trabajará activamente con su médico tratante y/o su médico consultante para proporcionar opciones de tratamiento, prevenir complicaciones, manejar el dolor y los síntomas y monitorear los cambios relacionados con la enfermedad. Adicionalmente, los médicos de Suncoast Hospice of Hillsborough también están disponibles para visitarlo y consultar con sus doctores sobre su plan de cuidado.
- Su enfermero se enfocará en proporcionarle cuidados especializados y asistencia relacionados con su condición física, nivel de confort y necesidades de aprendizaje. Su enfermero realizará evaluaciones físicas, le pedirá su opinión en tratamientos planificados y cambios de medicamentos, se comunicará con su médico y le ayudará a encontrar las preguntas a sus respuestas. Su enfermero es una excelente fuente de información relacionada con medicamentos, tratamientos, procesos de la enfermedad, uso de equipo, cuidados prácticos y otros temas de interés.
- Su consejero o trabajador social se dedica a ayudarlo a lidiar con las distintas formas en que la enfermedad afecta su vida. Los consejeros y trabajadores sociales pueden ayudarlo a acceder a los recursos comunitarios, tomar decisiones, discutir temas difíciles, encontrar apoyo emocional y a afrontar la pérdida. Buscan ayudarlo a usted, a sus familiares, amigos o cuidadores a hacer las cosas que son importantes para usted.
- Sus auxiliares priorizan su cuidado personal y confort. Su cuidado puede incluir aseo personal, baños, cuidados de la boca, cuidados de la piel y cambio de posiciones. Las visitas de su auxiliar también pueden ser un buen momento para caminar, tomar un paseo en silla de rueda u otra actividad que resulta difícil sin asistencia. Los auxiliares son fuente valiosa de información práctica y aliento.
- Su coordinador de cuidado espiritual está disponible para ofrecerle apoyo emocional en cualquier manera que resulte cómoda para usted, ya sea que usted profese una fe o religión particular o no. El cuidado de su coordinador de cuidado espiritual no juzga y se enfoca en sus inquietudes o solicitudes personales.

El cuidado espiritual brindado por un coordinador de cuidado espiritual puede incluir asistencia para la reflexión de decisiones, apoyo para la sanación de relaciones, ofrecimiento de oraciones, la realización de ritos o rituales solicitados, y la asistencia en la planificación y celebración de servicios conmemorativos. Si usted es miembro de alguna congregación o si cuenta con su propio clérigo, su coordinador de cuidado espiritual está disponible para trabajar con quien usted elija para cubrir sus necesidades.

- Sus voluntarios están especialmente entrenados para proporcionar asistencia y apoyo de diversas maneras. Desde compañía hasta transporte o diligencias, sus roles estarán guiados por sus necesidades. Puede solicitar un voluntario hablando con cualquier miembro de su equipo de cuidado. Revise "Cómo pueden ayudar los voluntarios" más adelante en esta sección para obtener más ideas.
- Sus equipos de cuidado nocturno y de fin de semana garantizan que cuente con acceso a personal calificado y experto de Suncoast Hospice of Hillsborough durante las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cada vez que usted llame, un enfermero, consejero o trabajador social, coordinador de cuidado espiritual y coordinador de voluntarios está disponible para responderle.
- Los miembros del equipo especializado también están disponibles para satisfacer sus necesidades particulares.
 - Los dietistas registrados trabajan en colaboración con el equipo para emitir recomendaciones de nutrición, hidratación y alimentación en congruencia con el plan de cuidado del paciente.
 - Los consejeros y trabajadores sociales del Programa de Apoyo para Niños y Familias se especializan en cubrir las necesidades de los niños, adolescentes y familias durante los momentos de enfermedad y duelo. Ofrecen consejería y asistencia en el hogar y la escuela.
 - Los especialistas en equipos entregan dispositivos de asistencia como sillas de rueda y tanques de oxígeno, y ofrecen información para promover el uso seguro.
 - Los farmacéutas trabajan con usted y el resto de su equipo para gestionar eficazmente sus medicamentos. Expertos y bien versados en el control del dolor y otros síntomas, están comprometidos con brindarle el mejor cuidado.
 - Los fisioterapeutas y los terapeutas ocupacionales ofrecen información, ejercicios y equipamiento que promuevan la seguridad, independencia y movilidad.
 - Los terapeutas respiratorios proporcionan tratamientos, ejercicios y educación que promueve el confort para personas con síntomas respiratorios.
 - Los terapeutas del lenguaje trabajan de manera corroborativa en las áreas de comunicación, masticación y deglución en congruencia con el plan de cuidado del paciente.

En la medida que su situación cambia, es posible que su necesidad hacia distintos miembros de su equipo de cuidado también lo haga. Si tiene alguna pregunta, consulte a su equipo o llame al (813) 651-7300 en cualquier momento y solicite hablar con el coordinador de su equipo de cuidado.

Sus Voluntarios

Los voluntarios pueden ser una excelente fuente de asistencia y apoyo. Son la historia y el corazón del cuidado de hospicio. Los voluntarios de Suncoast Hospice of Hillsborough son un grupo de individuos altamente entrenados, motivados y comprometidos que cuentan con una gran gama de experiencia vitalicia. Muchas personas han sido afectadas por experiencias con las enfermedades y la asistencia.

Los voluntarios son/están:

- Comprometidos con la preservación de su privacidad.
- Respetuosos de sus elecciones.

¿Qué pueden hacer los voluntarios?

Lo bonito del cuidado proporcionado por los voluntarios de Suncoast Hospice of Hillsborough es su dedicación en encontrar formas de enriquecer su calidad de vida. La lista de posibilidades se expande constantemente en la medida que nuevos voluntarios ofrecen sus talentos y habilidades. ¿Podría ayudarle un voluntario?

- Compañía: una conversación amistosa o un oído atento
- Pasar tiempo con los pacientes para que los cuidadores puedan descansar o salir un rato
- Escribir cartas o journaling
- Ayudar con pequeñas tareas en casa
- Asistir durante pasatiempos o manualidades
- Ayudar a organizar papeles
- Ir de compras
- Limpieza ligera
- Asistencia con la preparación de una comida
- Llevar pequeños gustos como un helado favorito
- Cuidar a una mascota o pasear a su perro
- Ver televisión con usted
- Grabar su historia o la de su familiar en audio o video
- Colocarle música
- Jugar: damas, cartas, rompecabezas
- Llevar a una mascota a visita
- Celebrar ocasiones especiales
- Crear álbumes fotográficos
- Escribir sus recuerdos o historias personales
- Compartir la camaradería entre veteranos
- Crear un plan de vigilia para compartir que le traería confort al final de la vida
- Completar su solicitud especial: cuéntenos qué le traería paz, confort o alegría a su vida

Cada equipo cuenta con un coordinador de voluntarios que se especializa en la asignación de voluntarios a solicitudes. Simplemente pregúntele a su equipo de cuidado o llame al (813) 651-7300 para solicitar voluntarios.

Cuidados Personalizados

Usted es el líder de su equipo de cuidado. El conocimiento, la experiencia y la compasión del personal y los voluntarios de Suncoast Hospice of Hillsborough le ayudarán a vivir su vida a su manera y a tomar las decisiones que usted desee. Llame en cualquier momento al (813) 651-7300.

Sección 4 Su Confort

El Manejo del Dolor y Otros Síntomas

Su confort es nuestra prioridad. Existen muchas maneras de prevenir y manejar síntomas efectivamente. En esta sección encontrará información sobre:

- Dolor
- Debilidad y fatiga
- Estreñimiento
- Falta de aliento
- Náuseas y vómitos

También encontrará información sobre formas médicas y no médicas de aliviar la angustia y promover el confort. Su equipo de cuidado siempre está disponible para ayudar. Llame en cualquier momento al (813) 651-7300.

Dolor

El dolor físico afecta a las personas de muchas maneras. ¿Le impide el dolor estar activo, dormir bien, disfrutar de su familia y amigos o comer? El dolor también detona o intensifica las emociones como la tristeza, la impotencia, el miedo o la ira. Si tiene dolor, hable con su equipo de cuidado. Cuénteles cómo afecta su vida y qué espera del tratamiento. **Recuerde que el dolor puede ser controlado.**

Datos sobre el tratamiento del dolor

Muchas personas tienen preguntas e inquietudes sobre el dolor y su tratamiento. A continuación, se incluyen algunos datos que pueden responder sus preguntas.

Inquietud: si me quejo mucho, no soy un buen paciente.

Hecho: controlar su dolor es parte importante de su cuidado. Dígame al personal de enfermería a cualquier otro miembro de su equipo de cuidado si tiene dolor, si su dolor empeora o si está tomando medicamentos para el dolor y no están funcionando. Pueden ayudarle a obtener alivio.

Inquietud: me “engancharé” o me “volveré adicto” a los analgésicos.

Hecho: cuando una persona siente dolor, el cuerpo utiliza los medicamentos de forma distinta que si tomara el medicamento con el fin de drogarse. Recuerde, es importante tomar analgésicos regularmente para mantener el dolor a raya. Los estudios demuestran que engancharse o volverse adicto a los analgésicos es improbable.

Inquietud: si tomo demasiado medicamento o si lo tomo demasiado temprano, no funcionará si mi dolor empeora.

Hecho: el medicamento no dejará de funcionar, pero a veces su cuerpo se acostumbrará. Esto se llama tolerancia. La tolerancia no suele ser un problema con los analgésicos porque la dosis del medicamento puede ser cambiada o se pueden utilizar otros medicamentos en combinación. Llevar un registro de la duración del efecto de su analgésico y comunicárselo a su médico o enfermero de hospicio les ayudará a saber si se requieren ajustes en sus medicamentos o en el cronograma de medicamentos. Le ayudará usar “Su diario de confort” encontrado en este libro.

Inquietud: los analgésicos pueden causar efectos secundarios. No quiero tener somnolencia ni malestar estomacal.

Hecho: muchos analgésicos tienen efectos secundarios pero la mayoría de ellos desaparece luego de algunos días cuando su cuerpo se acostumbra al medicamento. Cuando tome un nuevo analgésico, su médico o equipo de cuidado puede recomendarle o recetarle otros medicamentos para evitar los efectos secundarios como náuseas o estreñimiento. Es importante que informe a su equipo de cuidado si está presentando cualquier problema con sus medicamentos.

Inquietud: solo puedo tomar medicamentos o usar otros tratamientos cuando siento dolor

Hecho: no espere a que el dolor se agrave para tomarse su medicamento. El dolor es más fácil de controlar cuando es leve que cuando es intenso. Sus doctores y enfermeros pueden sugerir que tome su analgésico regularmente. Esto significa que debe tomarlo a intervalos definidos durante el día. Prevenir el dolor tomando sus medicamentos a intervalos definidos incluso puede disminuir la cantidad de medicamento que requiere cada día para manejar su dolor. Tomar sus medicamentos a intervalos definidos también puede disminuir la probabilidad de sufrir efectos secundarios de los medicamentos.

El dolor usualmente es tratado con medicamentos, pero también pueden utilizarse otros tratamientos en conjunto con los medicamentos para potenciar el alivio del dolor. Los ejercicios de respiración y la relajación, las compresas frías, el calor húmedo y otras técnicas no médicas pueden ayudarle a controlar su dolor. Su equipo de cuidado puede conversar con usted sobre cómo podrían ayudarle estos tratamientos.

La información anterior ha sido adaptada de la Guía del Paciente para el Manejo del Dolor Oncológico, Versión para el Consumidor de la Guía Práctica Clínica número 9 de la Agencia para la Investigación y las Políticas de la Atención de la Salud. Esta directriz fue redactada por un panel de expertos del sector privado.

Hablar Sobre el Dolor

Una de las cosas más importantes que puede hacer para gestionar el dolor es hablar de él. Usted es el experto en lo que siente. Los miembros de su equipo de cuidado de hospicio necesitan y quieren que les informe cuándo siente dolor, su intensidad y cómo se siente. Su equipo de cuidado le hará muchas preguntas sobre su dolor para determinar:

- Qué tipo de dolor presenta
- Cuáles tratamientos serán más efectivos

Los miembros de su equipo de cuidado le harán preguntas similares a estas para guiarlos en el manejo de cualquier dolor que usted presente. Intente utilizar “Su diario de confort” encontrado en este libro para registrar los cambios en su dolor.

- **¿Dónde siente el dolor?** El dolor puede ocurrir en más de un lugar. Informe a su equipo de cuidado de todas las áreas dolorosas. ¿Dónde siente el dolor más intenso o incómodo?
- **¿Cómo se siente el dolor?** Su descripción del dolor es importante para ayudar a su equipo de cuidado a decidir cuáles medicamentos o tratamientos son más eficaces. ¿Cuál de las siguientes palabras describe su dolor?

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Dolor sordo | <input type="radio"/> Fulgurante |
| <input type="radio"/> Quemante | <input type="radio"/> Palpitante |
| <input type="radio"/> Urticante | <input type="radio"/> Cortante |
| <input type="radio"/> Ardiente | <input type="radio"/> Constrictivo |
| <input type="radio"/> Agudo | <input type="radio"/> Hormigueo |
| <input type="radio"/> Desgarrador | <input type="radio"/> Aplastante |
| <input type="radio"/> Calambres | <input type="radio"/> Punzante |

- **¿Cuál es la intensidad del dolor?** Usualmente se utiliza una escala numérica para calificar el dolor. La escala más usada es una del 0 al 10, donde 0 es no tener dolor y 10 es tener el dolor más fuerte que se puede imaginar. También puede describir el dolor con palabras como ninguno, leve, moderado, intenso o el peor dolor posible. Esto ayuda a su equipo a saber qué tan bien funciona su plan de tratamiento y los cambios que necesitan ser aplicados.
- **¿Cómo cambia el dolor su actividad?** Es muy útil que su equipo de Suncoast Hospice of Hillsborough sepa cómo afecta el dolor a su vida diaria. Por ejemplo, ¿hay cosas que no puede hacer por el dolor como caminar, comer, dormir, montarse en el auto, girarse en la cama, levantarse, bañarse, ir al baño, hablar?
- **¿Qué mejora y empeora el dolor?** Algunas cosas hacen que el dolor aumente o disminuya. Por ejemplo, usar calor o frío en el lugar que duele, sentarse o acostarse en diferentes posiciones, orinar o evacuar, y caminar pueden afectar su nivel de dolor. Preste atención a aquellas cosas que pueden detonar y aliviar la molestia.
- **¿Cuándo nota el dolor?** ¿Cuándo es peor el dolor? ¿Hay algún patrón al dolor? ¿Cuándo está más cómodo?
- **Si toma analgésicos, ¿qué tan bien están funcionando?** Describa la eficacia del tratamiento usando la escala del 0 al 10. También puede decir el grado en que ha disminuido el dolor: todo, casi todo, nada, etc. Notifique a su equipo de cuidado de la rapidez con la que hace efecto su medicamento y la duración que dura el efecto. Por ejemplo, ¿funciona bien durante dos horas, pero el efecto pasa antes de que tome la siguiente dosis?
- **¿Presenta efectos secundarios de los medicamentos que toma?** La mayoría de los efectos secundarios de los analgésicos, sino todos los efectos, son prevenibles o tratables. Asegúrese de decirle a su equipo de cuidado si está teniendo efectos secundarios o problemas. Algunos efectos secundarios frecuentes que pueden ser manejados son: estreñimiento, náusea y vómito, somnolencia, picazón y confusión.
- **¿Ha cambiado el dolor?** El dolor puede cambiar en el tiempo. Puede mejorar, empeorar o sentirse diferente. Por ejemplo, puede que haya sido un dolor sordo al principio y que ahora se haya convertido en una sensación de ardor y hormigueo. Notifique cualquier cambio. Los cambios en el dolor no necesariamente significan que la enfermedad está avanzando.

Consejo: Utilice “Su diario de confort” proporcionado en esta sección para llevar un control de sus síntomas y determinar qué tratamientos funcionan mejor en su caso.

Analgésicos

Los medicamentos actúan de diferente manera en cada individuo. Algunas personas experimentan alivio inmediato, mientras que a otras les toma un poco más de tiempo. Mientras reciba tratamiento para el dolor, cuénteles a los miembros de su equipo de cuidado cómo se siente y si los medicamentos funcionan. La información que comparta les ayudará a encontrar los mejores medicamentos, las dosis más eficaces y el cronograma apropiado para ayudarle a recibir el máximo alivio.

- **Tipo de medicamento y tipo de dolor** Se utilizan diversos tipos de medicamentos para tratar el dolor. Su tratamiento depende del tipo de dolor que experimente. Pídale a su doctor o enfermero que le cuenten más sobre el medicamento que está tomando. Los farmacéutas y médicos de Suncoast Hospice of Hillsborough también están disponibles para consultas relacionadas con su confort y opciones de medicamentos.

