

con la persona mayor, disfrutar de su compañía y realizar actividades que les guste a ambos. Una visita que sea sólo para “asuntos serios” no les va a hacer bien a ninguno de los dos.

- **Converse con las personas mayores para ayudarlas a aceptar los servicios que usted ha identificado.** Sea comprensivo con las opiniones de los mayores respecto a la situación. Pueden inquietarse por tener gente extraña en la casa, o pueden tener problemas para enfrentar los cambios. Es importante que mantenga una actitud positiva, a pesar que tratar asuntos así puede ser frustrante.  
**Consejos:** Explique a las personas mayores que estos servicios han sido diseñados para que puedan vivir con independencia. Entérelos de la manera en que van a operar los servicios. Si es posible, ofrézcase a asumir parte del costo del cuidado sin que parezca un acto de caridad. Pida a alguien a quien la persona mayor respeta, por ejemplo el médico, que también le recomiende el servicio.

Sea cuidadoso para evitar que las personas mayores se molesten, o que afloren viejas rencillas familiares. Presente las cosas de manera relajada, que no parezca poner en riesgo la independencia las personas, pero no cambie su estilo de comunicación para no dejar de parecer sincero. Piense con anticipación lo que les quiere decir y lo

quiere lograr. Anticipe las posibles reacciones de las personas mayores y la manera en que puede responder. A veces, puede ser útil sugerir a las personas mayores que le están haciendo un favor a usted al aceptar su ayuda. Esto es, para que acepten la ayuda, pídale que lo hagan por usted y no por sí mismos.

- **Preste atención a sus propias necesidades.**  
**Consejos:** Acepte el hecho que la prestación de cuidado a distancia genera tensión y tome las medidas necesarias para reducirla. Conozca y utilice destrezas para hacer frente a situaciones difíciles, consiga apoyo y asesoramiento y reserve tiempo para usted mismo. Reconozca que es imposible que usted pueda brindar toda la ayuda que las personas mayores necesitan. Reconozca sus propios esfuerzos al haber identificado las necesidades de sus seres queridos, al haber coordinado los servicios que requieren, al haber ofrecido su apoyo por teléfono y al haberse comprometido a realizar visitas periódicas. Pida ayuda cuando la necesite. Si usted no cree que otros familiares están haciendo la parte que les toca, contemple la posibilidad de convocar una reunión familiar para discutir las responsabilidades de cada uno. Preste atención a su propia salud: coma bien, haga ejercicio físico con regularidad y duerma bien.



**Sea parte del poder.™**

601 E Street, NW  
Washington, DC 20049  
www.aarp.org

©2005 AARP. Reimpresión sólo con permiso.

**para  
cuidar**  
*a los que usted quiere*

## Para enfrentar problemas a la distancia

**E**stando en el trabajo, usted recibe una llamada telefónica de su esposo. Su suegra ha sufrido una caída en casa, se ha roto la cadera y va camino a la sala de operaciones. Han regresado de visitarla el fin de semana pasado, luego de un viaje de ocho horas. No tenían planeado regresar hasta dentro de unos meses. Ahora hay que ver la manera de enfrentar las exigencias de su trabajo y el horario de los niños. Su esposo se siente frustrado y culpable. Hace unos meses, trató de convencer a su madre de que se mude a algún lugar de vida asistida, pero ella se negó. Ahora está muy preocupado, pensando en conseguir ayuda para cuando su madre salga del hospital.

En el mundo de hoy es común que los miembros de una familia vivan en diferentes ciudades y estados. A veces, los padres se mudan del lugar donde criaron a su familia, acaso para vivir su retiro en un lugar cálido, o en un entorno más atractivo. También es frecuente que los hijos se dispersen geográficamente. Como resultado, muchos adultos tienen que ayudar a la distancia a sus padres mayores, u otros parientes, cuando lo necesitan. La tarea puede ser difícil, causar tensión nerviosa y consumir mucho tiempo.

Esta hoja de sugerencias ha sido diseñada como ayuda. Sugiere las cuestiones que los familiares deben tomar en cuenta cuando requieren conseguir el apoyo necesario.

### Para prestar cuidado a distancia

Las familias cuyos miembros viven lejos los unos de los otros enfrentan muchas interrogantes y problemas difíciles. Por ejemplo, muchas personas que prestan cuidado a distancia no pueden visitar a sus familiares con frecuencia y no pueden prestar cuidado en casa. Resulta imposible, tanto en lo financiero como por razones prácticas. Además, es necesario atender a otras responsabilidades importantes, tales como el trabajo, la familia y los niños. Es frecuente que, a pesar de tener buenas razones, los hijos adultos se sientan culpables porque no pueden dedicar más tiempo a sus padres. También pueden sentirse abrumados por los retos que se dan al tener que organizar los servicios a la distancia. Esto es especialmente cierto si no tienen experiencia para tratar con entidades que prestan servicios a la comunidad.

Uno de los aspectos más difíciles de la prestación de cuidado a distancia puede



# Para enfrentar problemas a la distancia

ser identificar el momento en que la ayuda es necesaria y si es necesario hacer un viaje para resolver algún asunto en persona. No puede solucionarse ciertos asuntos por teléfono. La madre puede no admitir que hay un problema. El padre puede estar exagerando. Además, es distinta la manera en que usted y sus padres perciben los problemas. Así, mientras que los cambios relacionados con la edad le preocupan a usted, la persona mayor puede estar adaptándose muy bien a ellos. Lo que usted considera un riesgo serio para la seguridad de la persona mayor es visto por ella, más bien, como un riesgo menor que está dispuesta a asumir para vivir con independencia.

