

Guía para  
el cuidador  
familiar

---

## Guía para el cuidador familiar: regreso al hogar después de la rehabilitación:

El alta de un centro de rehabilitación para volver al hogar puede ser difícil para todos los implicados. Su familiar podría aún necesitar mucha asistencia, aunque ya no necesite permanecer en el centro.



El mejor momento para comenzar a planificar el alta es justo después de que su familiar es admitido. Aunque parezca demasiado pronto para pensar en volver al hogar, la planificación le da más tiempo para prepararse.

---

### En el centro de rehabilitación: planificación del alta

Comience por preguntarle al equipo de rehabilitación por cuánto tiempo se estima que su familiar estará recibiendo los servicios en el centro. Si bien no es posible dar una fecha exacta, el personal de rehabilitación, por lo general, tiene una idea aproximada del tiempo en que un paciente estará listo para volver a su hogar. Cuando los pacientes dejan el centro de rehabilitación, podrían ser dados de alta para volver al:

## Regreso al hogar después del alta

- ▶ Hogar, sin requerir ningún servicio
- ▶ Hogar, requiriendo la ayuda de un cuidador familiar
- ▶ Hogar, con seguimiento en una clínica de rehabilitación para pacientes ambulatorios
- ▶ Hogar, requiriendo la ayuda de una agencia de cuidado domiciliario

## Conozca a los integrantes del equipo del alta

Mucha gente ayuda en la planificación del alta de un paciente y generalmente se los denomina en conjunto el "equipo".

Entre los miembros del equipo se encuentran:

- ▶ **El médico.** Quien aprueba (autoriza) el alta.
- ▶ **Los terapeutas.** (Los fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales o fonoaudiólogos que trabajan con su familiar). Ellos evalúan el progreso de su familiar y estiman sus futuras necesidades.
- ▶ **Enfermera o asistente social.** Esta persona coordina el alta, asegurándose de que todo suceda cuando debe suceder.
- ▶ **Usted, el cuidador familiar.** Es probable que usted sea la persona que mejor conozca a su familiar.

**Dígale a la enfermera o asistente social que usted es el cuidador familiar. Reúnase con esta persona tan pronto como pueda para hablar sobre el alta.**

**Esta es una buena oportunidad para discutir:**

- ▶ Cuánto tiempo puede dedicar a ser un cuidador familiar
- ▶ Si usted brindará todo o parte del cuidado necesario
- ▶ Si usted necesita, o puede, tomarse tiempo libre en el trabajo
- ▶ Problemas de salud, como no poder levantar cargas pesadas

- ▶ Si usted tiene otros compromisos, como cuidar a sus hijos
- ▶ Cualquier otra pregunta o inquietud sobre ser cuidador familiar



Su familiar no deberá dejar el centro de rehabilitación hasta tanto haya un plan de alta seguro y adecuado. Esto significa que el plan cumpla con las necesidades de su familiar y que usted pueda lograr hacer lo que se espera de usted.

---

## Ayude a decidir el alta

Podrá sentir presión de parte del equipo para llevarse a su familiar a casa. Su familiar también podría presionarlo para que lo lleve a su hogar lo antes posible. Estar en el hogar podría ser mejor para todos los involucrados, pero tiene que tener sentido tanto para su familiar como para usted. Esto significa que el hogar a donde su familiar va a ser dado de alta sea seguro, tenga un teléfono y no necesite muchas refacciones. También implica pensar en cómo se va a pagar la asistencia y en equilibrar el cuidado con sus otros compromisos.

Hay muchas cosas para tener en cuenta. Necesitará tiempo para darse cuenta de cómo manejar todo esto. Hágale saber al equipo si no está listo para cuidar a su familiar luego del alta. Ellos tratarán de ayudarlo a resolver los problemas que se presenten.

## El siguiente paso: preparación del regreso al hogar

Habrà mucho en qué pensar mientras se prepara para que su familiar vuelva al hogar.

### Equipamiento y suministros

**Asegúrese de conseguir todo el equipamiento y los suministros necesarios. Infórmese sobre lo que el centro o la agencia de cuidados domiciliarios le brindan y sobre qué cosas debe conseguir usted.**

Estas son algunas buenas preguntas para hacer:

- ▶ ¿Necesita su familiar una cama de hospital, silla para ducharse, silla con orinal, tanque de oxígeno o algún otro equipamiento? De ser así, ¿dónde consigo estos elementos?