- **Elegir analgésicos:** Su equipo de cuidado, médico y farmacéuta trabajarán arduamente para encontrar el mejor analgésico para cubrir sus necesidades. Puede ayudar conversando con ellos sobre:
 - o Los analgésicos que ha tomado anteriormente y lo bien que le han funcionado.
 - o Los medicamentos (incluyendo alimentos saludables, vitaminas y otros tratamientos) que toma actualmente. Esto es importante porque algunos tratamientos y medicamentos no funcionan bien juntos. Sus doctores y enfermeros pueden encontrar medicamentos que puedan tomarse juntos.
 - o Las terapias y tratamientos complementarios que ha probado en el pasado o que usa ahora y cómo le han sentado. Esto puede incluir diversas técnicas como la relajación, la meditación o visualización guiada, el masaje, el humor, el ejercicio, la aromaterapia, la música y la oración.
 - o Los miedos e inquietudes que tiene sobre el medicamento o el tratamiento. Converse sobre sus miedos e inquietudes. El equipo de cuidado utilizará esa información para tomar decisiones sobre el tratamiento y responder sus preguntas.

Cómo y Cuándo Tomar sus Analgésicos

Para que sus analgésicos funcionen mejor:

- Asegúrese de tener el medicamento correcto, la dosis correcta y tomarlo en el momento adecuado.
- Tome su medicamento según las instrucciones. Usualmente se recomienda que tome su medicamento en un intervalo definido (con horario). Tomar medicamentos regularmente y siguiendo la orientación de su médico o personal de enfermería le ayudará a mantener el dolor bajo control.
- No se salte ninguna dosis del medicamento ni espere que el dolor empeore o retorne antes de tomar su medicamento. La mejor manera de controlar el dolor es prevenirlo.
- Consulte con su doctor o enfermero antes de comenzar a tomar un nuevo medicamento. Algunos medicamentos funcionan bien juntos y otros no. Su doctor o enfermero puede brindarle información sobre los nuevos medicamentos.
- Consulte con su doctor o enfermero sobre cómo y cuándo tomar el medicamento extra. Si algunas actividades, como montarse en el auto, empeoran su dolor, es posible que le ayude tomar una dosis extra de analgésico antes de estas actividades o tan pronto como sea posible. La meta es evitar el dolor.

Tratar el dolor es importante, y existen muchos medicamentos y tratamientos que pueden utilizarse. Si un medicamento o tratamiento no funciona, se puede probar con otros. Además, si un horario o forma de tomar un medicamento no le funciona, se pueden hacer cambios. Converse abiertamente con su médico o enfermero del hospicio para que puedan trabajar juntos para encontrar los analgésicos y tratamientos que le funcionen mejor.

Posibles Efectos Secundarios de los Analgésicos

Todos los medicamentos pueden tener algunos efectos secundarios. No todas las personas observan efectos secundarios de sus medicamentos y algunas personas tienen efectos secundarios distintos que otras. La mayoría de los efectos secundarios pueden ser manejados.

Muchos de los efectos secundarios se observan en las primeras horas del tratamiento y desaparecen paulatinamente. No deje de tomar sus analgésicos. Llame a su enfermero de hospicio si presenta efectos secundarios porque se pueden tomar medidas para prevenirlos o tratarlos.

Algunos de los efectos secundarios más comunes de los analgésicos son:

- **Estreñimiento:** los analgésicos pueden ralentizar el funcionamiento del intestino, permitiendo que se absorba agua en exceso de los residuos. Esto conlleva a heces duras y/o poco frecuentes. Cuando tome analgésicos, su profesional de atención médica también puede recomendarle un "régimen intestinal" que incluya un ablandador de heces y/o un laxante. Es importante que:

- o Tome ablandadores de heces y laxantes de forma regular, según lo recetado, para prevenir y tratar el estreñimiento.
- o Tome tanta agua, jugos y líquidos como sea posible.
- o Coma más frutas y vegetales, de ser posible.
- o Llame a su personal de enfermería del hospicio si no ha defecado en tres días.
- **Náuseas y vómitos:** cuando este efecto secundario se da, generalmente solo permanece durante los primeros días mientras el cuerpo se acostumbra al medicamento. Se puede recetar un medicamento para controlar las náuseas y los vómitos.
- **Somnolencia:** algunas personas que toman analgésicos sienten somnolencia o sueño durante su primera toma del medicamento. Usualmente esto solo dura de dos a tres días mientras el cuerpo se acostumbra al nuevo medicamento.

Los efectos secundarios más graves de los analgésicos son poco frecuentes. Para prevenir los efectos secundarios graves, la cantidad del medicamento dependerá de su edad, tamaño, peso, así como el grado de dolor que siente y los demás medicamentos que está tomando. Si sufre algún efecto secundario de cualquier medicamento que toma que le preocupa o no desaparece, informe a su equipo de cuidado de inmediato.

Desecho de Analgésicos

El desecho adecuado de todos los medicamentos es extremadamente importante por motivos de seguridad de niños, mascotas, otros adultos y el medioambiente.

Su equipo de cuidado lo ayudará a desechar los medicamentos de manera adecuada y segura. Si los medicamentos que recibe no son necesarios o si se reubica de su hogar a un centro, todos los medicamentos recetados suministrados por el hospicio deberán ser destruidos y registrados como desechados con la asistencia de su enfermero de hospicio u otro miembro del equipo de hospicio. Es posible que se pida a un familiar que presencie el desecho de ciertos medicamentos. Si usted vive en un centro, cualquier medicamento que ya no necesite será desechado de acuerdo con las políticas de dicho centro. El enfermero y otro personal de atención médica no pueden transportar medicamentos en sus vehículos.

Revise las Directrices para el Desecho Adecuado de Medicamentos en la sección Sus documentos de esta guía para obtener información específica sobre el desecho seguro y responsable de ciertos tipos de medicamentos.

Debilidad y Fatiga

La debilidad y la falta de energía son síntomas comunes de las enfermedades graves. Converse con su equipo de cuidado sobre estrategias para entender y vivir con estos síntomas.

Qué puede hacer

- Programe períodos de descanso entre actividades.
- Cree un ambiente que le ayude a dormir bien en las noches.
- Coma pequeñas, frecuentes comidas durante todo el día.
- Enfoque su energía en actividades importantes para usted. Considere ahorrar energía permitiendo que un auxiliar de atención domiciliaria le ayude a mantener su higiene, a bañarse y vestirse.
- Evite actividades como conducir, cocinar y manejar maquinaria cuando esté somnoliento o mareado.
- Evite las caídas:
 - o Cambiando de posición lentamente. Después de acostarse, primero siéntese y deje que sus pies cuelguen durante un par de minutos antes de sentarse.
 - o Use equipo adaptativo como un bastón o andadera.

- o Mantenga los objetos y las alfombras fuera de los pasillos.
- o Use equipos adaptativos como los asientos del baño elevados y los bancos de ducha en el baño.
- Pregunte sobre la fisioterapia o la terapia ocupacional dirigida a mantener la fuerza e independencia.

Llame a su Quipo de Cuidado si:

- Se cae.
- Sufre de debilidad o mareos repentinamente.
- La debilidad está acompañada de palpitaciones, dificultad respiratoria, mareos o dolor en el pecho.
- Hay algún signo de hemorragia.
- Sufre algún cambio en su capacidad de moverse.
- Sufre algún cambio en su capacidad de comer y beber.

Su capacidad de dedicarse a lo que es importante para usted les importa mucho a los miembros de su equipo de cuidado de hospicio. Hable con ellos sobre sus preocupaciones e inquietudes para que sepan cómo ayudarle.

Estreñimiento

El estreñimiento es un síntoma que debe tomarse muy en serio. Los cambios en la función intestinal son comunes durante las enfermedades. Muchos factores pueden conllevar a una ralentización de la función renal y heces duras y poco frecuentes. No se avergüence de hablar con su equipo de cuidado sobre este problema: puede ser tratado.

Causas del estreñimiento

- Cambios en la dieta: poca fibra, falta de fluidos
- Medicamentos
- Disminución en la actividad
- Cambios en el revestimiento o la movilidad intestinal

Si sufre de estreñimiento o toma medicamentos que pueden producirlo, su equipo de cuidado trabajará con usted para crear un régimen intestinal eficaz.

Qué puede hacer

- Converse abiertamente con su enfermero sobre cualquier problema actual o pasado con su intestino.
- Dígale a su enfermero que ha funcionado – y que no – para aliviar este problema en el pasado.
- Tome agua, jugos y otros líquidos en la medida que pueda tolerar.
- Toma ablandadores de heces y/o laxantes, según sea recetado.
- Lleve un registro de la frecuencia de las evacuaciones intestinales y comparta la información con su enfermero de hospicio.

Llame a su equipo de cuidado si:

- Las heces son duras y difíciles de defecar.
- Si han pasado tres o más días desde su última evacuación.
- Su abdomen está sensible, adolorido o distendido.
- El estreñimiento está acompañado de náuseas y/o vómitos.
- Hay sangre en las heces.
- Las heces son una pequeña mancha o líquidas.

Establecer un régimen intestinal

Su enfermero puede conversar sobre la creación de un régimen intestinal. Un régimen intestinal es un plan para prevenir y manejar el estreñimiento. Iniciar un plan, seguirlo, y evaluarlo juntos les ayudará a usted y a su equipo de cuidado a conocer qué funciona bien en su caso. Puede usar la hoja de trabajo Su Plan Intestinal como guía.

Falta de Aliento

La falta de aliento también se llama disnea o falta de aire. Sentir que le falta el aire es muy incómodo y agotador. También puede causar sentimientos de miedo, nerviosismo, tristeza, impotencia, rabia y frustración.

Signos de falta de aliento

La falta de aliento puede ocurrir durante una actividad o incluso durante períodos de descanso. Entre algunos de los signos de la falta de aliento se encuentran:

- Sentimiento de ansiedad o agitación.
- Sensación de que no tiene suficiente aire.
- Fatiga.
- Respiración acelerada.
- Estar sin aliento cuando habla.

Entre las cosas que pueden causar o aumentar la sensación de falta de aliento se incluyen:

- Ansiedad
- Movimiento
- Hablar
- Ejercicio
- Postura
- Tos
- Secreciones
- Clima, especialmente el calor y la humedad
- Infección
- Cambios en los pulmones relacionados con enfermedades

Qué Puede Hacer

Existen muchas formas de ayudar a reducir la sensación de falta de aliento. Los tratamientos para la falta de aliento trabajan de forma diferente para diferentes personas.

- **Medicamentos:** Hay muchos medicamentos que pueden utilizarse para mejorar la falta de aliento. Su médico puede indicarle uno o más. Los tipos de medicamentos que serán sugeridos dependerán de los síntomas que presente y su causa.
- **Oxigenoterapia:** No todas las personas necesitan o se benefician de la oxigenoterapia. Consulte a su equipo de cuidado o médico si el oxígeno le ayudaría en su situación.
- **Terapia respiratoria:** un terapeuta respiratorio puede visitarlo para evaluar su respiración y emitir recomendaciones para su plan de tratamiento.
- **Consejos útiles:** los medicamentos y otros tratamientos pueden funcionar mejor y brindar más alivio cuando se combinan con las siguientes sugerencias:
 - o Elimine los alérgenos como el humo, el polvo y el moho.
 - o Utilice un humidificador de vapor frío para aumentar la humedad en la habitación.
 - o Utilice un ventilador pequeño para mantener la circulación del aire.

- o Mantenga la habitación fresca.
- o Eleve la cabeza con almohadas.
- o Solicite una cama ajustable.
- o Ciertas posiciones pueden ayudar con la expansión del pecho. Sentarse erguido e inclinado hacia adelante ayuda a que el aire entre y salga de los pulmones. Puede ser más fácil respirar acostado de un lado que del otro.
- o Respirar por la boca puede ocasionar resequedad. Los trozos de hielo o una toalla húmeda pueden aliviar la sensación de resequedad de la boca.
- o Conserve energía. Reorganice el ambiente para reducir el esfuerzo. Por ejemplo, mueva el teléfono al lado de la silla o la cama.
- o Planifique sus actividades para conservar energía. Programe actividades para incluir tiempo de descanso. Por ejemplo, coma primero, luego descanse y báñese.
- o Intente conservar energía para hacer las cosas que disfruta. Por ejemplo, permita que alguien le ayude a vestirse y bañarse para que pueda hacer actividades más placenteras.
- o Minimice los sobresaltos emocionales.
- o Utilice técnicas de relajación, música y visualización.
- o Asegúrese de que su ropa le quede holgada y ligera alrededor del cuello y el pecho.

Su equipo de cuidado quiere ayudarle a respirar lo más cómodamente posible. Si la falta de aliento aparece repentinamente o le genera angustia, llame inmediatamente a su equipo de cuidado al (813) 651-7300.

Consejo: Utilice “Su diario de confort” en esta sección para llevar un control de sus síntomas y determinar qué tratamientos funcionan mejor en su caso.

Náuseas y Vómitos

Las náuseas y los vómitos son síntomas angustiantes. Afortunadamente, hay formas efectivas de prevenir y tratar estos síntomas. Si siente náuseas o sufre un episodio de vómitos, infórmele a su equipo de cuidado. Su equipo de cuidado trabajará junto a usted y su médico para identificar qué causa estos síntomas y desarrollar un plan de tratamiento.

Las náuseas y los vómitos pueden ser causados por:

- Medicamentos como quimioterapias, antibióticos, aspirinas y analgésicos.
- Daños al estómago y al recubrimiento intestinal debido a enfermedades o tratamientos.
- Ansiedad.
- Dolor incontrolable.
- Cinetosis (mareos al viajar).
- Algunas infecciones.
- Estreñimiento o diarrea.
- Tos: las secreciones espesas y/o la tos pueden causar vómitos.
- Algunos alimentos y/u olores fuertes.

Qué Puede Hacer

- Coma comidas pequeñas y frecuentes.
- Pruebe alimentos como:
 - Pan tostado y galletas
 - Sorbete
 - Pretzel
 - Pastel de ángel
 - Pollo sin piel (horneado o asado)
 - Frutas o vegetales que son suaves o blandos (papas, duraznos en lata)
 - Jengibre o hierbas medicinales. Asegúrese de consultar con su enfermero o farmacéuta que las hierbas medicinales no interactúen con los medicamentos recetados.
- Intente evitar estos alimentos:
 - Alimentos grasos y fritos
 - Alimentos picantes y especiados
 - Productos lácteos como la leche o el helado
 - Alimentos con olores fuertes
 - Alimentos cítricos como naranjas y pomelos
 - Alimentos que contengan cafeína como el café y el chocolate
- Coma alimentos a temperatura ambiente o más fría. Los alimentos calientes pueden detonar las náuseas.
- Chupe trozos de hielo o tome frecuentes sorbos de líquidos como el ginger ale.
- Utilice platos, servilletas, cubiertos y vasos desechables.
- Evite tomar líquidos con las comidas.
- Disfrute de un ambiente tranquilo, relajante y agradable durante sus comidas. Evite comer en una habitación cerrada, demasiado caliente y que tenga olores de cocina.
- Utilice técnicas de relajación como la respiración profunda y controlada y enfóquese en pensamientos agradables.
- No coma sus comidas favoritas cuando tenga náuseas. Esto puede causar una aversión a esas comidas.
- Descanse después de las comidas: la actividad puede ralentizar la digestión. Es mejor descansar sentado durante una o dos horas después de comer.
- Si las náuseas son un problema matutino, intente comer pan tostado o galletas antes de levantarse de la cama (guarde algunas al lado de la cama).
- Si las náuseas se producen durante la quimioterapia o la radioterapia, evite comer una o dos horas antes del tratamiento.

Pregúntele a su enfermero de hospicio sobre los medicamentos para controlar las náuseas. Utilice Su diario de confort en esta sección para llevar un registro de cuándo siente náuseas y qué la causa (comidas específicas, eventos, entornos). Esta información ayudará a su enfermero y médico a determinar el tratamiento más eficaz para usted.

Manejo de las Náuseas y los Vómitos

Si presenta vómitos:

- Si está acostado, gire su cabeza al lado para evitar que se ahogue.
- Después de vomitar, enjuáguese la boca con agua, cepílese los dientes y/o lávese la boca con un enjuague bucal.
- Coloque un toalla húmeda y fresca en la frente, el cuello y las muñecas.
- No coma ni beba nada hasta que los vómitos cesen.

