

# Mis Decisiones *a Mi Manera*

Una Guía para Decisiones Futuras  
de Cuidados Médicos



# Mis Decisiones *a Mi Manera*

Una Guía para Decisiones Futuras  
de Cuidados Médicos



LA FUNDACIÓN ● ● ●  
**CUNIFFDIXON**

P.O. BOX 800, ESSEX  
CONNECTICUT 06426  
CUNIFFDIXON.ORG

**Mis Decisiones a Mi Manera**  
Vivir con una enfermedad  
significativa o crónica



Para más información  
visite [planninghealthcaremyway.com](http://planninghealthcaremyway.com)

La misión de la fundación Cunniff-Dixon es enriquecer la relación médico-paciente cuando se acerca el fin de la vida; educar a médicos e inspirarlos para que ofrezcan la clase de cuidados que todos queremos para nosotros mismos, y para nuestros seres queridos.

Aun cuando queda mucho por hacer, en los últimos 10 años, ha habido un progreso considerable en cuidados paliativos terminales. Pero la realidad es que, gran parte de la responsabilidad de la experiencia del fin de vida que todos decimos querer, recae sobre nuestros propios hombros. Cada uno de nosotros tendremos nuestro final, y podemos hacer mucho para prepararnos para él. El momento de redactar un testamento no es hasta el final del viaje. Asimismo, hay cosas que podemos aprender, preguntas que podemos hacer hoy acerca de la muerte y sobre morir cuando estamos sanos y tenemos tiempo para reflexionar.

Ningunos de nosotros queremos enfrentar estos asuntos. Pero sé, por experiencia personal, que hace una diferencia...una gran diferencia. Hubo muchas cosas que mi esposa Carley ya no tuvo que solucionar al final, ya que se había tomado el tiempo de planearlo.

Mis Decisiones a Mi Manera es un esfuerzo de la Fundación Cunniff-Dixon para hacer el proceso más fácil, para ofrecer un camino sobre el cual caminar, con hojas de trabajo, preguntas y respuestas. Este resultado de varios años de colaboración y trabajo por parte de destacados profesionales médicos le puede ser extremadamente útil.

Esperamos que Mis Decisiones a Mi Manera le ayude a resolver dudas antes de que llegue ese momento, en el que quizá no sea tan capaz de tomar decisiones importantes. Esperamos que le ayude a usted y a su familia a prepararse con anticipación para "la clase de cuidado cerca del fin de la vida que todos deseamos para nosotros mismos y nuestras familias."

**ANDY BAXTER**  
Fundador

LA FUNDACIÓN  
**CUNNIFFDIXON**



### Acerca de Mis decisiones a Mi Manera

Mis Decisiones a Mi Manera (PMW, por sus siglas en inglés) es un proyecto de la fundación Cunniff-Dixon en colaboración con Robert Pearlman, médico, maestro en salud pública de la universidad de Washington, y Melissa Bottrell, maestra en salud pública, con doctorado en Consultoría de Calidad Ética. La visión, la investigación, y el análisis de PMW se originaron con el Dr. Pearlman y sus colegas hace varios años, involucraba a veteranos y a sus familiares; y recibieron una amplia revisión de un diverso panel de expertos en el término de la vida y en ética, incluyendo médicos, clérigos y defensores de los consumidores. Nuestra sociedad ayudó a convertir ese trabajo en un manual de experiencia digital e impreso, orientado al consumidor y que ayuda a individuos y a las familias a pensar, aprender y comunicar lo que les importa, mientras consideran tanto las disposiciones legales, como las de apoyo de atención médica en el futuro. La misión de la fundación de Cunniff-Dixon es enriquecer la relación paciente-doctor cuando se está cerca del final de la vida, fomentando el desarrollo humano en la medicina y apoyando y financiando proyectos relacionados con cuidados paliativos. Aprenda más en: [www.cunniffdixon.org](http://www.cunniffdixon.org).

Obtenga más información y encuentre el conjunto completo de hojas de trabajo en: [www.planninghealthcaremyway.org](http://www.planninghealthcaremyway.org)  
Si usted o su organización quisiera recibir de manera gratuita los libros de trabajo de Mis Decisiones a Mi Manera, contacte a nuestro Director para más información: [Andy Peters | Apeters008@gmail.com](mailto:AndyPeters1Apeters008@gmail.com)  
Propiedad intelectual de Fundación Cunniff-Dixon 2018 ©. Todos los Derechos Reservados

# Mis Decisiones *a Mi Manera*

## Una Guía para Decisiones Futuras de Cuidados Médicos

### Vivir con una enfermedad significativa o crónica

Solo una persona está totalmente capacitada para decirle a su médico cómo se siente acerca de distintos temas, esa persona es USTED.

