



Cómo Cuidarse a Sí Mismo

Cuidadores a Distancia

El cuidador a distancia es aquel que, aun viviendo lejos de un ser querido que ha sufrido un derrame cerebral, participa en su cuidado. Este cuidador puede o no ser el cuidador principal.

Retos especiales de los cuidadores a distancia

Si usted vive lejos de un ser querido necesitado de cuidado, afrontará una serie de retos adicionales. Por ejemplo, viajar al lugar donde vive puede ser costoso. También puede resultarle difícil faltar a su trabajo.

Si usted no es el cuidador principal, se encontrará con otros retos. Por ejemplo, será necesario que desarrolle una buena relación de comunicación y comprensión con el otro cuidador. Quizás no siempre estén ambos de acuerdo. Lo importante es recordar que los dos desean cuidar de su ser querido de la mejor forma posible. Para ello, hace falta comunicación y apoyo mutuo.

Lo primero que debe hacer como cuidador a distancia

- Visite a su ser querido para evaluar la situación.
- Hable con su ser querido sobre sus necesidades.
- Trabaje estrechamente con el cuidador que viva cerca de su ser querido, si es que hay alguno. Esa persona será la que mejor conozca las necesidades de su ser querido.

Preguntas a hacer sobre el cuidado de su ser querido

- ¿Qué puede hacer mi ser querido (y el cuidador local) por sí mismo sin ayuda de otras personas?
- ¿Qué tipo específico de ayuda necesita y desea mi ser querido?
- ¿Cómo se pagarán los servicios?
- ¿Qué puedo hacer yo, como cuidador a distancia?

¿Cómo encontrar servicios en la zona donde vive su ser querido?

Es difícil encontrar servicios en un lugar que no se conoce. En estos casos, el teléfono e Internet pueden ser de una valiosa ayuda.

- Póngase en contacto con el trabajador social del centro médico local del hospital de veteranos (VA). El hospital de veteranos (VA) brinda servicios de cuidado en el hogar tanto a corto plazo como a largo plazo. También es posible que cubra algunos de los servicios.
- Contacte con la oficina local de la Area Agency on Aging (Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecientes) llamando al 1-800-677-1116. Esta agencia puede evaluar las necesidades de su ser querido y determinar si reúne los requisitos para recibir servicios. También puede ayudarlo a encontrar servicios locales como, por ejemplo, de tareas domésticas y cuidados personales.
- Consulte la guía telefónica de la zona donde vive su ser querido. La puede encontrar en Internet. En la guía de las páginas azules aparecen servicios locales y del estado. Si desea más información, visite la página del Internet <http://www.officialusa.com/> (en inglés).
- Averigüe si alguna iglesia local o grupo comunitario ofrece servicios de apoyo.
- Infórmese de la ayuda que prestan las asociaciones locales de veteranos.
- Hable con un gestor o coordinador de servicios de cuidado para pacientes geriátricos. Éste es un especialista en la planificación de cuidados para personas mayores. La oficina local de la Area Agency on Aging puede ayudarlo a encontrar algún especialista. También lo puede hacer la National Association of Professional Geriatric Care Managers (Asociación Nacional de Gestores Profesionales de Pacientes Geriátricos) (consulte la sección de “Otros Recursos”, al final de este folleto informativo). Si desea más información, consulte el folleto informativo “Cómo obtener ayuda de los servicios comunitarios”.

Lo que puede hacer aunque viva lejos

Naturalmente, usted no puede prestar ayuda diaria a su ser querido. Sin embargo, puede ayudar de otras maneras.

- Organice los servicios que necesite su ser querido y contrate a las personas que cuidarán de él.
- Ayude con los asuntos financieros; puede pagar las facturas a través de Internet, mediante depósito directo o por correo.
- Infórmese de los beneficios del seguro de su ser querido.
- Aprenda todo lo que pueda sobre los problemas médicos y tratamientos de su ser querido.
- Muéstrole su cariño y afecto mediante llamadas telefónicas, regalos y cartas.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

Hable frecuentemente con su ser querido y el cuidador local

Las necesidades de su ser querido cambiarán con el paso del tiempo. Organice llamadas en conferencia con la familia, los profesionales de la salud y las otras personas que prestan ayuda. Un gestor profesional también puede mantenerle al tanto de la situación.