Una vez que los vómitos cesen:

- Intente tomar pequeñas cantidades de líquidos transparentes como el jugo de manzana, el caldo y la gelatina. Comience con una cucharadita cada 10 minutos. Aumente gradualmente la cantidad a 1 cucharada cada 20 minutos y luego intente con 2 cucharadas cada 30 minutos. Si no tolera ningún líquido, llame a su equipo de cuidado.
- Una vez que pueda tolerar líquidos transparentes, intente con líquidos no transparentes. Poco a poco vaya incorporando hasta alcanzar una dieta normal.
- Pregunte a su enfermero o médico sobre medicamentos específicos para controlar las náuseas.

Llame a su equipo de cuidado de inmediato si:

- Vomita más de dos veces en dos horas.
- Los vómitos se asemejan a residuos de café o si parecen tener sangre.
- Los síntomas incluyen debilidad, mareos y/o sed.
- No puede retener o tragar los medicamentos recetados para controlar las náuseas y los vómitos.

Se puede hacer mucho para prevenir y tratar las náuseas y los vómitos. Converse con su equipo de cuidado sobre sus inquietudes llamando al (813) 651-7300.

Fomentar el Confort

Hay muchas formas de aliviar los síntomas molestos. Los medicamentos, elegidos adecuadamente por su médico, son el fundamento del manejo del dolor y los síntomas. También hay otras formas de aliviar los síntomas molestos que van más allá de tomar medicamentos.

Pregúntele a su equipo médico qué tratamientos médicos pueden ser útiles en su caso. Su equipo de cuidado puede ayudarlo, ya sea paciente o cuidador, a conocer más sobre estas técnicas. También pueden compartir los tipos de terapias complementarias que pueden ser proporcionadas por personal y voluntarios especialmente entrenados.

No deje de tomar sus medicamentos. Estos tratamientos están diseñados para ser usados junto con, no en lugar de, medicamentos. Estos tratamientos pueden ayudar a sus medicamentos a funcionar más eficazmente y también pueden aliviar otros síntomas como la ansiedad. Antes de probar cualquier nuevo tratamiento, verifique siempre con su equipo de cuidado para asegurarse de que es seguro y recomendable.

Usando calor y frío

La aplicación de calor y frío en áreas adoloridas funciona porque los nervios en la superficie de la piel mandan su señal al cerebro más rápido que los nervios que mandan la señal del dolor. De hecho, esto “engaña” al cerebro porque solo puede procesar una señal a la vez.

Esta técnica funciona mejor en los dolores sordos, punzantes y musculares. Si puede ubicar el dolor y decir “me duele aquí”, entonces considere utilizar compresas frías o calientes.

Recuerde:

- No utilice frío o calor en un área que tiene una herida abierta o piel agrietada/rota.
- No use frío en áreas con mala circulación o sensibilidad reducida.

Dónde usar frío o calor:

- En el lugar del dolor.
- En el lado opuesto del cuerpo al lugar del dolor (si el dolor es en el hombro derecho, aplíquelo en el hombro izquierdo).
- Entre el dolor y el cerebro (si le duele el pie, aplíquelo en la pantorrilla o el muslo).

Calor

El calor aumenta el flujo sanguíneo y puede ayudar a reducir la rigidez articular.

- Proteja la piel y colocando una toalla entre la fuente de calor y la piel.
- No utilice sobre la piel que ha recibido tratamientos de radiación.
- Aplique durante 20 o 30 minutos.
- Intente alternar con la aplicación de frío (20 minutos cada una) en caso de calambres.
- Evite el uso junto con productos que contienen aceite o mentol que pueden irritar la piel.

Equipo

- Compresas calientes para microondas (disponible en la mayoría de las tiendas de productos médicos y farmacias)
- Toallas húmedas tibias (utilice agua tibia o caliente las toallas húmedas brevemente en el microondas)
- Botellas con agua caliente
- Compresas calientes eléctricas - lo mejor son compresas calientes húmedas
- Baño/ducha caliente o tratamiento de hidromasaje

Frío/Hielo

El frío disminuye el flujo sanguíneo a la piel, reduce la inflamación y disminuye la sensibilidad local.

- Evite el frío si la piel palidece y se enrojece después de la aplicación, ya que indica mala circulación en el área.
- Evite el uso en el área abdominal y estomacal.
- Proteja la piel al envolver la fuente de frío en una toalla.
- Aplique durante 20 o 30 minutos.

Equipo

- Compresas de gel: pueden ser comprados en las farmacias
- Toalla húmeda fría o congelada
- Bolsas de hielo (bolsa plástica sellada con 1/3 de alcohol y 2/3 agua congelados hasta que quede granizado)
- Bolsa de guisantes/maíz congelado (separado para mayor flexibilidad)

Masaje Sencillo y Suave

Un sencillo masaje en la espalda puede ser reconfortante y relajante. Ayuda a dormir y es una manera sencilla de demostrar cariño. Una masaje de manos es sencillo y puede ser calmante.

- No frote un área adolorida o enrojecida.
- Utilice loción o aceite si lo desea.
- Utilice un movimiento largo de arriba a abajo en la espalda, y movimientos grandes circulares en la parte superior e inferior de la espalda.
- Dar un masaje en las manos y pies puede ser menos intrusivo para la persona y también es reconfortante y relajante.
- Evite masajear a profundidad la parte inferior de las piernas.

Contacto Afectuoso

El uso del contacto afectuoso con toda la mano transmite compasión, cariño y atención. El contacto afectuoso y reconfortante dirige la atención lejos de la incomodidad y el estrés hacia el confort física y emocional.

Técnicas Paliativas

Las siguientes terapias y técnicas son relajantes y pueden aliviar síntomas como el dolor, la ansiedad, las náuseas y los vómitos, la falta de aliento y la dificultad para dormir. Muchos voluntarios y miembros del personal están especialmente entrenados para administrar estos servicios. Puede solicitar los siguientes servicios a través de su equipo de cuidado.

- **Masoterapia**

El uso de técnicas "manuales" por parte de un terapeuta de masajes registrado puede promover la relajación, reducir la ansiedad y agitación y generar un sentido de paz.

- **Meditación**

La meditación, la relajación progresiva y la visualización guiada son técnicas efectivas para promover la paz, la relajación y el alivio del sufrimiento. Puede comprar audioguías de meditación y relajación progresiva por internet o en su librería local. También puede encontrar meditaciones guiadas en YouTube y otros sitios de streaming como Spotify.

- **Cuidado Espiritual**

Encontrar alivio en la oración, las lecturas sagradas o los rituales familiares puede ser una forma sanadora y esperanzadora de encontrar paz y fortaleza. La lectura, poesía y música inspiradora puede ofrecer alivio y confort. Considere solicitar una visita de un coordinador de cuidado espiritual del hospicio. El cuidado compasivo y libre de juicio de un coordinador de cuidado espiritual puede dar tranquilidad y calma.

- **Reiki**

Una técnica suave donde el practicante aplica ligeros toques o mantiene sus manos sobre el cuerpo. Es un tratamiento energético que produce una sensación de profunda relajación y bienestar.

- **Música**

La idea de que la música puede reconfortar y brindar alivio es bien conocida por todos. Atenuar las luces y poner música que encuentre relajante puede ayudar en un momento o día difícil. La música conocida tiene el mejor efecto tranquilizante, y la música instrumental puede aliviar la intranquilidad.

- **Humor**

La risa es la mejor medicina. Plato y Sócrates utilizaban la risa como una cura para los resfriados y la depresión; Freud aclamaba los beneficios de la risa para liberar la tensión y reducir la ansiedad. Hay estudios que documentan los beneficios de la risa. Hay muchos libros, videos, CD y dibujos animados que pueden levantar el ánimo y aliviar el sufrimiento.

- **Aromaterapia**

El uso de aceites esenciales para promover la salud del cuerpo, mente y espíritu es una práctica ancestral. Los aceites esenciales afectan la química cerebral de forma similar a como lo hacen los medicamentos. Pueden ayudar al cuerpo a relajarse, aliviar las náuseas, reducir los dolores desagradables y promover el sueño reparador. Los aceites y las mezclas de aromaterapia pueden difundirse en el aire, aplicarse a motas de algodón y colocarse cerca de la nariz, usarse en lociones y aguas de baño, o pulverizarse.

Consulte a su equipo de Suncoast Hospice of Hillsborough sobre las opciones no médicas disponibles a través del Programa de Técnicas Paliativas. Otros pacientes y familias nos han contactado que estos tratamientos no médicos disminuyeron su dolor y ansiedad mientras que aumentaron su sensación de paz.

Recuerde que su confort es nuestra prioridad.

Referencias:

Agencia para la Investigación y las Políticas de la Atención de la Salud. Guía del Paciente para el Manejo del Dolor Oncológico, Versión para el Consumidor de la Guía Práctica Clínica número 9. Autor.

*“El espíritu humano es más fuerte
que cualquier cosa que le pueda ocurrir.”*

- C.C. Scott

Su Plan de Control del Dolor

Si tiene dolor o molestias, su equipo de cuidado de hospicio trabajará con usted y su médico para crear un plan de control del dolor eficaz. Comparta sus respuestas a las siguientes preguntas con su equipo de cuidado. Esta información ayudará a determinar cuáles tratamientos funcionarán bien para usted.

- En el pasado, ¿qué ha funcionado para reducir su dolor? ¿Qué no ha funcionado?

- ¿Está satisfecho con su nivel de confort? ¿Cómo puede mejorar?

- ¿Consideraría cambiar sus analgésicos o tratamientos?

- ¿Hay algo que no entienda sobre el plan de control del dolor? De ser así, ¿qué?

- ¿Le funciona el horario del medicamento?

- ¿Presenta alguna dificultad para tomar (o administrar) algún medicamento?

Si responde Sí, descríbala.

- ¿Qué efectos secundarios está presentando?

- ¿El medicamento o tratamiento le causa algún problema?

- ¿Cuáles tratamientos no médicos funcionan y cuáles no?

- ¿Le gustaría conservar sobre otros tratamientos médicos que podrían ayudarle?

Registro de Medicamentos

Si le resulta difícil recordar los cronogramas de medicamentos, intente utilizar uno de estos registros de medicamentos. Conserve con su equipo de cuidado sobre establecer un sistema que funcione para usted. Los contenedores de medicamentos que pueden ser llenados con los medicamentos correctos a ser tomados en horas específicas también pueden ser útiles.

Registro Semanal de Medicamentos: abajo encontrará una tabla para registrar sus medicamentos semanalmente. En la primera columna, anote los medicamentos de acuerdo a la hora en que deben ser tomados. Incluya cualquier recordatorio especial como "antes de las comidas" o "con comida." En las siguientes columnas, escriba la hora y haga una marca de verificación o nota para registrar si el medicamento fue o no tomado.

	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sáb
Fecha:							
Mañana:	8:00 ✓	8:00 ✓	8:00 ✓	8:00 ✓	No lo tomó	8:00 ✓	8:00 ✓
Ejemplo: Medicamento A Tomar con comida							
Mediodía:							
Tarde:							
A la hora de dormir:							

Sugerencias (si marcadas por enfermero)

Aumente el consumo de líquidos tomando:

- Agua
- Jugos frutales
- Jugos de verduras
- Otro: _____

Otro: _____

Llevar un registro de las evacuaciones intestinales le ayudará a usted y a su equipo a decidir cuáles tratamientos funcionan mejor.

Fecha	Evacuación intestinal ✓	Comentarios (blanda, dura, acuosa, con espasmos, etc.)	Notas (cambio en medicamentos, usé enema, llamé al enfermero, etc.)

Cuando tenga alguna pregunta, llame a su equipo de hospicio al (813) 651-7300

Sección 5 Sus Decisiones

Tomar y Comunicar Decisiones

Si usted está enfermo o cuida de alguien que lo está, es posible que tenga que tomar muchas decisiones. En esta sección encontrará información sobre:

- Factores que considerar para la toma de decisiones,
- Establecer comunicaciones importantes con sus seres queridos y escribir sus elecciones para que los demás conozcan sus deseos.
- Pensar sobre lo que es más importante en sus últimos días de vida,
- Planificar servicios funerarios y conmemorativos significativos.

Voluntades Anticipadas

Una vez que ha tomado decisiones sobre los tratamientos que desea y los que no, hablar sobre ellos y escribirlos ayuda a asegurar que se honren sus deseos. Las voluntades anticipadas reflejan las decisiones – por adelantado – sobre la atención y los tratamientos médicos. Estas instrucciones son aplicadas SOLO si usted ya no puede tomar decisiones o comunicar sus deseos por sí mismo.

Aunque nadie está obligado a preparar voluntades anticipadas, todos los proveedores de atención médica están obligados por la legislación de Florida a informar de estas a los pacientes y sus familias. Suncoast Hospice of Hillsborough apoya su derecho a tomar las decisiones de tratamiento adecuadas para usted. Cualquier voluntad anticipada que haya llenado cuando comenzó su cuidado de hospicio puede ser resguardada en el bolsillo delantero o trasero de este libro.

Testimonio Vital

- Indica a las demás personas que tipo de tratamiento médico quiere o no recibir: da a conocer sus deseos
- Debe ser discutido con su familia, amigos, clérigo y médico
- Solo son aplicadas si usted ya no puede tomar decisiones o comunicar sus deseos por sí mismo y cuando se le diagnostica:
 - o Una enfermedad terminal de la que no hay probabilidades razonables de recuperación, o
 - o Una enfermedad terminal irreversible que ha provocado el deterioro permanente y grave, o
 - o Un estado vegetativo persistente o estado de inconsciencia irreversible sin acción voluntaria ni capacidad para comunicarse deliberadamente.

Documento de designación de sustituto para la toma de decisiones médicas

- Declara que usted autoriza a otra persona a tomar sus decisiones médicas, basadas en sus deseos, en el caso de que usted ya no pueda hacerlo.
- Puede incluir información específica basada en sus condiciones médicas específicas.
- Solo son aplicadas si usted ya no puede comunicar sus deseos.

- Si ocurre una situación que usted no haya contemplado en este documento o en su testamento vital, se le consultará a su sustituto para tomas de decisiones médicas por usted.
- La persona que usted designe como sustituto para la toma de decisiones médicas puede:
 - o Otorgar un consentimiento informado
 - o Revisar registros médicos
 - o Hablar con sus médicos y proveedores de atención médica
 - o Autorizar transferencias a distintos centros de atención médica
 - o Aplicar a beneficios públicos de atención médica
 - o Autorizar la donación de órganos y tejidos de acuerdo con sus deseos
- La mejor persona para seleccionar como sustituto para toma de decisiones médicas es un adulto competente que conozca y respete su valores, creencias religiosas y preferencias relacionadas con el tratamiento médico.
- Es posible que también anote otros sustitutos en caso de que su primera opción no pueda o no quiera llevar a cabo sus deseos.
- Informe a sus sustitutos para la toma de decisiones médicas que los ha elegido para asumir este rol si en algún momento hace falta.

Sin Testamento Vital ni Sustituto para la Toma de Decisiones Médicas

Si no ha designado a una persona que hable en su nombre si usted ya no puede comunicar sus decisiones de atención médica, la ley designará a las siguientes personas en este orden:

- Tutor designado por el tribunal
- Cónyuge
- Hijo adulto
- Padre
- Hermano adulto
- Pariente adulto
- Amigo adulto que lo conozca bien
- Un trabajador social clínico registrado

Es importante que le comunique sus deseos a su familia y amigos porque es posible que se les pida que tomen sus decisiones médicas.

Órdenes de no resucitar (DNR): Toma de Decisiones Sobre la Reanimación Cardiopulmonar

Probablemente ha visto la reanimación cardiopulmonar (RCP) en la televisión o las películas. La RCP incluye una serie de procedimientos de emergencia utilizados cuando la respiración se detiene y/o el corazón deja de latir. La reanimación boca a boca o el uso de un dispositivo médico llamado Ambu Bag reanuda temporalmente el flujo de aire a los pulmones. Cuando el corazón se detiene, se realizan compresiones torácicas manuales hasta que el personal de emergencia o médico puede usar paletas con electrodos para aplicar el "choque" al corazón. También se utilizan medicamentos intravenosos para estabilizar el ritmo cardíaco. Si estos intentos iniciales consiguen reactivar el corazón, pero no se reanuda la respiración, se puede utilizar un ventilador para mantener el suministro de oxígeno.

Puede elegir si quiere o no recibir RCP. Aunque la RCP puede salvar la vida de algunas personas, los estudios indican que raramente es una medida efectiva para las personas que tienen enfermedades avanzadas. Si tiene alguna pregunta sobre el uso de la RCP en su caso puntual, pídale a su equipo de cuidado y médico que le expliquen los procedimientos a detalle y que le señalen los riesgos y beneficios potenciales.