## Regreso al hogar después del alta

- ▶ ¿Qué suministros necesito? Pueden ser pañales, guantes descartables y elementos para el cuidado de la piel.
- ▶ ¿Los consigo en un centro o agencia de cuidado domiciliario, o los tendré que comprar?
- ▶ ¿Dónde puedo encontrar estos elementos en caso de que los tenga que comprar?
- ▶ ¿Los pagará el seguro médico de mi familiar?

## Control de los medicamentos

**Uno de nuestros trabajos como cuidadores podría ser el “control de los medicamentos” – asegurarse de que su familiar tome la medicación correcta, en el momento correcto y en la dosis correcta.**

Estas son algunas preguntas que pueden ayudarlo a hacer bien esta tarea:

- ▶ ¿Qué nuevo medicamento tomará mi familiar?
- ▶ ¿Durante cuánto tiempo estará tomando este medicamento?
- ▶ ¿Debe tomarse este medicamento junto con las comidas? ¿A determinadas horas cada día?
- ▶ ¿Tiene el medicamento algún efecto secundario?
- ▶ ¿Puede tomarse junto con otros medicamentos?
- ▶ ¿Está incluido este medicamento junto con los otros medicamentos de venta con receta, de venta libre, vitaminas y suplementos herbales en el formulario de manejo de medicamentos?
- ▶ ¿Obtengo este medicamento en la farmacia de mi familiar o el centro de rehabilitación?
- ▶ ¿Pagará estos medicamentos el seguro médico de mi familiar? De no ser así, ¿existen otros medicamentos que producen el mismo efecto y cuestan menos?

Podrá encontrar una Guía para el control de medicamentos y un formulario que lo ayudará a organizar la información de los medicamentos de su familiar en [www.nextstepincare.org](http://www.nextstepincare.org)

## Tareas de atención médica

Cuando su familiar esté en el hogar, probablemente haga ciertas tareas como parte del cuidado a brindar. Es importante que sepa cómo hacerlas de manera segura. **Intente aprender todo lo que pueda mientras su familiar esté todavía en el centro.** Puede hacerlo observando al personal de rehabilitación mientras realizan estas tareas y pidiéndoles que lo observen mientras realiza estas tareas usted mismo.

A veces, el personal del centro de rehabilitación no le enseñará estas tareas hasta tanto se acerque el día del alta. Este puede no ser un buen momento para aprender si se siente apresurado y abrumado. Aprenda lo que pueda, y pregunte a quién puede llamar en caso de tener dudas en el hogar. Le podrían decir que llame a alguien del centro, a una enfermera de cuidado domiciliario o a otro profesional de la salud.

Comuníquese si tiene miedo de hacer determinadas tareas (como el cuidado de vendajes) o si no puede ayudar con la higiene personal (como ayudar a su familiar a tomar una ducha o a ir al baño). Algunos cuidadores cambian los pañales de sus familiares sin problemas, mientras otros se sienten incómodos haciéndolo. Piense en sus sentimientos al igual que los de su familiar. **El equipo necesita saber qué tareas puede o no puede hacer para planificar cualquier ayuda necesaria.**

## Espacio del hogar

**El hogar de su familiar debe ser confortable y seguro y un buen lugar para brindar el cuidado.** Pregúntele al equipo si necesita algo en particular para comenzar.

Podría ser:

- ▶ Hacer lugar para una cama de hospital u otro equipamiento de gran tamaño
- ▶ Retirar objetos que puedan causar caídas, como tapetes
- ▶ Asegúrese de que no haya cables eléctricos obstruyendo el paso
- ▶ Disponga un lugar seguro para guardar los medicamentos
- ▶ Cree un espacio para sentarse cerca de su familiar

Tenga un lugar para colocar la información importante, como un tablero de anuncios, libreta o cajón.

## Comidas Especiales

**Pregúntele al equipo si hay ciertas comidas que su familiar puede o no comer.** Estas podrían incluir alimentos específicos como leche o carne, o tipos generales de comidas como muy blandas o líquidos. Si su familiar necesita comidas especiales, trate de comprarlas antes del alta, cuando es más fácil ir de compras.