Algunos prestadores de cuidado a distancia piensan que la situación se haría más fácil si la persona mayor se mudara más cerca, posiblemente a la casa del hijo adulto. Pero muchos adultos mayores no quieren mudarse de ninguna manera, o no quieren vivir con sus hijos adultos y su familia. Los que lo hagan tendrán que aceptar que van a perder viejos amigos y van a tener que hacer nuevos. Pueden presentarse otros problemas si las familias no asumen sus relaciones con realismo. Por ejemplo, puede ser que un padre y su hijo se preocupen el uno por el otro, pero que tengan también una larga historia de conflictos que hacen de la convivencia un desafío especial.

Otro dilema que enfrentan comúnmente los hijos adultos es la manera de interactuar con los hermanos, especialmente con aquellos que viven más cerca de los padres. ¿Será el hermano que vive más cerca el que deba tomar la iniciativa con la prestación de cuidado? ¿Cómo puede ayudar el hijo adulto que

vive más lejos? ¿Qué problemas familiares va a traer esta nueva situación?

Finalmente, las personas que prestan cuidado a distancia expresan frustración, con frecuencia, porque no están familiarizadas con los recursos de información y servicios de que se dispone en otras partes del país. Encontrarse a gran distancia de los padres mayores también significa encontrarse a gran distancia de las guías telefónicas locales y de las agencias locales que ayudan a los adultos mayores. La impotencia por no poder tener acceso a los servicios necesarios desde tan lejos hace aflorar, a menudo, sentimientos de frustración.

## Lo que usted puede hacer

- **Póngase de acuerdo con la persona mayor (y tal vez con otros familiares) sobre la asistencia que requiere.**

### **Opciones a tomar en cuenta:**

Oportunidades para hacer vida social. Ayuda con tareas o labores domésticas. Cuidado personal, tal como bañarse o vestirse. Preparación de comidas. Asistencia legal, relativa a las finanzas o a asuntos sobre cuidado de la salud. Ayuda para pagar cuentas. Examen general con el médico. Asistencia después de la muerte del cónyuge, o de alguien cercano a la persona mayor. Transporte. Modificaciones en la vivienda. Mudarse a otro lugar.

- **Reúna información sobre los servicios de la comunidad que pueden cubrir las necesidades de la persona mayor.** Tome nota de los servicios ofrecidos, el procedimiento para solicitarlos, las listas de espera y los costos y mantenga sus anotaciones en un solo lugar. Se puede obtener

mucha información a través del teléfono y de internet. Por lo general, aún quienes viven en la misma comunidad que sus familiares mayores, empiezan a averiguar utilizando esos medios. Si una organización requiere hacer una entrevista personal con la persona mayor, averigüe sobre los documentos que debe llevar a la entrevista. Si usted no puede acompañar a la persona, considere la posibilidad de enviar a alguien en su lugar. Si así fuera, asegúrese de que la persona asuma la responsabilidad de transmitir claramente los propósitos que usted señale.

Utilice el buscador de cuidado para adultos mayores (Eldercare Locator), llamando al número gratuito 800-677-1116, para averiguar sobre las agencias locales que proporcionan servicios donde viven las personas mayores. El buscador le dará referencias sobre entidades locales que se ocupan del envejecimiento en la comunidad donde vive la persona mayor.

- **Identifique a las personas que la persona mayor puede llamar, en caso que fuera necesario.** Éstas incluyen amigos, vecinos, clérigos y otros que están en contacto permanente con la persona mayor. Acaso quiera presentarse usted mismo a los amigos íntimos, o vecinos y mantener una lista de sus direcciones y teléfonos. Si no puede encontrar a la persona mayor cuando la busca, o tiene alguna inquietud en particular, llamar a una de estas personas le puede aliviar. Por lo demás, cualquiera de esas personas puede apoyar con compras, transporte, o visitas.

- **Reúnase con sus padres para reunir toda la información necesaria antes que ocurra una crisis.**

### **Información que debe incluir:**

**Médica:** estado de salud de la persona mayor, las medicinas que toma y los nombres y teléfonos de sus médicos.

**Financiera:** una lista valorizada de sus propiedades y sus deudas, ingresos y gastos mensuales o anuales, una declaración de patrimonio neto e información sobre las cuentas bancarias, u otros activos financieros y tarjetas de crédito.

**Legal:** documentos importantes que tengan en su poder o que quieran redactar (testamentos, instrucciones anticipadas, fideicomisos, poderes legales); el lugar dónde se guarda los documentos importantes (certificados de nacimiento, títulos de propiedad de viviendas, pólizas de seguros); números de Seguro social; e información sobre seguros médicos y licencias de conducir.

- **Saque el máximo provecho a sus visitas.**

### **Lo que debe tomar en cuenta:**

Converse con la persona mayor para que ambos decidan juntos respecto a lo que tiene que hacerse y las personas que pueden ayudar. Durante sus visitas preste atención y observe ¿Nota usted algo inusual? ¿Se alimenta la persona regularmente con comidas nutritivas? ¿Sus finanzas están ordenadas? ¿Hay problemas obvios de salud o de seguridad? Separe el tiempo suficiente para realizar algunas tareas necesarias, tales como visitar agencias de servicio social o vivienda que la persona esté considerando utilizar. Reserve algún momento para socializar