Dar a Conocer sus Deseos Sobre la RCP

Para que se cumplan sus deseos, es importante que cada persona involucrada en su cuidado conozca su decisión sobre la RCP. La abreviatura DNR representa Do Not Resuscitate (lo que significa No Resucitar en inglés).

Si no quiere recibir RCP, dígales a las personas a su alrededor y a su equipo de hospicio. Los trabajadores de atención de emergencias y los trabajadores de atención médica en centros están obligados a realizar procedimientos de resucitación de emergencia si usted deja de respirar o si su corazón deja de latir.

Hable con su médico y equipo de cuidado sobre:

- Qué resultados espera de la RCP
- Cuáles serían sus objetivos de recuperación
- Por qué le parece correcta su decisión
- Cualquier situación que cambiaría su decisión

Si su decisión es permitir la muerte natural en vez de recibir RCP, es importante que llene un formulario de DNR.

- En el estado de Florida se requiere de un formulación de DNR específico para que los servicios médicos de emergencia (911) y otros proveedores de atención médica sepan que no deben realizar la RCP, incluso si su testamento vital indica sus elecciones.
- El formulario de DNR es un formulario amarillo brillante firmado por usted y su médico. Su sustituto para toma de decisiones médicas puede firmar el formulario si usted está incapacitado cognitivamente para comunicar sus deseos.
- Sin el formulario de DNR, los trabajadores de atención de emergencia están obligados a realizar procedimientos de resucitación de emergencia si usted deja de respirar y/o si su corazón deja de latir. Esto también puede aplicarse a trabajadores de atención médica en centros de salud. En algunos casos, un médico que actúe de acuerdo con sus deseos puede escribir una orden DNR en la historia médica de un centro de salud sin el formulario amarillo.
- Los tratamientos y la planificación de cuidado se enfocarán en proporcionar el mayor confort y evitar las molestias en vez de reanimar su respiración o pulso cardíaco.

Para sentirse preparado y seguro al tomar y honrar esta decisión, tome en cuenta que:

- Debe guardar el formulario amarillo original en un lugar fácil de ubicar: usualmente en el refrigerador o en su historia médica en un centro de salud u hospital para que los proveedores de atención de emergencia conozcan sus deseos.
- El formulario original debe acompañarle cuando busque atención en un hospital u otro centro de salud. El formulario amarillo es necesario para que los proveedores puedan honrar sus deseos.
- Cuando elija no recibir RCP, se entrenará a sus cuidadores para que llamen a Suncoast Hospice of Hillsborough de inmediato en el caso de un paro respiratorio y/o cardíaco.
- Su equipo de cuidado trabajará con usted y sus cuidadores para formular un plan que se enfoque en su confort.

Cambiar o cancelar su testamento vital, sustituto para toma de decisiones médicas o DNRO

- Es buena idea revisar sus voluntades anticipadas periódicamente para asegurarse de que continúan reflejando sus deseos.
- Puede cambiar o cancelar su testamento vital, su sustituto para toma de decisiones médicas o su orden de no resucitar (DNRO) en cualquier momento. Puede hacerlo:
 - Preparando y certificando nuevos documentos
 - Destruyendo sus viejos formularios

- Declarando sus nuevas elecciones a su doctor y sustituto(s) para toma de decisiones médicas.
- Asegúrese de informar a su equipo de cuidado de hospicio sobre los cambios en sus deseos y déle copias de cualquier nuevo documento.

Tomar decisiones sobre lo que puede pasar puede ser difícil. Su equipo de cuidado tiene experiencia en ayudar a las personas a decidir qué opciones les parecen correctas. Hable con su equipo. Haga preguntas. Para más información sobre las voluntades anticipadas, revise la sección "Sus documentos" de este documento.

Imán DAI

Los paciente con un desfibrilador automático implantable (DAI) pueden emitir descargas del dispositivo que puede causar dolor e incomodidad. Su equipo de hospicio discutirá con usted y su familiar si desea apagar el DAI y lo que implicaría esto para su cuidado y tratamiento. Mientras decide si quiere apagar su DAI, la política de Suncoast Hospice of Hillsborough es proporcionarle un imán que pueda ser usado en una situación de emergencia si su dispositivo emite descargas inadecuadamente. Este imán debe guardarse en una ubicación en su casa que sea de fácil acceso conocido a todos sus cuidadores. Debe mantener el imán al menos a un pie de distancia del paciente con el DAI, a menos que vaya a utilizarlo para apagar el dispositivo. Su enfermero marcará con un círculo las instrucciones que debe seguir si su dispositivo debe ser apagado en una emergencia. Tome en cuenta que, en la mayoría de los casos, el dispositivo solo se apagará durante el tiempo que el imán esté sobre el dispositivo, y que el dispositivo volverá a funcionar normalmente una vez que el imán sea retirado. Si desea apagar su dispositivo permanentemente, comuníquese con Suncoast Hospice of Hillsborough para que podamos programar una visita de un representante de la empresa del DAI para que haga esto. Para apagar el DAI en una situación de emergencia, sujete el imán sobre el dispositivo. Abajo se proporciona información específica sobre los tipos de DAI:

Medtronic

- No cambiará permanentemente ninguna configuración del dispositivo
- Todas las configuraciones volverán a la normalidad cuando se retire
- No tiene ningún efecto sobre la estimulación del marcapaso; el modo de estimulación, la frecuencia y el intervalo mantienen su programación
- Puede producir tonos audibles inicialmente

St. Jude (Ventritex)

- No emite sonidos de pitido
- No cambiará permanentemente las configuraciones del dispositivo
- Una vez que el imán se retira, el dispositivo se activa de nuevo
- Se puede programar para que no responda al uso del imán

Biotronic

- No emite ningún sonido
- No cambiará permanentemente las configuraciones del dispositivo
- Una vez que el imán se retira, el dispositivo se activa de nuevo

Guidant (CPI) / Boston Scientific

- El dispositivo está inactivo mientras se oigan los tonos
- Si después de 30 segundos se oye un cambio en el tono (de pitido a tono largo), la detección ha sido apagada y debe reactivar el dispositivo más tarde aplicando nuevamente el imán y esperando que regresen los tonos de pitido (si no ocurre un cambio en el tono, el dispositivo no puede ser cambiado con un imán)
- **El imán puede cambiar permanentemente las configuraciones del dispositivo**

Servicios Funerarios y Conmemorativos

¿Tiene alguna preferencia sobre cómo le gustaría ser recordado después de la muerte? Como familiar o amigo, ¿desea planificar un servicio conmemorativo que honre a sus seres queridos? Para algunas personas, la planificación de servicio funerario, servicio conmemorativo o celebración de vida es reconfortante y brinda una oportunidad de ocuparse de sus asuntos pendientes. Otras personas, comprensiblemente, prefieren evitar el tema por completo.

Si usted está pensando sobre la planificación del servicio conmemorativo, las siguientes preguntas pueden ayudarle a decidir qué es importante para usted y compartir esa información con amigos o seres queridos que estarán involucrados en la toma de decisiones. Utilice las preguntas para iniciar una conversación o como hoja de trabajo para guiarse mientras escribe sus ideas.

¿Cuáles son algunas de las cosas que a sus amigos y familiares les gustaría recordar de usted?

¿Le gustaría un obituario en el periódico, boletín de la iglesia, etc.? ¿Qué le gustaría que dijera o incluyera, como lugar de residencia, ocupación, escuela a la que asistió, pertenencia a asociaciones o clubes, religión, intereses, sobrevivientes, contribuciones y lugar de sepultura?

Después de su muerte, ¿cómo quisiera ser conmemorado (funeral, servicio conmemorativo, celebración de vida, etc.)? ¿Tiene deseos específicos sobre cómo quiere se celebre?

¿Se ha encargado de los arreglos (finales, funerarios, servicio conmemorativo)? ¿Ha hecho algún arreglo para su lugar de descanso final?

Si responde Sí, ¿con qué funeraria o mortuario hizo tales arreglos? ¿Dónde están los documentos?

Si responde No, ¿dónde le gustaría que fuera su lugar de descanso final (cementerio, dispersión de cenizas, urna que permanece con la familia, jardín conmemorativo)?

¿Qué hace a este lugar importante para usted?

¿Prefiere la cremación o el entierro? ¿Tiene una parcela para el entierro?

¿Hay alguna ropa en especial que le gustaría utilizar para su entierro o cremación?

En el caso de entierro, ¿le gustaría llevar algo consigo?

En el caso de entierro, ¿tiene una lápida? ¿Quiere una lápida y, de ser así, qué le gustaría que dijera?

¿Hay alguna(s) persona(s) especial(es) que quiera que esté(n) presente(s) durante su servicio funerario/conmemorativo?

¿Tiene algún lugar de culto en el que le gustaría que ocurra el servicio funerario/conmemorativo?

¿Tiene alguna preferencia relacionada al clero?

¿Quiere que se lea un elogio fúnebre?

¿Qué le gustaría que dijera su elogio fúnebre?

¿Tiene algunas canciones, oraciones, lecturas, rituales o sacramentos favoritos que honrarían su vida y ayudarían a la gente a recordarle?

¿Quiere flores? ¿Le gustaría que se hicieran donaciones en su honor?

Si quiere flores, ¿cuáles son sus favoritas?

Si quiere donaciones, ¿a qué organización benéfica desea que se emitan?

¿Tiene algún otro deseo final? ¿Algún deseo especial?

Su Equipo de Cuidado de Suncoast Hospice of Hillsborough Care Puede Ayudar

Su equipo de cuidado de hospicio está disponible para ayudarle a considerar todas sus opciones de tratamiento y voluntades anticipadas. Podemos brindarle información, consejería y aliento, y respetaremos su valores y prioridades. Estamos aquí para ayudarle a vivir su vida a su manera. Llame en cualquier momento al (813) 651-7300.

Recursos:

Hospice of the Florida Suncoast. (2004). Es tiempo de hablar sobre esto. Clearwater, FL: Autor.

Instituto de Hospicio de la Costa del Sol de Florida. (2003). Cuidados al final de la vida: Programa Nacional Train-The-Trainer. Clearwater, FL: Autor.

Morris, V. (2004). Hablar sobre la muerte. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.

Instituto Nacional del Cáncer. (2010). Últimos días de vida: versión del paciente. Bethesda, MD: Autor.

Von Gunten, C.F. (1991). RCP en pacientes hospitalizados. American Family Physician, 44, 2130-2134.

Sección 6 Consejos para Pacientes y Cuidadores

Consejos Prácticos de Otros Cuidadores

Considere a su equipo de cuidado de hospicio como un aliado para cubrir las necesidades cambiantes de la persona que recibe su cuidado. Su enfermero, auxiliares de atención domiciliaria, consejero o trabajador social, coordinador de cuidado espiritual y voluntarios trabajarán junto a usted para proporcionar el mejor cuidado posible mientras también intentan darle a usted y a la persona que usted cuida tiempo de calidad juntos. Saber que las necesidades prácticas de cuidado están cubiertas puede darle la tranquilidad que necesita para enfocarse en aprovechar cada día al máximo.

- Proteja su tiempo de tranquilidad: utilice el buzón de voz de su teléfono para filtrar las llamadas, coloque un afiche de no molestar en la puerta de entrada cuando descanse.
- Cuando cocine, haga comidas sencillas y el doble de la cantidad que necesita para que congele los excedentes.
- Use artículos de papel para disminuir el tiempo de la limpieza.
- Reduzca las salidas de compra comprando suministros extra de los artículos que sabe que necesitará.
- Cree una programación. Quizás no la siga al pie de la letra, pero conocer el plan del día puede reducir la ansiedad y ayudar a que ambos se sientan mejor.
- Elija sus batallas: pregúntese si algo realmente merece una discusión.
- Mantenga una pequeña cantidad de efectivo a la mano para que pueda reembolsar fácilmente a los amigos y vecinos cuando tengan que hacer una diligencia.
- Establezca "horas de visita" para que cuente con apoyo y privacidad.
- Elija un familiar o amigo dispuesto a encargarse de actualizar a las personas interesadas por teléfono o correo electrónico.
- Utilice esta guía de cuidado u otro cuaderno como centro de información para números de teléfonos, medicamentos, citas, etc.

Hablar con Niños

Si hay niños en su vida, puede estar preguntándose cómo hablar con ellos sobre lo que está ocurriendo. Antes de tener estas conversaciones, pregúntese:

- ¿Qué necesita saber el niño?
- ¿Qué quiere saber el niño?
- ¿Qué puede entender el niño?

Comience al Nivel del Niño

- Piense en lo que el niño puede entender.
- Dígale la verdad.
- Proporcione información concreta sobre la enfermedad: nombre correcto, síntomas y cómo se contrae la enfermedad.
- Haga énfasis en que nada de lo que el niño hizo causó la enfermedad.
- Enfóquese en lo que se está haciendo para promover el confort, controlar los síntomas o tratar la enfermedad.

Guíese de las Preguntas del Niño

- Cree oportunidades para que el niño se sienta seguro y pueda hacer preguntas.
- Tómese el tiempo de aclarar las preguntas para que entienda lo que el niño realmente quiere saber.

Ofrezca Oportunidades para que el Niño Comparta sus Emociones

- Aliente al niño a encontrar formas de mostrar amor hacia la persona enferma: dibujar, escribir poemas, cartas o historias, contándole a la persona que la quiere.
- Pregúntele al niño cómo se siente sobre lo que está ocurriendo. Enséñele formas sanas de compartir emociones difíciles como la tristeza, el miedo y la rabia. Fomente la expresión mediante el habla, la escritura, el arte, el ejercicio, la danza, etc.

Recuerde lo Básico

- Planifique para satisfacer las necesidades del niño.
- Mantenga la rutina del niño lo más normal posible.
- Los niños cuentan con los adultos de su vida para que les proporcionen seguridad, amor, cuidado, honestidad, rutinas y estructura.
- Aparte tiempo ininterrumpido para hacerle saber al niño que usted está disponible para hablar de lo que ocurre.

Utilice Recursos

- Hay muchos libros, videos y sitios web disponibles para obtener información adicional. Algunos de estos están listados en la sección "Recursos adicionales" de este libro.

Suncoast Hospice of Hillsborough ofrece servicios de orientación para niños, adolescentes y sus padres durante la enfermedad grave o muerte de un ser querido. El trabajador social de su equipo de cuidado puede guiarlo a usted y a su familia durante este momento difícil. Llame a su equipo de cuidado para obtener más información.

Cómo Encontrar su Sistema de Poyo

Otra forma importante de mantenerse activo como cuidador es combatir la sensación de aislamiento. Pídale a su equipo de cuidado que le recomiende asistencia al cuidador que pueda estar disponible.

Una vez que conozca a su sistema de apoyo no dude en pedir ayuda y aliento. Recuerde que su equipo de cuidado de hospicio quiere ser parte de su sistema de apoyo.

A menudo las personas quieren ayudar, pero no saben cómo hacerlo. Está preparado para responder cuando alguien dice: "¿Hay algo en que pueda ayudarte?"

La próxima vez que alguien ofrezca su ayuda, le pediré que por favor...

- Traiga una comida
- Haga las compras
- Vaya al/ a la:
 - Banco
 - Oficina de correo
 - Tienda de descuento
 - Ferretería
 -
 -
 -
- Me/Nos lleve a _____
- Busque _____
- Limpie _____
- Arregle _____
- Visite _____
- Llame _____
- Se quede con la persona que cuida mientras yo voy _____
- Me ayude con la persona que cuida para _____
- Revise _____

Señales de Advertencia para Cuidadores

La exigencia de cuidar a un enfermo puede llevar al agotamiento físico, mental, emocional y espiritual. Tal agotamiento, a veces llamado “burnout,” puede causar que los cuidadores compasivos y comprometidos se sientan distanciados e incapaces de continuar ofreciendo un buen cuidado.

Signos de advertencia:

- Aislamiento de amigos, familia y otros seres queridos
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Sentirse triste, irritable, desmotivado e impotente
- Cambios en el apetito, peso o ambos
- Cambios en los patrones del sueño
- Enfermarse con más frecuencia
- Sentimiento de querer hacerse daño o a la persona que cuida
- Agotamiento físico y emocional
- Irritabilidad

Hay ayuda disponible. Llame a su equipo de cuidado al (813) 651-7300 o a su proveedor personal de atención médica si experimenta alguno de los signos aquí listados. Si su seguridad o la seguridad de alguien más está en riesgo, llame al 911 para obtener asistencia de emergencia.