Algunas personas creen que los médicos saben más y, por lo tanto, deben tomar todas las decisiones. Sin embargo, como paciente, sus valores y metas son muy importantes y deben ser la fuerza orientadora detrás de sus cuidados. Sus médicos tienen conocimientos técnicos y años de experiencia, pero, sin su ayuda no pueden saber qué es lo mejor para usted dada su situación médica específica.

Cada paciente es diferente. Dos pacientes con la misma enfermedad pueden tener ideas muy distintas sobre qué clase de tratamiento desean. ¿Ha pensado qué clase de asistencia médica elegiría si pudiera decirles a sus médicos lo que desea?

Mediante la planificación anticipada de cuidados, puede asegurarse de que sus deseos orientarán la atención futura.

Mis Decisiones a Mi Manera... Una Guía Para Decisiones Futuras de Cuidados Médicos es un recurso educativo diseñado para ayudarlo con la planificación anticipada de sus cuidados.





Vivir con una enfermedad importante o crónica no es fácil.

Asegurarse de que sus valores, metas y deseos se reflejen en su atención puede hacer la carga más ligera.

Si bien los formularios como la voluntad anticipada o los testamentos en vida pueden respaldar los requisitos legales de sus deseos de atención médica. Es posible que cuando su familia o su médico tengan que tomar decisiones difíciles, estos documentos no les den la tranquilidad de que están cumpliendo con sus deseos.

Las explicaciones, ejemplos, y hojas de trabajo en los materiales de Mis Decisiones a Mi Manera le ayudan a mejorar y personalizar sus instrucciones. Dependiendo de su situación personal de salud, distintas hojas de trabajo pueden ser más útiles al comunicar sus deseos a su vocero, seres queridos, y médicos. Además, escribir una carta a su familia, o grabar un audio o video les ayuda a sentirse seguros de que están haciendo lo mejor para cumplir con sus deseos.

La planificación anticipada no necesariamente es algo que se hace una vez en la vida, debe revisarse cuando las circunstancias de su vida han cambiado. Los materiales de Mis Decisiones a Mi Manera similares a este folleto están disponibles para personas que actualmente estén sanas y que requieran atención cerca del final de la vida.

¿Si los tratamientos para el soporte vital fueran la única manera de mantenerlo vivo, desearía que sus doctores los utilizaran? Para algunas personas, la respuesta es: "sí, por supuesto." Para otras personas, la respuesta es: "nunca". Para otras, la respuesta dependería de la situación.

Las hojas de trabajo de este documento le ayudarán a pensar en cosas como:

- Ocuparse de lo que le importa
- Sus creencias arraigadas

Para más información ingrese a: [www.planninghealthcaremyway.org](http://www.planninghealthcaremyway.org)

## ¿Qué es la Planeación anticipada de cuidados?

La Planeación anticipada de cuidados es un proceso paso a paso para ayudarlo a planear decisiones médicas en el futuro.

La Planeación anticipada de cuidados implica cinco acciones principales:

**Pensar** sobre lo que desearía si tuviera que tomar decisiones difíciles.

**Hablar** sobre sus puntos de vista con su portavoz, seres queridos y médicos.

**Elegir** a un portavoz que pueda hablar por usted, en caso de que usted no pudiera hablar por sí mismo(a). Algunas personas pueden designar a esta persona como su sustituto o apoderado.

**Completar** una voluntad anticipada para documentar sus preferencias, incluido el uso de hojas de trabajo.

**Redactar** una carta o grabar un audio o video para compartir sus deseos.



# ¿Por qué planear con anticipación?



Distintas personas desean cosas distintas.

## Puede que conozca a alguien como la Sra. Kingsley

### ANALICE SU HISTORIA:

Tiene enfermedad de Alzheimer avanzada. Ya no puede reconocer a su familia. Tampoco puede hacer muchas de las cosas que solía hacer para su cuidado personal, como comer por sí misma. Los ayudantes en el asilo cuidan cariñosamente de ella, y, sobre todo, ella se ve feliz.

La Sra. Kingsley ha desarrollado neumonía y necesita ir al hospital para recibir tratamiento con antibióticos intravenosos (IV). Sus médicos dicen que este tratamiento probablemente le devolverá la vida que tenía antes. Sin embargo, muchas personas que son trasladadas de asilos a hospitales se sienten confundidas y molestas. Además, debido a que el Alzheimer es una enfermedad progresiva, la condición de la Sra. Kingsley seguirá empeorando. Podría tener casos más serios de neumonía en el futuro, así como otras complicaciones médicas serias.



¿Si usted estuviera en la situación de la Sra. Kingsley, qué desearía?  
¿Por qué?

¿Sus opiniones son similares a las de la Sra. Santini?