## En el hogar: brindar los cuidados

### Sepa a quién llamar y qué hacer

Puede que tenga muchas preguntas durante los primeros días en el hogar. **Asegúrese de tener los números de teléfono de la gente del equipo de rehabilitación, así como también de cualquier agencia de cuidado domiciliario involucrada en el cuidado de su familiar.**

Asegúrese de saber qué hacer para el cuidado de su familiar.

Esto implica saber:

- ▶ ¿Hay límites o restricciones en lo que puede hacer su familiar? Por ejemplo, su familiar podría no ser capaz de tomar un baño, levantar peso o subir o bajar escaleras.
- ▶ ¿Es seguro dejar solo a su familiar? Si no lo es, ¿qué haría cuando, por ejemplo, tenga que ir al trabajo?
- ▶ ¿Hay algún síntoma que deba informar de inmediato (como fiebre, dolores intensos, dificultades respiratorias)? Si detecta estos síntomas, ¿a quién llama y qué debe hacer?



Debería informarse sobre los recursos locales. Muchas comunidades disponen de recursos que pueden ser de ayuda para usted y su familiar, como: ayuda con el transporte o asistencia financiera y visitas amistosas de parte de voluntarios a su familiar, consejería psicológica, grupos de apoyo y descansos (tiempo libre) para el cuidador familiar.

---

## Gestión de los cuidados de seguimiento

Su familiar podría tener uno o más nuevos profesionales de la salud una vez que se encuentre en el hogar. Incluso si no se suman nuevos profesionales de la salud luego del alta, **su familiar debería tener una visita de seguimiento con su médico.**

Estas son algunas preguntas que puede hacer sobre el cuidado de seguimiento:

- ▶ ¿Qué profesionales de la salud necesita ver mi familiar?
- ▶ ¿A quién debo llamar para concertar estas citas?
- ▶ ¿Dónde serán las citas? ¿En un consultorio, en el hogar o en algún otro lado?
- ▶ ¿Qué arreglos de transporte se necesitan hacer?
- ▶ ¿Qué debo hacer si no puedo obtener una cita para dentro de un cierto tiempo?
- ▶ ¿Cómo el médico de mi familiar sabrá qué pasó en el centro de rehabilitación?

## Planificación de los cuidados de rutina

Aunque todos los días no son iguales, es útil tener un plan para el cuidado de rutina. Esto significa saber qué tareas se hacen cada día y quiénes las realizan. Si está trabajando con una agencia de cuidados domiciliarios, sepa qué trabajos les corresponden a ellos y cuáles a usted.

## Pago de los cuidados

En algún punto, usted tendrá que lidiar con las facturas de su familiar. **Asegúrese de leer estas facturas y de que su familiar reciba todos los servicios enunciados en ellas. Hágale saber a la compañía de seguros médicos si existiera algún problema.** Lidiar con estas facturas puede ser difícil y algunos cuidadores les piden a otros familiares su ayuda.

Usted también podría tener que lidiar con otros temas financieros y de seguros médicos. Cada vez que hable con un representante sobre estos temas, escriba el nombre de la persona con quien habló y lo que discutieron. A veces podría escuchar que Medicare u otro seguro médico pagará un servicio que es necesario. De ser así, compruébelo usted mismo. A continuación le mostramos algunas formas de hacerlo:

- ▶ Hable con el personal del centro que planeó el alta de su familiar. Ellos podrían disponer formas de pago para los servicios de cuidado domiciliario.
- ▶ Llame al Programa Estatal de Asistencia en Seguros de Salud (SHIP) de su estado. Puede hallar la información de contacto para los programas SHIP visitando el sitio Web de Medicare en [www.medicare.gov/contacts/static/allState-Contacts.asp](http://www.medicare.gov/contacts/static/allState-Contacts.asp)
- ▶ Si su familiar tiene Medicare, usted puede contactar con el Centro Derechos de Medicare. Puede llamar al 1-800-333-4114 y pedir por un especialista de Medicare. También puede informarse en línea en [www.medicarerights.org](http://www.medicarerights.org).

## Cuidado propio

Ser un cuidador implica un gran trabajo, ya sea que su familiar esté en el hospital, en un centro de rehabilitación, preparándose para volver al hogar o bien en el hogar. **Necesita cuidar de sí mismo, no sólo de su familiar.** Esto significa prestar atención a sus sentimientos así como también a su salud física. También significa tomarse tiempo para usted—incluso si no es más que un breve período cada día.