Más Información Sobre el Cuidado

Revise la sección "Recursos adicionales" de este libro para obtener más información sobre organizaciones, sitios web y materiales que pueden serle de interés como cuidador.

Referencias:

Instituto de Hospicio de la Costa del Sol de Florida. (2003). Cuidados al final de la vida: Programa Nacional Train-The-Trainer. Largo, FL: Autor.

Alianza Nacional para el Cuidado de los Enfermos, AARP. (2004). Cuidados en los EE. UU. Washington: Autor.

Sección 7 Consejos para el Cuidado y la Seguridad

Vivir con una enfermedad significa adaptarse a necesidades de cuidado cambiantes. Esta sección le ofrece consejos útiles para fomentar la seguridad, independencia, confort y dignidad.

Su equipo de cuidado le ayudará a...

- Entender cualquier cambio que esté ocurriendo
- Obtener suministros y equipos médicos útiles
- Aprender las habilidades necesarias
- Adaptarse a los cambios de capacidad y movilidad

La información general en esta sección está diseñada como una referencia rápida. Consulte con su enfermero de hospicio para obtener instrucciones personalizadas a su situación particular.

Recuerde que los auxiliares de Suncoast Hospice of Hillsborough están disponibles para ayudarle con una variedad de necesidades de cuidado personal. Se especializan en brindar un cuidado excelente y respetuoso.

Considere aceptar su ayuda con:

- El aseo personal
- Los cuidados de la boca
- Los cuidados de la piel
- El baño
- Los cambios de posición

Consejo: ¿Se pregunta si las visitas de un auxiliar de atención domiciliar serían útiles? Pídale a su equipo de cuidado que solicite una visita puntual. Comience lentamente con tareas sencillas como los cuidados de la piel y el aseo personal. La decisión siempre es suya.

Prevención y Control de Infecciones en el Hogar

La enfermedad y el estrés hacen que todos sean más vulnerables a las infecciones. Hay muchos pasos que puede tomar para prevenir y controlar la propagación de infecciones en casa.

Las infecciones son causadas por gérmenes que ingresan al cuerpo. Nuestras manos tienen muchas oportunidades de entrar en contacto con gérmenes. Algunos gérmenes llegan a sus manos cuando maneja dinero, usa el baño o toca las manillas de las puertas. Algunos gérmenes se encuentran en el aire y pueden ser transmitidos de una persona a otra, especialmente mediante la tos o los estornudos. Otros gérmenes se transmiten de una persona a otra mediante la sangre y otros fluidos corporales. La prevención de las infecciones es la responsabilidad de todos.

Higiene Personal: Mantenga su Piel Saludable

Su piel es la primera línea de defensa de su cuerpo contra los gérmenes. Cuidar de su piel puede prevenir infecciones. Si su piel comienza a reseca o agrietarse, coloque crema humectante para mantenerla suave.

- Báñese regularmente.
- Lávese el cabello al menos una vez por semana.
- Lávese los dientes después de cada comida y antes de dormir.
- Cambie el agua del vaso para la dentadura todos los días.
- Corte las uñas de las manos y de los pies todas las semanas o cuando sea necesario (no corte las uñas de una persona con diabetes, pérdida de sensibilidad o mala circulación en los pies o las manos. Consulte con un médico.)
- Utilice ropa limpia y lavada.
- Cambie inmediatamente la ropa y la ropa de cama sucia.
- No comparta las toallas, paños de limpieza, cepillos de dientes ni afeitadoras.

Higiene de las Manos: Mantenga sus Manos Limpias

Lavarse las manos con frecuencia es lo más importante que puede hacer para prevenir las infecciones. Ya que a veces puede ser difícil llegar al lavamanos, tenga a la mano un desinfectante para manos a base de alcohol. No olvide lavar las manos de la persona que cuida.

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. O utilice desinfectante para manos si sus manos no están visiblemente sucias.
- Lávese las manos antes de preparar, comer o servir comida.
- Lávese las manos después de ir al baño o de cambiar pañales, soplar o limpiarse la nariz, entrar en contacto con sus propios fluidos corporales o los de otra persona, botar la basura o cualquier actividad al aire libre.

Cómo Lavarse las Manos con Agua y con Jabón

- Mójese las manos con agua del grifo limpia y aplíquese jabón. Utilice agua caliente, si tiene disponibilidad.
- Frote sus manos para crear espuma y limpie todas las superficies, incluyendo debajo de las uñas.
- Continúe frotándose las manos durante 40 a 60 segundos.
- Enjuáguese muy bien las manos debajo del agua del grifo.
- Seque sus manos utilizando una toalla de papel o de tela limpia. Si es posible, use su toalla de papel para cerrar el grifo y luego bótela en la papelera. Las toallas de tela usadas pueden transferir gérmenes de regreso a sus manos.

Cómo Lavarse las Manos con Desinfectante para Manos

- Utilice el desinfectante para manos para un lavado de manos de rutina solo si sus manos no están visiblemente sucias.
- Aplique el producto a la palma de una mano.
- Frótese las manos durante 30 segundos.
- Extienda el producto por todas las superficies de las manos y dedos, incluyendo uñas, hasta que las manos estén secas. Se necesita de ese tiempo para eliminar todos los gérmenes.

Proteger a Terceros de la tos y los Estornudos

La tos, los estornudos y las manos sucias pueden transmitir enfermedades. Se debe seguir un procedimiento llamado higiene respiratoria o etiqueta de tos para prevenir la transmisión de todas las infecciones respiratorias, incluyendo la influenza (gripe). Utilice las siguientes medidas de control de infecciones si conoce o sospecha de alguien infectado.

Para detener la propagación de los gérmenes:

- Cubra su nariz/boca con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Disponga de su pañuelo usado en una papelería y lávese las manos.
- Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude en la parte superior de su manga, no en sus manos.
- Lave sus manos con agua y jabón después de toser o estornudar. Si no dispone de agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol para limpiar sus manos.

Notifique a su equipo si tiene síntomas de infección respiratoria y practique la higiene respiratoria o etiqueta de tos.

Cuidado de Cortadas, Rasguños y Heridas

Su piel es su armadura contra las bacterias patógenas. Utilice crema humectante para evitar la resequeidad y el agrietamiento. Una herida abierta deja una entrada fácil para que los gérmenes entren a su cuerpo. Mantenga todas las cortadas, rasguños y heridas limpias y protegidas con vendajes limpios y secos. No las 'deje respirar' a menos de que su enfermero le indique lo contrario. Si alguna herida no cicatriza, notifíquese a su enfermero.

Cuidar de las Heridas

- Lávese las manos antes y después de cambiar los apósitos de las heridas, incluso si tiene guantes.
- Tenga cuidado con las vías intravenosas u otros dispositivos médicos insertados al cuerpo. Si debe tocarlos, primero lávese las manos.
- Siga cualquier instrucción específica de su doctor para el cuidado de sus heridas.

Limpiar y Desinfectar el Entorno

Un entorno limpio puede ayudar a proteger a todas las personas en su casa de contraer una infección.

- No comparta toallas, platos o artículos personales con una persona infectada.
- Limpie y desinfecte tan pronto como pueda después de un derramamiento o accidente.
- Retire la ropa sucia y lávela separada del resto tan pronto como pueda.
- La infección diarreica "C.Diff." requiere de desinfección con un solución de cloro después de la limpieza.

Consejos Generales de Limpieza para Prevenir Infecciones

La limpieza rutinaria puede reducir en gran medida el riesgo de contraer gérmenes de superficies alrededor de la casa.

- Ventile con aire fresco siempre que sea posible.
- Desempolve y aspire regularmente, de ser posible semanalmente.
- Recuerde limpiar las cosas frecuentemente usadas como los pomos de las puertas, los teléfonos y los controles de televisión.
- Utilice un trapo limpio y seco o una toalla de papel para limpiar y secar todas las superficies. Limpiar con un trapo, esponja o toalla sucia solo propagará los gérmenes.
- Limpie el piso de la cocina y los baños semanalmente y después de cualquier derramamiento.

- Limpie habitualmente el interior de la nevera con agua y jabón.
- Utilice guantes y lávese las manos cuando limpie jaulas de pájaros, cajas de gatos, acuarios, etc.
- Limpie a profundidad los artículos del hogar y los equipos médicos sucios. Después de la limpieza, los equipos pueden ser desinfectados con una solución de alcohol al 70% o una parte de cloro y nueve partes de agua. Asegúrese de que el producto no dañará al equipo.
- Agregue una cucharadita de vinagre a cada cuarto de agua o solución salina utilizada en los humidificadores o deshumidificadores.
- Limpie los topes de la cocina y del baño y otras superficies con limpiadores a base de cloro o con limpiadores desinfectantes.
- Limpie semanalmente las jaboneras, vasos para la dentadura, etc.
- No utilice el mismo paño para limpiar el baño y la cocina.
- No vierta el agua con la que limpió el piso en el fregadero de la cocina.
- No limpie los trapos ni las mopas en el fregadero de la cocina.
- Desinfecte las mopas semanalmente sumergiéndolas en una solución con una parte de cloro y nueve partes de agua durante 5 minutos.
- Vierta los fluidos corporales por el inodoro.
- No limpie los patos, las cuñas, los urinales, etc. en el fregadero.

Precauciones de Aislamiento

Algunas infecciones requieren de cuidados especiales para prevenir la propagación de los gérmenes. Es posible que el enfermero/auxiliar necesite usar bata, guantes o mascarilla para protegerse a sí mismo y a sus otros pacientes. Si se le ha pedido que tome las "precauciones de aislamiento", siga las instrucciones que reciba. Es posible que desee limitar sus visitas hasta que la infección se cure. Recuérdelos a sus visitantes que se laven las manos al inicio de la visita y antes que se vayan.

Cuidado de sus Suministros Médicos

- No almacene cajas de suministros médicos en el piso.
 - Si los suministros médicos deben ser colocados en el piso, retire los suministros de la caja, recubra la caja con una bolsa plástica transparente y coloque los suministros nuevamente. Esto los protegerá de la humedad.
 - Los suministros médicos también pueden ser almacenados en contenedores plásticos limpios o bolsas plásticas limpias (no bolsas de compras).
- Mantenga los suministros limpios: lávese las manos después de tocarlos.
- Mantenga los suministros secos: protéjalos de la humedad.
- Proteja los suministros médicos de los niños, las mascotas y los insectos.
- No almacene los suministros debajo de la luz directa.
- No abra los paquetes o envoltorios hasta el momento en que vaya a utilizar el artículo.

Notifique a su enfermero si recibe cualquier suministro dañado o si tiene alguna pregunta.

Limpiar y Desinfectar el Equipo Médico

Mantener limpio el equipo médico es un paso importante que puede tomar para prevenir la propagación de los gérmenes. Siga las instrucciones proporcionadas por su equipo de cuidado. Todos los artículos médicos deben almacenarse en contenedores tapados lejos del piso. Los brazaletes de los tensiómetros, las muletas, las barandillas, etc. pueden limpiarse con detergente y luego desinfectarse.

Directrices Sobre los Desechos Biomédicos

Algunos artículos que utiliza cuando cuida de sí mismo o de su familiar no pueden tirarse en la basura convencional de su casa. Existen dos maneras diferentes de disponer la basura médica dependiendo de lo que sea.

Contenedor para Material Cortopunzante

La legislación de Florida regula lo que debe ser desechado en un contenedor rojo especial llamado contenedor para material cortopunzante. Estos contenedores para material cortopunzante son utilizados para cualquier cosa que pueda pinchar, clavar o cortar su piel. Algunos ejemplos de estos artículos son:

- Lancetas para diabéticos
- Afeitadoras
- Frascos de vidrio de medicamentos

En este contenedor no se debe desecher ningún tipo de papel, toallitas de alcohol usadas o envoltorios.

Bolsas de Residuos Biomédicos (Bolsa Roja)

La bolsa de basura roja es para los artículos suaves que contienen sangre o fluidos corporales. Las vendas sucias o los artículos saturados como las toallas, sábanas o paños de limpieza son ejemplos de los tipos de artículos que deben ser desechados en la bolsa roja.

Cuando el contenedor para material cortopunzante o la bolsa roja están llenos, no puede colocarlos en el lugar de recogida de su basura regular de la ciudad o el condado. En su lugar, comuníquese con su enfermero. El enfermero retirará estos artículos de su hogar o concertará que nuestra compañía de residuos biomédicos los recoja. Hable con su enfermero si tiene alguna pregunta sobre los desechos biomédicos.

Lista de Verificación para la Prevención de Caídas

Pisos:

- Despeje los accesos y recorridos para caminar, organizar los muebles (especialmente las mesas bajas) y otros objetos para que no les impidan caminar
- Retire las alfombras o utilice cita doble cara o un soporte antideslizante para que las alfombras no resbalen
- Recoja las cosas del piso
- Enrolle o pegue los cables y alambres a la pared
- Asegúrese de que los sofás y las sillas están a la altura adecuada para que resulte fácil acceder y salir de ellos
- No camine en pisos recién lavados

Escaleras y Escalones:

- Mantenga las escaleras libre de peligros de tropezones
- Arregle los escalones sueltos o con desnivel
- Tenga iluminación en la parte superior e inferior de las escaleras
- Tenga un interruptor de luz en la parte superior e inferior de las escaleras
- Asegúrese de que la alfombra está firmemente pegada a cada escalón y coloque bandas de goma antideslizantes en la escalera
- Arregle los pasamanos sueltos o coloque pasamanos nuevos, cuente con barandillas en cada lado de la escalera

- Coloque tiras de cinta adhesiva de colores brillantes al escalón superior e inferior

Cocina:

- Mueva los artículos a los estantes más bajos
- No se suba a escaleras o sillas, pídale a alguien que le baje las cosas de los estantes de arriba
- Retire las alfombras

Baños:

- Instale barandillas de apoyo cerca de los inodoros y dentro y fuera de su tina o ducha
- Coloque goma antideslizante o cintas autoadhesivas en el piso de la tina o ducha
- Encienda las luces nocturnas
- Utilice un inodoro portátil, un urinal, un asiento de inodoro o una silla para ducha
- Utilice dispositivos para la incontinencia
- Tome medicamentos para reducir la urgencia
- Retire las alfombras

Habitaciones:

- Coloque una lámpara cerca de la cama a fácil acceso
- Tenga una luz nocturna para ver el camino de la habitación al baño
- Mantenga el teléfono al lado de la cama
- Utilice una cama baja
- Coloque el colchón en el piso o utilice un colchón cóncavo
- Utilice una alarma de cama

7

Otras cosas para prevenir caídas:

- Levántese lentamente después de sentarse o acostarse
- No intente caminar si siente mareos
- Utilice siempre el dispositivo de asistencia (andadera, bastón) indicado por su proveedor de atención médica
- Use zapatos adentro y fuera de la casa, evite caminar descalzo o usar pantuflas
- Mejore la iluminación de su casa. Coloque bombillos más brillantes. Los bombillos fluorescentes son brillantes y más económicos
- Tenga iluminación uniforme en una habitación
- Mantenga los artículos que utiliza a menudo a fácil alcance, incluyendo el teléfono
- Use una pinza de agarre o pida ayuda para alcanzar cosas que están muy arriba o abajo.
- Sepa dónde está su gato o su perro; colóquele un cascabel en el collar
- Mantenga los números de emergencia escritos en letra legible cerca de cada teléfono
- Tome líquidos
- Levántese lentamente de la cama o la silla
- Utilice un dispositivo de alarma personal
- Pida ayuda para levantarse o caminar
- Consulte con un fisioterapeuta o un terapeuta ocupacional
- Utilice lentes y asegúrese de que estén limpios
- Gestione los problemas con los pies
- Limite el consumo de alcohol
- Maneje el dolor y los síntomas

Administración de Medicamentos

¿Tiene alguna pregunta sobre los medicamentos? Su enfermero de hospicio y farmacia son excelentes recursos para conocer más sobre los medicamentos y cómo utilizarlos de manera segura.