**Sra. Santini:**  
*Si alguna vez estuviera en esta situación, quisiera ir al hospital por esos antibióticos IV.*

*Mientras no tuviera un dolor terrible todo el tiempo, me gustaría extender mis días en el asilo el mayor tiempo posible.*



**Sr. Johnson:**  
*¡No soporto la idea de ser incapaz de reconocer a mi familia! Tal vez una neumonía no es una manera tan mala de morir. Le diría a mi familia: "Por favor, no me manden al hospital. Solo háganme sentir cómodo en el asilo".*

¿Sus opiniones son similares a las del Sr. Johnson?



# Sus seres queridos necesitan su orientación.



## ANALICE LA HISTORIA DE LA FAMILIA MURPHY:

La salud del padre se fue deteriorando a lo largo de los años. Fue un fumador empedernido y tenía muchos problemas para respirar. Necesitaba oxígeno todo el tiempo. Sus doctores designaron su condición como enfermedad pulmonar obstructiva crónica, o EPOC. Recientemente, desarrolló neumonía severa. Empeoró y le provocó una infección en el torrente sanguíneo. Como resultado, necesitaba un respirador y medicamentos para mantener su presión arterial normal. Estaba tan enfermo que no podía comunicarse por sí mismo. Después cayó en coma. Esto continuó por tres semanas.

Los doctores nos dijeron que el EPOC de mi padre era tan severo que eventualmente moriría de eso. Pero no sabían cuándo pasaría. Dijeron que los pacientes que están tan enfermos como mi padre pueden mejorar por un tiempo y después enfermarse otra vez. El hecho de que mi padre estuviera tan enfermo podría significar que esta vez fuera la última. Además, si se recuperaba lo suficiente como para dejar el hospital, probablemente estaría en peores condiciones que antes. Tendría aún más problemas para respirar y podría tener algún daño cerebral permanente. Los doctores nos preguntaron si mi padre desearía permanecer conectado al respirador o si desearía ser desconectado, lo cual significaría que muriera.

Me sentí terrible. No pensé que mi padre deseara permanecer vivo de esta manera. Pero sabía que mi madre se sentiría culpable toda su vida si le dijéramos a los doctores que detuvieran la máquina mientras quedara la más mínima esperanza. No estábamos seguros sobre qué hacer, ya que mi padre nunca nos dijo lo que hubiera querido. Me hubiera gustado que habláramos sobre esto antes.

## ANALICE LA HISTORIA DE FLORA PARKS:

Flora Parks se despertó un día y no podía mover el brazo izquierdo. Tenía visión borrosa y le costaba trabajo hablar. Al, su marido de 50 años, llamó al doctor de la Sra. Parks. El doctor pensó que la Sra. Parks había sufrido de un derrame cerebral, y le dijo a Al que llevara a su esposa al hospital. Tras un largo día de exámenes médicos, los doctores concordaron en que había sido un derrame cerebral.

El derrame cerebral de la Sra. Parks fue ocasionado por un vaso sanguíneo obstruido. Los doctores empezaron a medicarla y a darle terapia de rehabilitación. Después de algunos días más, su vista mejoró, y hablaba bien otra vez. Después de dos meses, podía mover el brazo, pero todavía se sentía un poco torpe y débil. Su fisioterapeuta le enseñó a aprovechar al máximo su brazo débil. Se ajustó a su nueva situación, pero se preocupaba constantemente por lo que podría pasar si sufriera un accidente cerebrovascular más grave.





Ella habló de esto con Al y sus hijos. Dijo, *“Este accidente me ha hecho pensar largo y tendido sobre lo que es importante para mí. El médico dijo que incluso con mis medicamentos, podría sufrir otro derrame cerebral. Si esto sucediera, tal vez no sería capaz de decirles lo que deseo. Así que se los diré ahora. Amo la vida y no quiero rendirme. Así que estaría dispuesta a ir al hospital y a comenzar la rehabilitación otra vez para ver si puedo mejorar. Pero si llegara a un punto en donde no pudiera comunicarme con ustedes, entonces no quisiera que se hiciera nada me prolongara la vida. Eso significa que no quiero RCP si mi corazón se detuviera, ni ninguna máquina. Mi preocupación más grande es que no podré hablar con ustedes o disfrutar de su compañía. Así que si sucediera eso, preferiría que mi enfermedad tomara su curso que arriesgarme a sufrir de un deterioro prolongado.”*

“Entiendo cómo te sientes,” dijo Al, “pero creo que solo estás viendo lo negativo”. Vamos a pensar qué podemos hacer nuestros hijos, los doctores y yo para que en caso de que hubiera otro derrame, tu calidad de vida sea la mejor posible.”

**?** ¿Si usted estuviera en la situación de la Sra. Parks cómo se sentiría con la respuesta de su marido?

**?** ¿Hay cosas que le gustaría que hicieran por usted sus seres queridos para mejorar su calidad de la vida si usted sufriera de un derrame cerebral severo?

**?** ¿Sabrían qué cosas son más importantes para usted?

## Hablando Sobre Sus Deseos.



Uno de los pasos más importantes en la planificación anticipada es hablar sobre sus deseos con las personas a las que se les pediría que hablen por usted.