Permisos laborales por motivos familiares o médicos

Es posible conseguir permisos de trabajo por ciertas razones familiares. Consúltelo con su empleador. En algunos casos, la Family and Medical Leave Act (FMLA) (Ley de Permisos Laborales por Motivos Familiares o Médicos) obliga a los empleadores a conceder permisos sin salario de hasta 12 semanas. En algunos estados existen leyes que alargan los permisos. Si desea información más detallada, visite la página del Internet en inglés, <http://www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs28.htm>.

Consejos útiles

- **Es normal sentirse culpable por no poder ayudar más.** Recuerde que hace todo lo que puede.
- **Coordine a distancia el cuidado de su ser querido.** Mantenga una lista de amigos, agencias y otras personas que pueden ayudar a su ser querido en la zona donde vive.

Recuerde

- Trabaje junto con su ser querido y el cuidador local para planificar entre todos las tareas del cuidado.
- Usted como cuidador a distancia puede hacer mucho. Por ejemplo, puede pagar las facturas, buscar información y ofrecer apoyo.
- Póngase en contacto con el trabajador social del hospital de veteranos (VA), un gestor profesional o busque servicios de ayuda y apoyo en Internet.

Otros Recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

Eldercare Locator, Area Agency on Aging (Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores)

<http://www.eldercare.gov> (en inglés)

Teléfono: 1-800-677-1116

Eldercare Locator (Servicio de Localización de Cuidados para Personas Mayores) lo ayudará a encontrar recursos de ayuda en la zona donde vive su ser querido, como la Area Agency on Aging.

Family Caregiver Alliance

<http://caregiver.org> (en inglés)

Teléfono: 1-800-445-8106

Handbook for Long-Distance Caregivers es una guía (en inglés) para cuidadores a distancia. En ella se ofrecen consejos útiles sobre cómo evaluar las necesidades de un ser querido. Además la guía cuenta con una lista de recursos de ayuda y explica cómo formar un equipo local de cuidadores.

http://caregiver.org/caregiver/jsp/content/pdfs/op_2003_long_distance_handbook.pdf

National Association of Professional Geriatric Care Managers (Asociación Nacional de Gestores Profesionales de Pacientes Geriátricos)

<http://www.caremanager.org/> (en inglés)

Teléfono: 1-520-881-8008

National Association of Professional Geriatric Care Managers (Asociación Nacional de Gestores Profesionales de Pacientes Geriátricos) lo ayudará a encontrar un gestor para su ser querido.

National Institute on Aging (NIA)

<http://www.nia.nih.gov> (en inglés)

<http://www.nia.nih.gov/Espanol/> (en español)

Teléfono: 1-800-222-4225

So Far Away: Twenty Questions for Long-Distance Caregivers es un folleto (en inglés) que presenta las respuestas a 20 de las preguntas más frecuentes de interés especial para cuidadores a distancia.

<http://www.nia.nih.gov/healthinformation/publications/longdistancecaregiving>

Referencias: National Institute on Aging. (2006). *So Far Away: Twenty Questions for Long-Distance Caregivers*. National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services, Washington, D.C., NIH Publication No. 06-5496. Obtenido el 14 de agosto de 2008, de <http://www.nia.nih.gov/>; Nelson-Merrill, Creston (Ed.). (1993). *Florida Caregiver Handbook: An Essential Resource Guide for Caregivers and Their Older Loved Ones*. HealthTrac Books, Tallahassee, FL; Rosenblatt, Bob, and Caron Van Steenberg. (2003). *Handbook for Long-Distance Caregivers: An Essential Guide for Families and Friends Caring for Ill and Elderly Loved Ones*. Obtenido el 8 de agosto de 2008, de http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content/pdfs/op_2003_long_distance_handbook.pdf.



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