Consejos útiles:

- Llame a su enfermero de hospicio de inmediato si tiene alguna duda sobre cómo tomar un medicamento. Recuerde que Suncoast Hospice of Hillsborough cuenta con un enfermero disponible para responder sus preguntas las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños, las mascotas y los adultos que no pueden tomarlos de manera segura.
- Recuerde las cinco c de correcta
 - o **Persona correcta:** los medicamentos solo deben ser tomados por la persona a la que le han sido recetados. Las personas que viven en la misma casa pueden colocar sus medicamentos en lugares separados para evitar confusiones.
 - o **Medicación correcta:** revise que el medicamento que toma es el que piensa que está tomando.
 - o **Vía correcta:** ¿oral? ¿rectal? ¿debajo de la lengua (sublingual)? ¿inyección? Asegúrese de conocer cómo debe utilizarse el medicamento.
 - o **Dosis correcta:** a veces las dosis pueden ser confusas y las instrucciones difíciles de leer. Siempre revise dos veces. Además, hable con su enfermero antes de pulverizar una pastilla o abrir una cápsula, porque esto puede afectar la dosis, la eficacia y la seguridad del medicamento y causar efectos secundarios no deseados.
 - o **Hora correcta:** el momento es importante. Tome sus medicamentos a la hora recetada y siguiendo cualquier instrucción específica como "con comida".
 - Notifique de inmediato a su enfermero de hospicio si está considerando suspender, comenzar o cambiar un medicamento. Su enfermero puede ayudarle a hacerlo de forma segura.
 - Utilice una tabla o caja de medicamentos para llevar un registro de los medicamentos que debe tomarse y cuándo debe tomarlos.

En esta guía encontrará registros diarios y semanales de medicamentos. Pruebe uno o cree el suyo propio para ver si le ayuda a registrar mejor sus medicamentos.

Proporcionar Cuidados Personales

Cuidados de la Piel

Un buen cuidado de la piel es muy importante para cualquiera que pase mucho tiempo sentado o acostado. Un buen cuidado de la piel aumenta el confort y ayuda a prevenir las infecciones y lesiones por presión.

Consejos útiles:

- Añada acolchado adicional a sus sillas favoritas.
- Utilice un colchón especial: pregúntele a su equipo de cuidado para mayor información.
- Mantenga las sábanas secas y sin arrugas.
- Utilice almohadas para apoyar al cuerpo en posiciones cómodas.
- Utilice protectores para talones y codos.
- Mantenga la piel y limpia y humectada.

- Evite frotar las áreas enrojecidas.
- Cambie de posición en la cama girándose de un lado a otro cada dos horas. De ser posible, levántese de la cama y siéntese en una silla.
- Cambie las sábanas y la ropa húmedas o sucias oportunamente.

Signos de irritación de la piel:

- Enrojecimiento u otra decoloración
- Calidez o calor
- Grietas, ampollas, rasguños
- Drenaje
- Moretones
- Si nota estos o cualquier otros cambios, notifíquelo a su enfermero de hospicio lo antes posible.

Cuidados de la Boca

Mantener la boca húmeda y limpia es importante para el confort. Las membranas de la boca y los labios son muy sensibles. Un buen cuidado de la boca puede prevenir el mal aliento, la resequedad, las infecciones, la irritación, puede aumentar el apetito y seguramente aumentará el confort.

Qué Puede Hacer

- Beber líquidos con sus comidas, después de las comidas y entre comidas.
- Comer alimentos fríos, suaves, blandos como el helado, el yogurt o el puré de manzana. Pruebe paletas, hielo raspado o picado o jugos congelados.
- Si se le dificulta tragar, coloque trozos de hielo o jugos congelados en un paño y chupe el paño.
- Evite los productos alcohólicos, el tabaco, las comidas crocantes como el pan duro, el pan tostado o los pretzels, las comidas picantes y los jugos cítricos.
- Mastique chicle sin azúcar o chupe caramelos duros.
- Enjuáguese la boca frecuentemente con agua.
- Aplique humectantes a base de agua (como KY Jelly) o a base de lanolina o saliva artificial a los labios cada tantas horas.
- Evite los productos a base de petróleo por problemas relacionados a infecciones e inflamabilidad.
- Evite los bastones con glicerina y limón que pueden resecar la boca.
- Limpie la boca y los dientes usando las directrices a continuación.
- El cuidado de la boca cada mañana, después de las comidas y al momento de acostarse puede prevenir infecciones y el dolor, y aumentar el apetito.
 - Revise el interior de la boca con frecuencia para ver si hay algo atípico, como:
 - Dolor o sensibilidad
 - Enrojecimiento o llagas
 - Encías sangrantes, sarpullido o puntos en la boca o la lengua
 - Olores
 - Resequedad
 - Manchas blancas en la lengua o dentro de la boca
 - Dificultad para tragar

- Si usted ayuda a alguien más con su cuidado de la boca, estos consejos pueden serle útiles.
 - Reúna suministros, incluyendo:
 - Cepillo de dientes suave o torundas bucales (esponja para dientes rosada)
 - Crema dental no abrasiva
 - Recipiente pequeño
 - Paño
 - Vaso de agua, enjuague bucal sin alcohol o solución bucal
 - Levante la parte superior de la cama para evitar el ahogamiento por líquidos.
 - Ofrezca un sorbo de agua para humedecer la boca.
 - Utilice un cepillo de dientes suave o una torunda bucal, y crema dental suave no abrasiva para cepillar los dientes, las encías y la lengua.
 - Si no puede cepillar los dientes, use un enjuague bucal. Evite el uso de enjuagues bucales con alcohol ya que pueden aumentar la sensibilidad y generar resequedad. Puede utilizar una solución de 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1/4 de cucharadita de sal en un vaso de agua tibia para enjuagarse la boca.
 - Pídale a la persona que se enjuague bien y que escupa en el recipiente.
 - Aplique lubricante, como K-Y Jelly, a los labios cada dos horas.
- Para las dentaduras:
 - Cepille o remoje en limpiador para dentaduras en la mañana, después de las comidas o al momento de dormir.
 - Vuelva a colocar la dentadura y revise su encaje. Las dentaduras flojas pueden causar irritación en la boca. Si las dentaduras causan úlceras, retire las dentaduras; consulte con su enfermero y dentista.

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el cuidado diario de la boca o si nota algún síntoma inusual, llame a su enfermero de hospicio.

Movilidad

Si la debilidad y la fatiga dificultan su movilidad de un lado a otro, los siguientes consejos pueden ayudarle a prevenir lesiones. Antes de asistir en la transferencia de un lugar a otro, piense en el proceso y divídalo en pasos sencillos. Su enfermero de hospicio puede darle sugerencias específicas a su caso y ayudarle a encontrar formas de fomentar su seguridad e independencia.

Le recomendamos considerar su propia salud, fuerza y seguridad cuando asista a otra persona. No intente hacer nada que no esté seguro de que su cuerpo pueda soportar. Incluso si quiere hacerlo todo, puede haber límites a lo que puede hacer razonable y seguramente. Si usted es un cuidador, tenga en cuenta que tener una lesión no le ayudará a la persona que cuida.

Los consejos aquí presentados son información general y no pretender ser consejos médicos o instrucciones específicas. Su equipo de cuidado ayudará a adaptar cualquier cambio específico en la medida que sean necesarios. No dude en llamar cuando tenga alguna duda, pregunta o preocupación.

Utilizando un bastón o una andadera

- Cuando una persona utilice un bastón, camine en el lado contrario del bastón. El bastón debe ser usado en el mismo lado a la pierna débil.
- Cuando una persona utilice una andadera, camine detrás de él/ella para apoyarle.
- Asegúrese de que la andadera está dentro de su alcance cuando se vaya.

- Recuérdelo a la persona no tomar las manillas de la andadera para levantarse de una silla. La andadera puede voltearse. Él/Ella siempre debe levantarse de la silla utilizando los brazos de la silla y luego mover sus manos a las manillas de la andadera después de levantarse.

Utilizando una silla de ruedas

Una silla de ruedas puede ser útil cuando la debilidad la fatiga u otros síntomas reducen la estabilidad y la resistencia. Utilizar una silla de ruedas puede prevenir lesiones por caídas y ahorrar energía para actividades placenteras.

Consejos útiles:

- Recuerde accionar los frenos de la silla de ruedas antes de subirse o bajarse de la silla.
- Gire los soportes para piernas y doble los reposapiés para que no estorben antes de transferir a alguien a o desde la silla.
- Suelte los frenos antes de empujar la silla.
- Al bajar una pendiente, coloque la silla mirando hacia la pendiente y baje en reversa.

Ayudar a alguien a levantarse

Si alguien necesita ayuda para sentarse o levantarse de una silla o una cama, permita que descanse uno o dos minutos en el borde antes de sentarse. Observe su color y expresión facial. No debe ayudar a una persona si nota cualquiera de lo siguiente:

- Tez repentinamente pálida
- Sudoración excesiva
- Quejas de sentir mareos, debilidad o cansancio

Para ayudar a alguien a levantarse:

- Ayúdele a sentarse con los pies firmemente apoyados en el piso.
- Pídale que mueva sus glúteos tan al borde de la silla o cama como sea posible.
- Pídale que coloque sus manos firmemente en la cama o en los brazos de la silla en que está sentado y que empuje con sus brazos mientras usted lo estabiliza con un brazo alrededor de su espalda. Es útil que la persona incline su cabeza hacia adelante cuando se levante.
- Si requiere de más asistencia, levántese frente a la persona y rodea a la persona con sus brazos debajo de los de ella. Pídele que coloque sus brazos alrededor de su cintura.
- Recuerde utilizar sus músculos de las piernas, no los de la espalda o cuello, para levantar la mayoría del peso.

Transferencia

La siguiente técnica puede ser utilizada para ayudar a una persona a moverse de la cama a la silla de rueda, de la silla del inodoro portátil a una silla regular. Transferir a una persona requiere de fuerza y equilibrio. Si tiene limitaciones de salud o no está seguro de si puede brindar asistencia de manera segura, no intente hacerlo sin hablar primero con su enfermero de hospicio o su proveedor personal de atención médica. Su seguridad y la seguridad de la persona que usted cuida está en riesgo. Recuerde que como cuidado su bienestar es fundamental para la persona que usted cuida.

- Coloque la silla tan cerca de la cama como sea posible con el brazo lateral paralelo a la cama. Recuerde accionar el freno de la cama y la silla de ruedas.
- Baje las barandillas y coloque la cama a un nivel que permita que los pies reposen por completo sobre el piso. Ayude a la persona a levantarse usando las sugerencias anteriores.
- Proporcione apoyo, según sea necesario, y gire para que la parte de atrás de las piernas estén cerca de la silla. Muévase con la persona en la medida que se

acomoda en la silla.

- Evite forcer su espalda o tronco: tome pequeños pasos para girar.
- Asegúrese de que sus caderas están completamente hacia atrás en el asiento.
- Ajuste los soportes para piernas y los reposapiés de la silla de ruedas para apoyar las piernas.

Cuidado de la Vejiga y el Intestino

La incontinencia es la incapacidad de controlar la micción y/o las evacuaciones. El manejo de la incontinencia puede prevenir el malestar, los problemas de la piel y posibles infecciones. Su equipo de cuidado le ayudará a obtener los suministros y equipos necesarios y le ofrecerá recomendaciones específicas para su caso.

Qué Puede Hacer:

- Ofrecer habitualmente ayuda para ir al baño.
- Pregúntele a la persona si necesita usar el urinal, el inodoro portátil o el pato cada tantas horas. Mantenga estos artículos cerca. Colóquelos en un closet o cúbralos con una toalla para mantener la privacidad.
- Utilice ropa interior, toallas y/o protectores de cama desechables para contener los desechos corporales.
- Revise si hay humedad cada dos horas.
- Cambie la ropa interior, toallas o ropa de cama sucia tan pronto como pueda para evitar la irritación y las lesiones de la piel.
- Limpie el área genital con jabón y agua después de cada episodio. Séquela con cuidado. Una crema de barrera ayudará a proteger la piel.
- Si toma diuréticos que aumenten la cantidad de orina, consulte a su enfermero o médico si puede programarlos temprano para evitar la necesidad de orinar con frecuencia durante la noche.
- Pregúntele a su enfermero o auxiliar si puede solicitar un inodoro portátil.

Utilizando un Inodoro Portátil

Un inodoro portátil es un inodoro que puede colocarse donde sea más conveniente.

- Ubique el inodoro en un ángulo con respecto a la silla o la cama.
- Se pueden colocar toallas desechables o periódico debajo del inodoro para proteger el piso.
- Coloque una pequeña cantidad de agua jabonosa tibia o desinfectante perfumado en el cubo de desecho para facilitar el desecho y la limpieza después de su uso.
- Asegúrese de tener pañuelos o papel higiénico cerca. Ofrezca suministros para lavarse el área genital y/o las manos después de cada uso.
- Recuerde usar guantes cuando ayude en el lavado y cuando elimine los desechos. Lávese las manos después de retirarse los guantes.

Asistencia Durante el Uso de un Pato

- Lávese las manos y colóquese guantes.
- Si la persona que usted cuida está en una cama clínica, baje la parte superior de la cama.
- Pídale a la persona que se gire de lado; si aplica, asegúrese de que las barandillas estén en su posición en ese lado.

- Colocar un poco de talco o fécula de maíz en la tapa del recipiente ayuda a deslizarlo debajo de la persona.
- Coloque el pato contra las nalgas con el extremo pequeño del recipiente hacia la parte baja de la espalda.
- Ayude a la persona a girarse sobre su espalda. El pato estará justo debajo.
- Levante la parte superior de la cama, o ayude a la persona a sentarse lo más que pueda. Ayúdela a doblar las rodillas y colocar los pies sobre la cama. Recuerde dejarle algo de papel higiénico.
- Ofrezca privacidad, pero manténgase cerca.
- Cuando retire el pato, baje la parte superior de la cama y coloque una mano en el colchón cerca de la parte inferior del pato y empuje el colchón hacia abajo.
- Con la otra mano sostenga el pato a nivel y jale el pato para sacarlo de debajo de la persona en la medida que le pide que se levante un poco.
- Si no se puede levantar, ayúdela a girarse levemente, en la dirección opuesta a usted, mientras que saca el pato.
- Ayude a lavar bien, secar y aplicar crema o loción.
- Deseche los guantes y lávese las manos.

Cuidado del Catéter Urinario

Un catéter urinario drena la orina continuamente desde la vejiga de un tubo plástico a una bolsa de recolección. El catéter se mantiene dentro de la vejiga mediante un pequeño balón lleno de solución salina. El catéter elimina la necesidad de utilizar un pato o inodoro para la micción, pero se sigue necesitando un pato para las evacuaciones. Los siguientes consejos pueden brindarle confort y ayudarlo a prevenir infecciones en la vejiga.

- Lave sus manos con agua y jabón antes y después de manipular el tubo o la bolsa del catéter.
- Mantenga la bolsa debajo del nivel de la vejiga en todo momento.
- Asegúrese de que no hay dobleces ni curvas en el tubo y que la persona no está acostada sobre el tubo.
- No jale el tubo del catéter.
- Lave el lugar de entrada del catéter con agua y jabón dos veces al día y después de cada evacuación.
- No utilice talco alrededor del lugar de entrada del catéter.

Vaciar la Bolsa del Catéter

La bolsa de recolección debe vaciarse tantas veces como sea necesario o al menos cada 12 horas. Las bolsas de pierna deben ser vaciadas cada 3 o 4 horas.

Suministros: guantes, contenedor para recoger la orina, bastón de algodón con alcohol

- Lávese las manos y colóquese los guantes.
- Retire el tubo de drenaje de su funda y apúntelo al contenedor.
- Desconecte el tubo de drenaje. Intente no tocar ninguna superficie con el extremo del tubo cuando vacíe la bolsa de recolección.
- Permita que la orina drene al contenedor.
- Conecte nuevamente el tubo.

- Limpie el extremo del tubo de drenaje con un bastón de algodón con alcohol.
- Vuelva a insertar el extremo del tubo de drena a la funda.
- Deseche los guantes y lávese las manos.

Preguntas e Inquietudes Sobre los Catéteres Urinarios

Muchas personas tienen preguntas e inquietudes sobre los catéteres urinarios. Abajo se listan algunas de estas inquietudes y qué puede hacer al respecto.

Inquietud: Después de la inserción del catéter, la persona siente un ligero ardor o ganas de orinar. Se trata de una reacción común y disminuirá.

Qué puede hacer:

- Intente respirar profundamente, usar ejercicios de relajación o actividades divertidas como ver televisión o visitar a sus familiares y amigos.
- Llame a su enfermero si los síntomas persisten durante más de un día.

Inquietud: La orina en la bolsa de recolección es oscura o color ámbar. Esto puede deberse a algunos medicamentos, algunas enfermedades o una ingesta de agua insuficiente.

Qué puede hacer:

- Aumente la cantidad de líquidos que ofrece, si la persona puede tolerar el aumento en la ingesta.
- Informe a su enfermero, especialmente si hay aumento en la incomodidad o pregúntele cuáles pueden ser los motivos para esto.

Inquietud: La orina en la bolsa de recolección está turbia o tiene mal olor.