Aun cuando usted no tenga una voluntad anticipada formal, es importante que hable claramente con su portavoz, sus seres queridos, y médicos sobre sus deseos.

Hablar con otras personas también puede ayudarle a pensar sobre lo que desea. A menudo, los amigos y los miembros de la familia pueden hacerle preguntas o decirle cosas que le harán pensar diferente sobre sus deseos.

Será más fácil para todos respetar sus decisiones si usted puede decir de forma clara y detallada lo que desea.

*Hablar con otras personas también puede ayudarle a pensar sobre lo que desea.*

# Cómo iniciar la conversación

No hay una "forma adecuada" o "momento adecuado" para iniciar esta conversación. Lo mejor es escoger un día e iniciar.

¿Pero qué pasaría si su portavoz o seres queridos no quisieran hablar? ¿Y si pusieran excusas como, "Te queda mucho por vivir? ¿Por qué tenemos que hablar de esto ahora?" Aquí hay algunas sugerencias para iniciar una conversación:

## CUENTE UNA DE LAS HISTORIAS QUE LEYÓ AQUÍ.

Si hay una historia en este folleto que resuene con usted, también podría llamar la atención de las personas con las que quiera hablar. Comparta la historia con ellos y las preguntas que le generó. Hágales saber lo que le preocupa y por qué esto es importante para usted.

## RECUÉRDELES UNA SITUACIÓN QUE ALGUIEN MÁS HAYA EXPERIMENTADO.

Otra forma de introducir el tema, es pensar en amigos o familiares que hayan tenido una enfermedad y enfrentado una situación difícil.

*"¿Recuerda usted qué le sucedió a [nombre de la persona] y por lo que pasó su familia? No quisiera que tuvieran que pasar por esto conmigo. Es por eso por lo que deseo hablar de esto ahora, mientras podamos."*

## SEA FIRME Y DIRECTO.

Si alguien postergara porque se siente incómodo, usted podría decir:

*"Sé que esto te incomoda, pero necesito que escuches lo que tengo que decir porque es muy importante para mí."*

## SEÑALE LAS POSIBLES CONSECUENCIAS DE NO HABLAR AHORA.

Alguien puede estar más dispuesto a hablar si usted comienza diciendo algo como:

*"Si no hablamos de esto ahora, ambos podríamos terminar en una situación aún más incómoda. Realmente quisiera evitar eso si se pudiera."*



# Por qué debe hablar con sus médicos

Ya sea que decida o no llenar una voluntad anticipada, aun así, es importante que hable con su equipo de salud. Le decimos por qué:

- Su doctor, enfermera, trabajador social, capellán, y otros miembros del equipo de salud están ahí para ayudarlo a usted y a sus seres queridos, mientras analiza estos temas importantes.
- Los médicos pueden ayudarle a entender qué pasos necesita llevar a cabo para asegurarse de que se respeten sus deseos.
- Los médicos pueden aclararle dudas sobre su salud actual, tratamientos, o qué podría sucederle.
- Usted no puede asumir que sus médicos entienden sus valores y preferencias, a menos que hable con ellos.
- Sus médicos necesitan saber quién sería su portavoz, en caso de que usted enfermara tanto que ya no fuera capaz de hablar por sí mismo(a).
- Sus médicos pueden ayudar a prevenir conflictos sobre sus cuidados futuros.
- Usted desea que sus médicos interpreten sus deseos o su voluntad anticipada en la manera que usted pretende. Podría haber un problema si creen que sus palabras significan una cosa, mientras que su portavoz o familiares creen que significan otra cosa.

No querrá tener prisa cuando tenga esta conversación. Agende una cita con sus médicos para asegurarse de que tiene su atención y tiempo suficiente para la discusión.

Los médicos y las enfermeras también son personas. Algunos se sienten incómodos hablando de voluntades anticipadas o tienen otras cosas en la mente. La investigación ha demostrado que casi todos los pacientes desean discutir sus preferencias futuras sobre el cuidado de su salud, pero muchas veces sus médicos no inician la discusión. Puede ser amable pero asertivo cuando le haga saber a sus médicos que realmente desea tener esta conversación.





## ¿Qué decir a sus médicos?

No deje que sus médicos registren en su historial su voluntad anticipada sin discutirlo con usted. Asegúrese de que sepan por qué se siente como se siente. Esto les facilitará entender y respetar sus deseos.

Lleve una copia de su voluntad anticipada y cualquiera de las hojas de trabajo de Mis decisiones a Mi Manera que haya escogido completar. También puede compartir su carta o grabación de audio o video si ha creado alguna. Esto le ayudará a organizar sus pensamientos y a cubrir todos los temas importantes.