Qué puede hacer:

- Informe a su enfermero.
- Este pendiente de y notifique cualquier otro cambio, incluyendo fiebre, escalofríos, confusión, fatiga, dolor lateral, ardor, vómitos e inquietud.

Inquietud: No ha drenado orina al tubo o la bolsa.

Qué puede hacer:

- Asegúrese de que el tubo no haya quedado atrapado debajo de la persona, ni que se haya doblado o enrollado.
- Enderece el tubo del catéter. Cambie la posición de la persona.
- Ayude a la persona a girarse de lado o a sentarse, si es posible. Asegúrese de que la bolsa esté por debajo del nivel de la vejiga.
- Revise si hay humedad (goteo) cerca del lugar de entrada del catéter.
- Revise si la persona siente presión o dolor en la parte inferior del abdomen.
- Llame a su enfermero si hay fuga/goteo, dolor o presión o si ha intentado todas las opciones anteriores y aún ve poca o ninguna orina en la bolsa de seis a ocho horas después de haberla vaciado.

Lista de Verificación de Seguridad para el Uso de Oxígeno y en Caso de Incendios

El oxígeno hace que todo arda más rápido. Cuando utilice oxígeno en su casa, debe tomar precauciones adicionales para mantenerse seguro. Estas son algunas instrucciones de seguridad a seguir.

- Conozca el flujo de oxígeno correcto que su doctor le ordenó y no cambie la configuración. _____
- No fume ni permita que otras personas fumen a menos de 10 pies de usted cuando utilice oxígeno.
- Debe colocar carteles de Prohibido fumar en todas las áreas donde se utiliza oxígeno. Podemos suministrar carteles adicionales.
- Para la seguridad contra incendios necesita de detectores de humo operativos. Revisarlos una vez al mes puede salvar su vida. Cambie las baterías en las alarmas cada año.
- Es muy importante disponer de extintor(es) de incendio funcionales y no vencido(s) Si utiliza el oxígeno en varias habitaciones, posiblemente quiera tener más de uno. Asegúrese de que todos en casa saben dónde se encuentra(n) y cómo utilizarlo(s). Al operar un extintor es útil recordar "JAAB": Jale el pasador, Apunte la manguera hacia la base, Apriete la manilla, Barra de un lado al otro apuntando la base del incendio.
- Formule un plan de seguridad y escape en caso de incendio. Mantenga las salidas libres y conozca al menos dos salidas de cada habitación.
- Salir es su primera prioridad en caso de incendio. Mantenerse alejado y seguro es la segunda.
- El usuario de oxígeno debe permanecer al menos a 10 pies de cualquier llama o fuente de calor. Por ejemplo: cocinas, velas, chimeneas, calefactores, afeitadoras eléctricas, secadores de cabello, encendedores, cerillos...
- No utilice productos inflamables o a base de petróleo en su cara o en la parte superior de su cuerpo. Puede utilizar productos a base de agua como K-Y Jelly o el aloe vera. **No utilice: Vaselina, Chapstick, bálsamo para labios, alcohol, disolventes de pinturas, esmalte de uñas.**
- Cambie la cánula nasal cada 14 días y cuando sea necesario si está sucia o dañada.
- El concentrador de oxígeno debe colocarse en un área con buena ventilación a una distancia mínima de 12 pulgadas de las paredes, muebles, cortinas y fuentes de calor.
- El filtro de los concentradores debe limpiarse/cepillarse/aspirarse cada 7 días y cuando sea necesario.
- Use agua destilada en el depósito/humidificador de oxígeno.
- Asegúrese de que puede escuchar las alarmas de los concentradores y de que sepa cómo resolver problemas potenciales.
- Ubique los tanques de oxígeno de manera que no estorben, en áreas bien ventiladas en un soporte o a un lado. No coloque nada inflamable alrededor de cualquier tanque (por ejemplo: cajas de cartón). Pida un soporte adicional para mantener los tanques seguros.
- El uso de tubos de extensión de oxígeno verdes puede minimizar el peligro de tropiezo. Revise dónde está el tubo antes de caminar.

Cuidados para una Persona Encamada

Cuando una persona pasa la mayor parte de su tiempo en cama, puede ser difícil proporcionarle cuidados básicos. Como en todo, la práctica ayuda. Recuerde que la seguridad debe ser una de sus prioridades. No haga nada que crea que puede originar lesiones ya sea a usted a o a la persona que asiste. Conozca sus límites y hable con su

enfermero de hospicio y auxiliar de atención domiciliaria sobre cuáles son esos límites y cómo garantizar el mejor cuidado.

Cama eléctrica o “clínica”

Puede resultar difícil decidir si quiere o no probar una cama eléctrica o “clínica”. Cada caso es diferente.

Una cama eléctrica ofrece algunas ventajas prácticas para mejorar su confort y facilitar los cuidados. Los cuidadores pueden subir y bajar la cama para brindar cuidados a pie de cama a una altura cómoda y segura. Ajustar la altura puede facilitar y hacer más seguras las transferencias. La parte superior e inferior de la cama pueden subir y bajarse para el confort de la persona encamada. Adicionalmente, algunas personas eligen colocar la cama en la sala o zona familiar para que la persona encamada puede ser incluida en sus actividades diarias.

Consejos para Usar una Cama Eléctrica

- Para mayor seguridad, la cama debe permanecer en la posición más baja posible salvo cuando esté elevada para proporcionar cuidados.
- La ubicación de la cama en una habitación debe permitir el movimiento de los cuidadores en al menos tres de sus lados.
- Las barandillas deben estar arriba en el caso de personas que tienen confusión, a menos que un cuidador esté a pie de cama.
- Para la inclusión en actividades del hogar, coloque la cama en la sala o zona familiar. Para mayor privacidad y tranquilidad, pruebe colocarla en una habitación. Haga lo que más le convenga.
- No permita que la cama se convierta en un obstáculo para el contacto. Si ha disfrutado de la cercanía e intimidad, no hay necesidad de dejar de hacerlo ahora. Si la cama es muy angosta para dos personas, intente ponerla al lado de otra cama y bajar la barandilla de ese lado.

Mover a una Persona en la Cama Hacia Arriba

Una persona encamada a menudo se deslizará hacia los pies de la cama y necesitará asistencia para rodarse hacia la cabecera de la cama. Para mover a una persona a la cabecera de la cama, use las siguientes directrices:

- Pregúntele a la persona si puede ayudar a reubicarlo en la cama.
- Levante la cama a una altura que le permita mantener la espalda recta.
- Baje la cabecera de la cama.
- Retire la almohada debajo de la cabeza de la persona.
- Pídale que doble las rodillas y tome las barandillas con ambas manos.
- Flexione sus rodillas y caderas, no flexione su cintura. Colóquese de pie con los pies a la distancia de los hombros.
- Coloque un brazo debajo del cuello y el hombro, y el otro debajo de los muslos.
- En la cuenta de 3, pídale a la persona que empuje hacia arriba mientras usted lo desliza hacia la cabecera de la cama.
- Vuelva a colocar la almohada y ajuste la cama a una posición cómoda.

Utilizar la “Sábana Deslizante”

Utilizar la sábana deslizante facilitará el cambio de posiciones cuando cuide a una persona que no puede moverse sin ayuda. Una sábana deslizante es una sábana que ha sido doblada en dos y colocada a lo largo de la cama sobre la sábana esquinera. La sábana deslizante es ubicada debajo de la parte más pesada del torso de una persona para que pueda utilizarle mejor para mover a la persona en la cama.

Para Girar a Alguien de Lado:

- Póngase del lado de la cama hacia donde quiere que la persona mire.
- Pídale a la persona que doble la rodilla más lejos de usted. Si no puede hacerlo,

puede ayudar si usted desliza la pierna a una posición doblada.

- Estire el brazo y levante la sábana deslizante en el lado opuesto. Levántela lentamente y jale hacia usted.
- Asegúrese de que la barandilla está arriba. Cruce al otro lado de la cama.
- Coloque a la persona en una posición cómoda poniendo almohadas debajo de la sábana deslizante detrás de su espalda.

Para mover a una persona en la cama hacia arriba:

- Busque a alguien que le ayude. Este es un trabajo para dos personas, incluso con una sábana deslizante.
- Si la persona tiene una bolsa del catéter, asegúrese de que el tubo no será jalado durante el cambio de posición.
- Dígale a la persona lo que va a hacer.
- Los cuidadores se paran frente a frente en lados opuestos de la cama.
- Baje la cabecera de la cama.
- Retire cualquier almohada.
- Si puede, ayude a la persona en cama a doblar las rodillas y coloque sus pies firmemente sobre la cama. Pídale a la persona que le ayude empujando con los pies.
- Pídale a la persona que doble sus brazos sobre su pecho y que baje el mentón.
- Entonces, cada uno de los cuidadores tomará un extremo de la sábana deslizante, lo acercará hacia el lateral de la persona más cercano y lo sujetará firmemente.
- Doble sus rodillas. Intente no flexionar su cintura.
- En la cuenta de 3, usted y la persona que lo asiste se levantan y se mueven hacia la cabecera de la cama y luego bajan.
- Cambie la posición cómodamente.

7

Cambiar las Sábanas

Si la persona que usted cuida está demasiado débil para levantarse de forma segura, es posible que tenga que cambiar las sábanas con ella en la cama. Es útil pensar que la cama tiene dos mitades. Puede cambiar una mitad mientras que la persona se acuesta en la otra mitad. Luego, la mueve a la mitad limpia y cambia la otra mitad. Es importante utilizar guantes si la ropa de cama está sucia.

- Si la persona que cuida lo tolera, retire todas las almohadas menos una y deje la cama lo más plana posible.
- Eleve la cama a una altura que sea cómoda para usted mientras trabaja a pie de cama.
- Ayude a la persona a girarse a un lado de la cama. Utilice la sábana deslizante si tiene una en la cama. Asegúrese de que la barandilla de ese lado está arriba para que la persona no se caiga.
- Vaya al lado de la cama de manera que quede mirando a su espalda. Afloje toda la ropa de cama de ese lado.
- Enrolle la ropa de cama sucia y métala debajo del dorso y los pies de la persona.
- Coloque las sábanas limpias de ese lado de la cama y meta la sábana en la parte de arriba, de abajo y a los lados de la cama. Si utiliza una sábana deslizante o un protector en caso de incontinencia, colóquelo sobre la sábana. Doble y meta la sábana limpia debajo de las sábanas que está retirando.
- Suba la barandilla del lado en el que estaba trabajando y ayude a la persona a girarse sobre las sábanas hacia el lado limpio de la cama.
- Vaya al lado opuesto de la cama, baje la barandilla y retire la ropa de cama sucia.
- Desenrolle las sábanas limpias y métalas.
- Cambie la posición de la persona hasta que esté cómoda y cúbrala con sábanas.

- Deseche los guantes y lávese las manos

Cambiar ropa interior o protectores para una persona encamada

Suministros: guantes de látex, protectores en caso de incontinencia, sábanas limpias de ser necesario, recipiente para el lavado y artículos de limpieza o toallitas húmedas

- Cambie los pañales, protectores o sábanas sucios oportunamente para evitar las lesiones de la piel.
- Explíquelo a la persona encamada lo que va a hacer.
- Cubra el torso con una sábana y abra las pestañas del pañal, gire la persona a un lado. Si la persona se encuentra en una cama clínica ajustable, suba la barandilla del lado opuesto a usted. La persona puede utilizar la barandilla para girar al lado y sujetarse firmemente.
- Retire los materiales sucios y limpie el área con agua tibia y jabón suave.
- Aplique una crema o pomada de barrera.
- Coloque la sábana, toalla y/o pañal limpio debajo del área de la cadera, gire a la persona hacia la ropa de cama limpia y sujete el pañal.

Bañar a una Persona Encamada

Un baño puede ser refrescante y calmante para una persona que está débil o que no puede levantarse de la cama. También es una buena forma de ahorrar energía para otras actividades y mantener la piel en buen estado.

Aun así, la idea de dar o recibir un baño en cama por primera vez puede resultar intimidante. Recuerda que bañarse es algo que hacemos todos; no hay forma correcta o incorrecta. Estas sugerencias podrían ayudar a que sea más cómodo para ambas personas.

Antes de iniciar:

- Si el dolor es una preocupación, suministre un analgésico y espere a que comience a hacer efecto.
- Tómese un momento de pensar o hablar sobre cómo hacer el baño más agradable.
 - o ¿Música?
 - o ¿Toallas tibias?
 - o ¿Jabones o lociones favoritas?
 - o ¿Cosas de que hablar, como recuerdos, historias divertidas o algo importante?
- Busque todos los suministros que necesita antes de comenzar. Esto le ahorrará pasos y tiempo y además ayuda a prevenir caídas.
- Evite el frío y proteja la privacidad de la persona cubriendo cualquier área que no esté lavando con toallas o mantas suaves. Una sábana suave es una buena opción.
- Aliente a la persona que recibe el baño a participar tanto como sea posible.
- Coloque una cesta o bolsa de ropa cerca.
- Conserve el sentido del humor.
- Pídale a su enfermero de hospicio o auxiliar consejos útiles y suministros.

Suministros:

- o Recipiente
- o Agua tibia
- o Gel de baño u otro jabón suave
- o Paños
- o Toallas
- o Sábanas limpias
- o Loción
- o Ropa limpias

Baño:

- Llene 2/3 de un recipiente con agua tibia y colóquelo sobre una mesa cerca de la cama, en el lado en que trabajará primero. Coloque un paño limpio en el recipiente.
- De ser posible, ajuste la cama a un nivel de trabajo cómodo. Ajuste la cabecera y la parte inferior de la cama a un nivel cómodo y baje la barandilla.
- Ayude a la persona a moverse hacia su lado de la cama.
- Comience con la cara mientras el agua se encuentre limpia. Lave un área a la vez: aclarando y secando cuidadosamente.
- Retire la ropa de la parte superior del cuerpo y cubra con una toalla o manta ligera. Lave el cuello y la parte superior del cuerpo, aclare, seque y cubra.
- Sostenga el brazo colocando su mano debajo del codo. Lave el hombro, la axila y los brazos usando movimientos circulares grandes. Aclare, seque y cubra.
- Lave la mano y limpie suavemente debajo de las uñas.
- Repita el procedimiento con el otro brazo y mano.
- Si el agua se ha enfriado, reemplácela con agua limpia tibia.
- Retire la ropa de la parte inferior del cuerpo. Manténgala cubierta con toallas, sábanas o una manta ligera. Solo descubra el área que esté lavando.
- Coloque una toalla de baño debajo de las piernas. Doble la rodilla y sujete la pierna con un brazo. Lave con movimientos largos y suaves, aclare, seque y cubra. Lave, aclare y seque el pie. Repita el procedimiento con la otra pierna y pie.
- Ayude a la persona a girar hacia el lado contrario a usted. Lave la espalda y el cuello con movimientos circulares largos y suaves. Aclare, seque y cubra. Aplique loción.
- Coloque una toalla debajo de los glúteos y gire a la persona sobre su espalda. Lave o ayude a la persona que cuida a lavar su área genital. Aclare, seque, retire las toallas húmedas y cubra.
- Aplique loción a la piel o coloque talco en los pliegues de la piel.
- Aplique desodorante.
- Póngale ropa limpia y cambie las sábanas, según sea necesario.
- Ofrezca cuidado para la boca y ayuda para peinar o cepillar el cabello.
- Baje la cama. Ajuste la cama y las almohadas para la comodidad de la persona y suba cualquier barandilla.
- Lávese las manos después de finalizar el baño.

Asegúrese de reportar cualquier área de preocupación a su enfermero de hospicio tan pronto como sea posible. No frote ninguna área enrojecida o decolorada.

Aprender Nuevas Habilidades de Cuidado

Aprender a asistir a otra persona en su cuidado personal práctico, como con cualquier otra nueva habilidad, toma tiempo. Sea paciente consigo mismo. Haga muchas preguntas. Considere permitir que los auxiliares de Suncoast Hospice of Hillsborough le ayuden y compartan con usted las lecciones que han aprendido cuidando a otras personas. Recuerde no hacer más de lo que se siente seguro haciendo. Si tiene alguna pregunta o preocupación, llame a su equipo de atención al (813) 651-7300. En cualquier momento.

Sección 8 Pérdida y Duelo

Suncoast Hospice of Hillsborough reconoce que este es un momento difícil y transformador. Estamos aquí para ayudarle a usted y sus seres queridos.

Tome en cuenta que cada persona vive el duelo a su manera, a su propio ritmo. No hay una manera “correcta” de expresar el duelo. Es una experiencia personal que es única para cada uno de nosotros y se presenta de diversas formas cada vez que la transitamos.

Hay muchos factores que afectan la manera en la que vivimos el duelo. Nuestras experiencias pasadas con la pérdida y el duelo influyen en nuestras emociones. Nuestra cultura, fe, género y procedencia afectan la manera en la que vivimos el duelo.

Tómese su tiempo. Cuídese a sí mismo. El trabajo del duelo es un valioso, honrado y duro trabajo que toma tiempo y atención.

Expresiones Comunes del Duelo

El duelo es personal e individual. Puede sentir alguno o todos los sentimientos abajo descritos.

- **Shock o embotamiento**
- **Nostalgia**
- **Tristeza**
- **Arrepentimiento y culpa**
- **Rabia**
- **Insomnio**
- **Olvidos**

“Yo pasé por todas las etapas del duelo y a veces aún me deprimó. El consejero de Suncoast Hospice of Hillsborough me ayudó a lidiar con todos esos sentimientos. Me aseguró que todas mis emociones son normales y que estaba avanzando incluso cuando yo no podía darme cuenta...”

Stephanie Dove

Servicios de Duelo de Suncoast Hospice of Hillsborough

¿Ofrece Suncoast Hospice of Hillsborough asistencia y servicios de consejería para ayudarme a afrontar los cambios y la pérdida?

El cuidado de hospicio incluye apoyo de consejería para ayudarle a usted y a su familia a adaptarse a los tantos cambios que pueden estar viviendo. Muchas personas anticipan emociones de pérdida y necesitarán ayuda durante su proceso, como la consejería individual ofrecida por Suncoast Hospice of Hillsborough. Después de una pérdida, los servicios de apoyo en caso de duelo como envíos por correspondencia, llamadas y visitas están disponibles en la medida que los desee. Puede acceder a estos servicios comunicándose con el consejero de su equipo.

Ayuda Para los Niños en Duelo

La enfermedad y la muerte afectan a todos los miembros de la familia, sin importar su edad. Los niños también viven el duelo y necesitan oportunidades para estar de luto. Tome en cuenta que los niños no son adultos pequeños. Debido a las diferencias del desarrollo entre los niños y los adultos, los niños demuestran su duelo de forma diferente. Entender esas diferencias le ayudará a apoyar al niño que vive un duelo.

Entre el momento del nacimiento y los dos años, los niños no comprenden realmente una muerte, pero si perciben el sentido de pérdida de sus padres. También pueden sentir los cambios emocionales en el hogar. Normalmente, un niño de esta edad mostrará señales de irritabilidad, cambios en su alimentación, llanto o hábitos intestinales y de la vejiga.

De los 3 a 5 años, los niños comienzan a tener un concepto limitado de la muerte. Aún no ven la muerte como algo permanente y a menudo harán las mismas preguntas una y otra vez para comenzar a entender la pérdida. Es importante que los adultos en la vida del niño continúen "contando" la historia tantas veces como sea necesario. Los niños en edad preescolar normalmente pueden demostrar tristeza durante cortos periodos de tiempo. No es de extrañar que también se les vea una regresión a comportamientos anteriores, como chupar dedo o ser pegajoso. Los niños pequeños también pueden volverse más temerosos y necesitar mucha seguridad. Es muy importante mantener la misma rutina.

Los niños más grandes, entre los 6 y 10 años, pueden entender mejor el carácter definitivo de la muerte y necesitan información veraz, pero a menudo no están preparados para la duración del proceso de duelo. Los niños a esta edad también pueden comenzar a comprender otras posibles consecuencias de la muerte, como la pérdida de una vivienda u otros problemas económicos. Cuando afrontan la pérdida de una persona importante, estos niños pueden tener estallidos de ira y actuar de forma socialmente inadecuada. Tampoco es extraño ver a niños que rinden bien en la escuela tener problemas escolares.

Los preadolescentes y adolescentes entienden muy bien el carácter definitivo de la muerte y el impacto de la muerte en la familia. Desde el punto de vista del desarrollo, estos niños comienzan a separar sus emociones de las de su familia y no siempre hablan sobre lo que sienten con adultos. Pueden mostrar señales de depresión o rabia. También pueden regresar a etapas anteriores de comportamiento o involucrarse en conductas peligrosas como el abuso de sustancias. Con este grupo etario en particular, es importante buscar ayuda asistencia de consejería, si lo amerita.

Hablar con Niños Sobre la Pérdida y el Duelo

Los niños necesitan respuestas claras, sencillas y sinceras que les ayuden a afrontar la pérdida y el duelo. Los niños pueden progresar si reciben información y apoyo apropiado para su edad y desarrollo. Demasiada información los confundirá y generará ansiedad. Hágales preguntas a los niños para determinar lo que ya saben o creen. Anímelos a hablar abiertamente y a formular preguntas.

- **Comience al Nivel del Niño**
 - Haga consciencia del nivel de desarrollo del niño y cómo esto puede afectar su razonamiento o entendimiento.
 - Diga la verdad; la honestidad fomenta la confianza y seguridad. Involucrar a los niños en la situación y hacerles saber lo que está sucediendo puede ser de gran apoyo y mejorar las habilidades para afrontar las situaciones.

- **Guíese de las Preguntas del Niño**
 - Cree un entorno en el que el niño se sienta seguro y pueda hacer preguntas.
 - Tómese el tiempo de aclarar las preguntas.
 - Brinde oportunidades al niño para expresar sus sentimientos.
 - Aliente al niño a identificar sentimientos relacionados con la muerte, los recuerdos de sus seres queridos y sus deseos para el futuro.

- **Fomente la Retroalimentación**
 - Desarrolle un plan para satisfacer las necesidades del niño.
 - Mantenga la rutina diaria del niño lo más normal posible. Los niños necesitan seguridad, amor, honestidad, consistencia y estructura.
 - Reserve un tiempo en el que no serán interrumpidos.
 - Dígale al niño que tiene mucho tiempo para escucharle.

Hay muchas formas creativas de ayudar a los niños a expresar sus emociones. La mayoría de los niños responden a adultos cariñosos y afectuosos que escuchan lo que sienten y que brindan un entorno cálido, seguro y estimulante. Los libros y la narración de cuentos ayudan a los niños a entender las distintas formas en la que una "historia" puede terminar. La literatura popular y libros específicos relacionados a la muerte son útiles. El arte en sus diversas formas ayuda a los niños a expresarse a sí mismos. Por ejemplo, los niños pueden hacer un dibujo del funeral, cómo se sienten, de su familia o de lo que sea que los ayude a expresar sus emociones. La música y los títeres ayudan a contar nuevamente la historia y son muy útiles para los niños pequeños.

- Pregúnteles qué saben y qué quieren saber. No asuma.
- Sea sincero sobre la razón de sus lágrimas y tristeza.
- Enfóquese en la realidad: su intensa imaginación puede crear respuestas que pueden ser mucho peores.
- Dedíqueles tiempo.
- Observe sus juegos para obtener pistas sobre cómo se sienten.
- Espere que las manifestaciones de sus emociones aparezcan y desaparezcan dependiendo de muchos factores, incluyendo la edad y la capacidad de atención
- Llame al (813) 651-7300 para conocer más sobre los recursos disponibles a través de Suncoast Hospice of Hillsborough para el duelo de los niños.

Sección 9 Recursos

Recursos Locales y Gubernamentales

Las siguientes organizaciones están listadas como guía de algunos de los servicios disponibles en el Condado de Hillsborough. Suncoast Hospice of Hillsborough no respalda ni recomienda ningún producto o servicio específico proporcionado por organizaciones públicas o privadas listadas en las siguientes páginas.

Tampa Bay Cares: información y derivación las 24 horas del día	Llame al 2-1-1 211TampaBay.org
Abuso/Violencia doméstica	
Abuso/Violencia doméstica	(800) 962-2873 MyFLFamilies.com
The Spring of Tampa Bay	(813)247-7233 TheSpring.org
Consejería/Salud Mental	
Servicios familiares para los judíos de Tampa	(813) 960-1848 TJFS.org
The Life Center of the Suncoast, Inc.	(813) 237-3114 TheLifeCenterOfTheSuncoast.com
Northside Behavioral Health Center	(813) 977-8700 NorthsideBHC.org
Servicios para Personas con Discapacidades	
Conexión para sordos y oyentes	(800) 222-3448 FTRI.org
División de Servicios para Ciegos del Estado de Florida	(800) 342-1828 fldoe.org
Administración del Seguro Social de EE. UU.	(800) 772-1213 SSA.Gov/Appeals
Agencia para Personas con Discapacidades	(813) 233-4300 APD.MyFlorida.com
Servicios para Personas Mayores	
AARP - Asociación Americana para Personas Jubiladas	(888)687-2277 AARP.org
Agencia de Envejecimiento en su área local	(800) 963-5337 AgingCareFL.org
Línea de Ayuda para Adultos Mayores de Florida	(800) 955-7837 BALS.org
Administración del Seguro Social	(800) 772-1213 SSA.gov
Departamento de Asuntos de la Tercera Edad de Florida	(850) 414-2000 ElderAffairs.org
Programa SHINE: Conexión a la Tercera Edad del Condado de Hillsborough (Atención a las Necesidades de Seguro Médico de la Tercera Edad (Serving Health Insurance Needs of Elders, en inglés)	(800) 963-5337 FloridaShine.org

Refugio de Emergencia/Ayuda Alimentaria	
Cruz Roja Americana	(813) 346-4820 Redcross.org/Florida/Central-Florida
United Way of Tampa Bay	(813) 274-0900 UnitedWaySuncoast.org
Ejército de Salvación de Tampa	(813) 549-0641 SalvationArmyTampa.org
Mary and Martha House	(813) 645-7874 MaryMarthaHouse.org
Metropolitan Ministries	(813) 209-1000 MetroMin.org
Despensa Comunitaria de Alimentos	(813) 963-2772 TheCommunityFoodPantry.com
Meals on Wheels - Tampa	(813) 238-8410 MowTampa.org
Meals on Wheels - Plant City	(813) 754-9932
Iglesia Comunitaria Metropolitana de Tampa	(813) 239-1951 MCCTampa.com
United Food Bank and Services of Plant City	(813) 764-0625, ext. 5 UFBPCc.org
Servicios Humanos del Condado de Hillsborough	
Servicios Humanos del Condado de Hillsborough	(813) 301-7341 HillsboroughCounty.org
Asociación contra el Alzheimer	(800) 772-8672 Alz.org
Departamento de Salud de Florida	(813) 307-8000 FloridaHealth.gov
Brandon Outreach Clinic	(813) 654-1388 TheOutreachClinic.com
Plant City Family Care	(813) 653-6100 Suncoast-CHC.org
Ruskin Health Center	(813) 653-6100 Suncoast-CHC.org
Empath Partners in Care (EPIC) Campus de Tampa (atención y apoyo al VIH/ITS)	(813) 237-3066 MyEPIC.org
Ybor Youth Clinic	(813) 396-9021
Donación de órganos y Tejidos	
Southeast Tissue Alliance (SETA)	(866) 432-1164

Recuperación	
Centro de Rehabilitación para Adultos del Ejército de Salvación	(813) 972-0471 SalvationArmyFlorida.org/Adult-Rehabilitation-Center
Alcohólicos Anónimos	(813) 933-9123 AATampa-Area.org
Grupo Al-anon de la bahía de Tampa	(813) 881-9372 TampaBayAlAnon.org
Narcóticos Anónimos de Tampa	(813) 879-4357 Tampa-Na.org
Línea directa de abuso de sustancias de Florida	(800) 662-4357
Línea Nacional de Prevención del Suicidio	Marca 988
Transporte	
Autoridad de Tránsito Regional del Área Hillsborough - HART	(813) 254-4278 GoHART.org
Sunshine Line	(813) 272-7272 HillsboroughCounty.org/Government/Departments/Sunshine-Line
Servicios para Veteranos	
Beneficios para veteranos	(800) 827-1000 Benefits.VA.gov
Hospital para veteranos James A Haley	(813) 972-2000 VAa.gov/Tampa-Health-Care
Centro de Recursos para Veteranos	(813)35-8316
Oficina de Servicios Veteranos - Brandon	(813) 635-8316
Southshore Regional Service Center-Ruskin	(813) 635-8316
South Hillsborough Outpatient Clinic-Riverview	(813) 635-8316
Clínica para Veteranos Hidden River	(813)998-8000
Military OneSource	(800) 342-9647 MilitaryOnesource.mil
Servicios LGBTQ	
SAGE Tampa Bay	(727) 321-3854 LGBTagingCenter.org
PFLAG Tampa	(863) 535-5239 PFlagTampa.org
Empath Partners in Care (EPIC) Campus de Tampa (atención y apoyo al VIH/ITS)	(813) 237-3066 MyEPIC.org

211 Tampa Bay Cares

Marque 211 o visite 211TampaBay.org para comunicarse con la línea de ayuda en caso de crisis con información disponible las 24 horas que le ayudará a ponerse en contacto con los servicios locales como los grupos de apoyo, proveedores de relevo, etc.

Línea de ayuda para la tercera edad de Florida, Departamento de Asuntos de la Tercera Edad de Florida

Punto de partida para información local y derivación a agencias y organizaciones que ofrecen servicios necesarios a la tercera edad, (800) 96-ELDER ((800) 963-5337). Para más información sobre o para una derivación a un proveedor de servicio fuera de Florida, comuníquese con Servicio de ubicación para el cuidado de la tercera edad al 677-1116 o visite ElderCare.gov.

Programa de Estacionamiento para Personas con Discapacidad de Florida – FLHSMV.gov

Programa de cuidado a largo plazo del defensor del pueblo, Departamento de Asuntos de la Tercera Edad

Protege los derechos de los residentes de centros de cuidado a largo plazo y garantiza que todos los residentes reciban tratos justos y cuidados de calidad. (888) 831-0404 Ombudsman.org.

Comparación de asilos

Proporciona información detallada sobre el desempeño anterior de los asilos certificados de Medicare y Medicaid en los EE. UU. (800) MEDICARE ((800) 633-4227). En Medicare.gov, haz clic en "Actualizaciones del sitio" y luego en "Comparar asilos en su área."

La Biblioteca Parlante y la Oficina de Braille de Florida

La Biblioteca Parlante y la Oficina de Braille de Florida brindan información y materiales de lectura en braille y formato de audio grabado a los residentes de Florida que no puedan utilizar libros impresos estándar como resultado de una discapacidad visual, física o de lectura. Este servicio no tiene costo.

Visite DBS.MyFlorida.com/Library/ o llame al 1-800-226-6075

Sección 10 Círculo de Cuidado



Empath Health
Círculo de cuidado

Un Programa de una Familia Agradecida

Es un orgullo cuidar de su ser querido.

En Empath Health, usualmente cuidamos a las personas durante algunos de los momentos más difíciles y complicados de sus vidas. Y sabemos que se crea una conexión especial entre nuestros equipos de cuidado y sus pacientes, clientes o participantes. En ocasiones el equipo de cuidado se convierte en parte de su familia. Por eso creamos el **Círculo de cuidado: un programa de una familia agradecida**.

Es normal y sanador querer dar las gracias. Gracias por **cuidarnos**. Gracias por ofrecer **cuidados compasivos**. Gracias por ofrecer **esperanza a través de servicios innovadores**. Gracias por **inspirarnos con su aliento inagotable**.

Nuestros miembros del equipo de cuidado se sienten honrados de las diversas formas en las que reciben las gracias de las personas que han cuidado o sus seres queridos.

Le alentamos a enviar una muestra de agradecimiento y a convertirse en parte del Círculo de cuidado de Empath Health para apoyar a sus seres queridos y en reconocimiento del equipo de cuidado. Sus palabras bondadosas y agradecidas no tienen precio.

Empath Health está orgulloso de los cuidados transformadores que proporcionan nuestros equipos. Agradecemos una donación monetaria en recuerdo de su ser querido; siempre compartiremos sus palabras de gratitud con el equipo.

**Visite CircleOfCaring.org o utilice el
sobre suministrado en la parte posterior de esta guía
para reconocer a sus cuidadores**

 **empath**
SUNCOAST HOSPICE
Foundation

5771 Roosevelt Blvd.
Clearwater, FL 33760
(727) 523-3414
SuncoastHospiceFoundation.org

10

Acerca del Centro de Cuidados Suncoast de Hillsborough

El Centro de Cuidados Suncoast de Hillsborough, miembro de Empath Health, es una organización sin fines de lucro que brinda atención y alivio a los residentes del condado de Hillsborough que se enfrentan a una enfermedad avanzada y ofrece apoyo a sus cuidadores.



Accredited by The Joint Commission



(813) 651-7300 | SuncoastHospice.org

Atención certificada desde 2021