Durante su cita, usted podría hacer alguna o todas estas preguntas:

*“¿Es probable que pierda la capacidad para tomar mis propias decisiones debido a mi condición? médica?”*

*“¿Qué decisiones difíciles de tratamiento es probable que enfrente en el futuro debido a mi condición médica?”  
¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de las distintas opciones?”*

*“¿Puedo confiar en que se escuchará a mi portavoz si no pudiera hablar por mí mismo(a)?”*

*“¿Qué sucedería si mi médico no estuviera allí cuando necesite cuidado? ¿Cómo sabrán los otros médicos mis deseos?”*

## Elegir a Su Portavoz

### ¿Por qué nombrar un portavoz?

Su primer paso al planear su cuidado futuro es designar a un portavoz (sustituto o representante responsable de toma de decisiones). Usted no tiene que hacer esto. Es totalmente voluntario. Pero si algún día usted no pudiera tomar sus propias decisiones con respecto a su cuidado médico, sus doctores y otros profesionales tendrán que elegir a otra persona para que tome esas decisiones por usted. Si no nombra a un portavoz con anticipación, se le asignará uno, por lo general, uno de sus parientes más cercanos (cónyuge, padre o hermano).



Si el portavoz que usted elegiría es diferente de aquel que su organización de cuidado médico elegiría, es muy importante que designe formalmente a esa persona como su agente de cuidados médico al llenar una voluntad anticipada.

Las reglas que autorizan lo que puede hacer ese portavoz pueden ser diferentes, dependiendo en qué estado de vida esté usted. Debe hablar con un experto legal para enterarse de las reglas.



Si tiene familiares cercanos puede pensar que no necesita elegir a un portavoz. Después de todo, si no designa a un portavoz y no puede hablar por usted mismo(a), sus doctores le pedirán a su cónyuge o a otros parientes, en caso de que no esté casado(a), que hablen por usted.

Sin embargo, no siempre es así de simple. Si sus familiares no están de acuerdo con su tratamiento, podría ser muy difícil tomar decisiones. Y si no tiene una familia o no es cercano a ella, sus doctores pueden recurrir a alguien que no sabe lo que usted desearía.

Estas son tan solo dos razones por las cuales podría querer elegir a una persona específica para que sea su portavoz. Usted podría tener otras razones. Por ejemplo:

- Usted a lo mejor tiene varios hijos, pero cree que uno de ellos sería mejor portavoz.
- Usted anticipa fuertes emociones entre sus familiares, y desea hacerle saber a todos con anticipación quién debe hablar por usted.
- Usted puede sentirse más cómodo diciéndole a una persona en particular cómo se siente sobre las decisiones futuras de salud que tenga que tomar.

Un poder legal permanente para el cuidado médico les dice a sus médicos quien desea que tome decisiones médicas por usted, en caso de que usted estuviera tan enfermo(a) que no pudiera decidir por usted mismo. Se incluye en la mayoría de las formas de voluntad anticipada.



Al elegir a su portavoz,

#### ANALICE LA HISTORIA DE ALICE ROBERTS:

Alice Roberts asumió que sus médicos dejarían que su amigo más cercano, Larry Jergen, tomara decisiones sobre su tratamiento médico si alguna vez no pudiera hacerlo ella misma. Larry la había estado visitando todos los días desde que había entrado en las etapas finales del cáncer de pulmón.

A menudo hablaban de sus deseos. Pero entonces la Sra. Roberts desarrolló una infección con fiebre alta que le produjo confusión. Sus doctores sintieron que debían hablar con su pariente más cercano antes de decidir si darle antibióticos. Su pariente más cercano era su hermano Frank, que vivía en otro estado. Frank y el Sr. Jergen no estaban de acuerdo sobre qué tratamiento médico debía recibir la Sra. Roberts. La Sra. Roberts nunca había hablado de esto con su hermano. Pero porque el Sr. Jergen no era familiar de la Sra. Roberts y ella no lo había designado legalmente como su vocero, los médicos dejaron que Frank tomara las decisiones.

## ¿Sobre qué hablar?

Cuando le pide a alguien que sea su portavoz, está pidiendo algo que implica una gran responsabilidad. Usted y su portavoz quieren sentirse cómodos con esto. Usted no quisiera que esta persona acepte ser su portavoz si tiene muchas dudas.

Para iniciar la conversación, usted puede hacer preguntas como:

*“He estado pensando en quién podría hablar por mí con respecto a mi cuidado médico, en caso de que no pudiera hablar por mí mismo(a). ¿Considerarías hacerlo?”*

*“¿Te sentirías cómodo haciendo esto?”*

*“¿Crees que podrías tomar decisiones por mí basadas en mis valores, preferencias, y deseos, aunque sean diferentes a los tuyos?”*

Si la persona acepta ser su portavoz, puede tranquilizarle diciéndole que usted no espera que sea un “súper humano” o un “sabelotodo.” Dígale que tiene su permiso para tomar decisiones por usted. Esto es especialmente importante para situaciones que no ha discutido o que no puede predecir.

Animelo a tomar decisiones de acuerdo a cómo creen que usted lo haría.

# Una vez que ha elegido a su portavoz



Una vez que su portavoz haya aceptado, debe hacerle saber a sus seres queridos que ya ha elegido a un portavoz y decirles quién es. Esto es especialmente importante si su portavoz no es un miembro de su familia. Puede decir algo como esto:

*Le he pedido a [nombre de la persona que ha elegido] que sea mi portavoz en caso de que necesite cuidado médico y no pueda hablar por mí mismo(a). Después de haberlo pensado mucho, siento que [el nombre de la persona] es la persona adecuada para manejar esta responsabilidad.*

También, debe hacerle saber a su familia y amigos si ha llenado un poder legal permanente para cuidados médicos para designar legalmente a su portavoz como su agente de cuidados médicos. Debe darle a sus seres queridos una copia del documento.

# Llenando su Voluntad Anticipada

## ¿QUÉ ES UNA VOLUNTAD ANTICIPADA?

Una voluntad anticipada es un documento legal que le ayuda a su vocero, doctores, y seres queridos a entender sus deseos acerca de sus cuidados médicos en el futuro.

Las voluntades anticipadas pueden ser de poder o de directrices.

## Voluntades anticipadas de Poder vs. Directrices.

Las voluntades de poder son instrucciones escritas que le indican a sus médicos quién desea que tome decisiones por usted, en caso de que usted se enferme gravemente y no pueda decidir por sí mismo(a). Un ejemplo es un poder legal permanente para el cuidado médico o una carta poder médica.

Las directrices son instrucciones escritas que le dicen a sus médicos qué tratamientos desea y cuáles no, en caso de que se enfermara gravemente y no pudiera decidir por usted mismo(a). Los ejemplos comunes son un testamento en vida o una Instrucción para médicos. Un tipo especial de directriz es una voluntad anticipada de salud mental (o psiquiátrica) para pacientes con problemas de salud mental que pudieran interferir con su capacidad para tomar decisiones de cuidado médico.

**¿Qué voluntad anticipada es la correcta para mí?** La ley del estado generalmente determina qué es legalmente vinculante. Aun cuando una voluntad anticipada no sea legalmente vinculante, ayuda a sus médicos, portavoz, y seres queridos a entender sus deseos.

**¿Qué partes del formato de voluntad anticipada debo llenar?** Usted puede elegir llenar solo la sección de Poder Legal Permanente para cuidados médicos. También podría llenar solamente la sección de Testamento en vida. O puede llenar ambas secciones.

Si tiene alguien en quién confíe para que tome decisiones por usted, le recomendamos que llene el Poder legal permanente para el cuidado médico. Considere llenar solo esta sección si desea otorgarle libertad total a su portavoz para que decida qué es lo mejor para usted dada su condición médica determinada. Si usted desea dar instrucciones específicas, puede llenar la sección de Testamento en vida. Usted también puede proporcionar información adicional adjuntando cualquier hoja de trabajo de Mis decisiones a Mi Manera.

Si tiene dudas, discuta esto con su médico. Recuerde decirles a sus seres queridos lo que ha decidido y comparta con ellos su carta o grabación de audio o video.

## ¿Qué tan seguido debo revisar mi voluntad anticipada?

**Sus circunstancias influyen en cuándo y qué tan seguido debe revisar su voluntad anticipada.**

Es importante revisar su voluntad anticipada aun cuando esté sano(a). Una revisión regular lo prepara a usted y a sus seres queridos para situaciones de emergencia, como un accidente de coche o una enfermedad repentina.

Considere revisar su voluntad anticipada una vez al año:

- Antes de un chequeo médico
- Cuando se aproxime un acontecimiento especial, como una reunión familiar o un cumpleaños

También es importante revisar su voluntad anticipada cuando ocurran cambios importantes.

Aquí hay algunas cosas en las que pensar si su condición de salud cambiara, especialmente si empeorara:

### **ADAPTÁNDOSE A NUEVOS PROBLEMAS DE SALUD**

Si desarrolla un nuevo problema que afecte seriamente su salud o funcionamiento, es posible que piense de manera diferente sobre sus valores y preferencias. Si desarrolla un nuevo problema de salud primero tómese un tiempo para acostumbrarse a su nueva situación. Después, revise nuevamente sus instrucciones anticipadas y sus hojas de trabajo para ver si sus pensamientos han cambiado.

### **ACERCÁNDOSE AL FIN DE LA VIDA**

Si descubre que morirá dentro de un cierto período, posiblemente reconsidere sus prioridades. Su atención podría enfocarse en aprovechar al máximo el tiempo que le quede.

También es importante pensar en sus deseos cuando cambian otras circunstancias.

Es posible que deba pensar de nuevo quién hablará por usted si:

- Un familiar muere
- Usted se divorcia
- Su portavoz se muda



## Si tiene una condición grave de Salud mental

debe hacerle saber a sus doctores y seres queridos sobre lo que desea con respecto a sus cuidados. Esto es tan importante como hacerles saber sus deseos para otros tipos de atención médica.

Piense en sus experiencias con respecto a su salud mental. Si detecta signos de que su salud mental está empeorando, puede que también desee que sus doctores y seres queridos lo sepan.

¿Ciertos tratamientos o drogas le han ayudado mientras que otros no? ¿Ha sido hospitalizado antes? Si es así, ¿le sirvió? Usted pudo haber tenido buenas o malas experiencias con otros tratamientos que también hayan intentado sus médicos.

# Mis Decisiones a Mi Manera

## HOJAS DE TRABAJO

Las hojas de trabajo le ayudan a medida que trabaja en su plan de cuidados anticipados. Las siguientes páginas contienen las hojas de trabajo seleccionadas (destacadas en verde) para ayudarle a empezar.

Todas las hojas de trabajo de Mis decisiones a Mi Manera, junto con la información adicional de la planeación anticipada de cuidados, están disponibles en nuestro sitio web: [www.planninghealthcaremyway.org](http://www.planninghealthcaremyway.org)

- Elegir a un portavoz
- Imaginar distintas situaciones
- Mis creencias arraigadas
- A quién contactar en una emergencia
- Cuidando lo que me importa
- Preferencias de cuidado para la salud mental
- Cuándo desearía o no tratamientos para el soporte vital
- Mis últimos días
- Donación de órganos y Autopsia
- Entierro y arreglos funerarios
- Voluntad anticipada (varía por estado)

## Mis Decisiones a Mi Manera

Muchas personas tienen creencias personales o espirituales que desean que se respeten en decisiones que tengan que ver con tratamientos de soporte vital. ¿Usted? Use esta hoja de trabajo para hablar con su portavoz, seres queridos y médicos.

Opcionalmente, usted puede adjuntar una copia de esta hoja de trabajo a su Voluntad Anticipada si elige llenar una. Asegúrese de firmar con iniciales cada página. Si hace esto, su médico tratará la hoja de trabajo como parte de su voluntad. Si entrega la hoja de trabajo a su médico, será parte de su historial médico, y se le resguardará como el resto de su información médica.

**Tengo creencias religiosas que influyen en mis puntos de vista sobre el uso de tratamientos médicos. Por ejemplo, algunas personas creen que es incorrecto recibir productos derivados de sangre, como plasma o glóbulos rojos. Mis creencias son:**

**Creo en otras formas de tratamiento, como la acupuntura, remedios herbolarios, u otras prácticas alternativas. Quisiera que consideraran los siguientes tratamientos como parte de mi cuidado:**

**Me fortalezco con cosas como la familia, rezar, estar en la naturaleza, leer, literatssssura de autoayuda o música. Deseo que incluyan las siguientes cosas como parte de mi cuidado:**

Mis Creencias	Si	No	No estoy seguro	Explicación de mis creencias
Para prolongarme la vida, siempre tienen que alimentarme e hidratarme, incluso si eso significara que me realizaran una cirugía para colocarme un tubo en el estómago.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Deseo controlar mi dolor, aun cuando un efecto secundario de la medicación para el dolor fuera que no pudiera pensar con claridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Mi portavoz debe considerar mis opiniones religiosas y espirituales al momento de tomar decisiones de cuidado médico en mi nombre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Además de mis intereses, mi portavoz debe considerar sus propios intereses y los intereses de mi familia al tomar decisiones de cuidado médico en mi nombre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Mi portavoz debe considerar mi opinión sobre el impacto financiero que mi tratamiento pudiera tener en mis seres queridos, al tomar decisiones de cuidado médico en mi nombre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Mi portavoz debe seguir mi voluntad anticipada con la mayor precisión posible, aun cuando él o ella no crea que es lo mejor para mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

## Mis Decisiones

### *a Mi Manera*

Si usted tiene una emergencia médica o una crisis de salud mental, es probable que no pueda tomar sus propias decisiones médicas o encargarse de las cosas que le importan. ¿Quisiera que ciertas personas cuidaran de sus hijos, animales, o de su casa? Puede utilizar esta hoja de trabajo para discutir sus decisiones con su vocero, sus seres queridos, y médicos. Escriba la información de contacto en las siguientes secciones que apliquen para usted. Deje en blanco cualquier sección que no aplique para usted.

Después de llenar la hoja de trabajo opcional, firme cada página con sus iniciales y guarde una copia de esta con sus otros papeles importantes. (Ya que esta hoja de trabajo no es sobre decisiones médicas, no hay motivo alguno para agregarla en su instrucción anticipada). También debe conseguir ayuda legal para cerciorarse de que las personas que nombre en esta hoja de trabajo tendrán la autoridad legal para encargarse de sus seres queridos y de sus propiedades.

### Quisiera que la siguiente persona(s) cuidara(n) de mi(s) hijo(s): (Parte 1 de 4)

#### Contacto #1

Nombre

Dirección

Ciudad/Estado/Código postal

Teléfono particular

Teléfono del trabajo

Correo electrónico

## Contacto #2

Nombre

Dirección

Ciudad/Estado/Código postal

Teléfono particular

Teléfono del trabajo

Correo electrónico

## Quisiera que la siguiente persona cuidara de mi MASCOTA(S): (Parte 2 de 4)

Nombre

Dirección

Ciudad/Estado/Código postal

Teléfono particular

Teléfono del trabajo

Correo electrónico

## Quisiera que la siguiente persona cuidara de mi CASA(s): (Parte 3 de 4)

Nombre

Dirección

Ciudad/Estado/Código postal

Teléfono particular

Teléfono del trabajo

Correo electrónico

## Quisiera que la siguiente persona cuidara de OTROS: (Parte 4 de 4)

Nombre

Dirección

Ciudad/Estado/Código postal

Teléfono particular

Teléfono del trabajo

Correo electrónico



HOJA DE TRABAJO #1- Síntomas del estado la salud mental

Los signos de que mi condición de salud mental puede estar empeorando incluyen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

HOJA DE TRABAJO#2- Medicación y preferencias de tratamiento  
(Preferencias en el Cuidado de la Salud Mental, cont.)

¡SÍ! PREFIERO recibir los siguientes medicamentos, terapias, y otros tratamientos (si están indicados) porque me ayudaron cuando mis síntomas estaban peor:

---

---

¿QUIZÁ? Si existen alternativas razonables, quisiera EVITAR los siguientes tratamientos. Identifique las razones para sus preferencias, como efectos secundarios adversos, preocupación sobre efectos secundarios a largo plazo, o porque no funcionó la medicación cuando estaban peor sus síntomas:

---

---

¡NO! Entiendo que las medicinas pueden causar EFECTOS SECUNDARIOS. Sin embargo, si hay alternativas razonables, quisiera especialmente EVITAR los siguientes efectos secundarios adversos:

Seleccione máximo cuatro:

- Movimientos inusuales de mi boca o de otras áreas
- Entumecimiento (*pérdida de sensibilidad*)
- Inquietud motora (*no poder quedarse sentado o parado sin estarse moviendo*)
- Convulsiones (*en una convulsión su cuerpo sufre espasmos o sacudidas por un breve período. No puede controlar su cuerpo y por lo general está inconsciente.*)
- Rigidez en mis músculos o cuerpo, de modo que no pueda mover los brazos, piernas, o el cuerpo sin problemas o normalmente.
- Temblores (*un ejemplo de un temblor es cuando sus manos tiemblan o vibran muy rápido y no puede controlarlo.*)
- Náusea o vómito (*enfermarse del estómago o vomitar*)
- Subir de peso
- Perder peso
- Diabetes (*la diabetes es una condición que causa problemas para mantener el nivel de azúcar normal en sangre. A veces se le llama la "enfermedad del azúcar".*)
- Problemas con mi desempeño sexual
- Adicción o dependencia a la medicina(s)
- Otro: \_\_\_\_\_

### HOJA DE TRABAJO #3- Ingresar a un Centro de Salud Mental

(Preferencias en el Cuidado de la Salud Mental - Cont.)

Si necesito atención médica mental de emergencia y a corto plazo porque no pudiera cuidar de mí mismo, prefiero que mis doctores consideren una ALTERNATIVA A LA HOSPITALIZACIÓN. Ejemplos de estas alternativas son un seguimiento intensivo, coordinador de caso de salud mental, y el seguimiento inmediato con un especialista de salud mental ambulatorio.

¡Sí! (Nombre o describa la(s) alternativa(s).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¡Sí! (Nombre o describa la(s) alternativa(s).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Si necesitara ser hospitalizado por problemas de salud mental, PREFERIRÍA estar en los siguientes centros/programas. Identifique las razones para sus preferencias:

Programa/Centro: \_\_\_\_\_  
Razón: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Programa/Centro: \_\_\_\_\_  
Razón: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Prefiero NO ser admitido en los siguientes programas/centros de salud mental. Identifique las razones para sus preferencias:

Programa/Centro: \_\_\_\_\_  
Razón: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Programa/Centro: \_\_\_\_\_  
Razón: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### HOJA DE TRABAJO#4- Otra información y Preferencias

(Preferencias en el Cuidado de la Salud Mental - Continúa).

El personal del hospital o la unidad de crisis debe saber que las siguientes cosas pueden ayudarme a mantener mis síntomas de salud mental bajo control:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

El personal debe saber que las siguientes cosas pueden ayudarme a relajarme y a estar menos agitado(a):

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tengo estas preferencias adicionales para mis tratamientos de salud mental:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

