

# 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 ● ● ●  
CUNNIFFDIXON

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

**Mis Decisiones a Mi Manera:**  
**Para Cuidados Cerca del**  
**Fin de la Vida**



Para más información visite  
[visit planninghealthcaremyway.com](http://visit.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 cerca del final de la vida que todos queremos para nosotros mismos, y para nuestros seres queridos.

Aún 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 para el término de la vida que todos decimos querer, recae sobre nuestros hombros. Cada uno de nosotros tendremos nuestro final, y hay mucho que podemos hacer 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.

Ninguno de nosotros queremos afrontar estos asuntos. Pero sé, por experiencia personal, que hace una diferencia...una gran diferencia. Hubo muchos temas 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 el esfuerzo que hace la Fundación Cunniff-Dixon para hacerlo más fácil, ofrecer un camino sobre el cual caminar, con hojas de trabajo, preguntas y respuestas. Es el resultado de varios años de la colaboración y trabajo por parte de destacados profesionales médicos. Puede ser extremadamente útil.

Esperamos que Mis Decisiones a Mi Manera le ayude a las personas a resolver dudas antes de ese momento, en el que quizá no sean tan capaces de tomar decisiones importantes como ahora. Esperamos que ayude a las personas y a las familias 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:Andy.Peters@Apeters008@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

### Cerca del Fin de la Vida

Solo una persona está totalmente capacitada para decirle a su médico cómo se siente acerca de 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 no pudiera decirle 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.





Para la mayoría de nosotros, es difícil pensar sobre el final de la vida.

Los cuidados en ese momento pueden volverse repentinamente complejos y abrumadores sin un camino claro en cuanto a qué tipos de intervenciones (si las hay) son apropiadas.

Si bien los formularios como las voluntades anticipadas o los testamentos en vida pueden abordar los requisitos legales para respaldar sus deseos de cuidado médico, es posible que estos no den la tranquilidad a su familia o a su médico de que están cumpliendo con sus deseos cuando tengan que tomar decisiones difíciles.

Las explicaciones, ejemplos, y hojas de trabajo en los materiales de Mis Decisiones a Mi Manera le ayudan a perfeccionar y personalizar sus propias instrucciones. Dependiendo de sus circunstancias personales 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 una actividad de una vez en la vida, debe volverse a revisar cuando las circunstancias de vida han cambiado. Hay materiales similares a este folleto de Mis Decisiones a Mi Manera disponibles para las personas que viven con una condición médica significativa o crónica.

¿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:

- ¿Desearía o no tratamientos para mantenerle con vida y cuándo?
- ¿Cómo quiere pasar sus últimos días?

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 instrucción 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.



## El Sr. Ruiz tiene problemas de salud crónicos

### ANALICE SU HISTORIA:

Carlos Ruiz ha tenido una enfermedad del corazón severa durante años. Su doctor le dijo, "su corazón está muy débil, y continuará debilitándose. Ahora tenemos que tomar algunas decisiones sobre lo que usted desea para sus cuidados. Una cosa que podríamos hacer es enfocarnos en mantener sanos su corazón, pulmones, y otros órganos vitales para prolongar su vida tanto como sea posible. Si se enfermara, debería ir al hospital para recibir tratamiento, posiblemente en la UCI (unidad de cuidados intensivos). Si el tratamiento resultara exitoso, usted se iría a casa. Pero probablemente estaría más débil. La otra cosa que podríamos hacer, es volver nuestra prioridad el alivio de su falta de aire y malestar, aunque significara que no va a vivir tanto. ¿Cuál de estas opciones le parece adecuada?"

El Sr. Ruiz dijo, "he vivido con este corazón defectuoso durante mucho tiempo, pero todavía no estoy listo para rendirme. Me gustaría probar tratamientos sencillos, especialmente si puedo recibirlos en casa. Preferiría no dejar a mi familia y amigos. Preferiría estar cómodo en casa. Si cree que ir al hospital sería una gran diferencia, podría considerarlo. Pero si ir al hospital solo me daría unos días o semanas de vida, preferiría quedarme en casa, incluso si eso significara no vivir tanto".

*El doctor del Sr. Ruiz lo refirió a una agencia de enfermería, y una enfermera empezó a visitarlo en su casa. Tuvo algunas infecciones del pulmón que le dificultaron respirar, pero se curaron con antibióticos que tomó en casa. Luego contrajo otra infección que no mejoró, a pesar de que estaba tomando antibióticos. Tenía fiebre alta y estaba tan enfermo que su esposa tuvo que decidir qué hacer. Su médico y su enfermera dijeron que podrían llevarlo al hospital para tratar su infección. Esto mitigaría sus síntomas y podría prolongar su vida, pero estaría lejos de muchos de los miembros de su familia y de sus amigos. O podría quedarse en casa y recibir tratamiento para el dolor y malestar, hasta que muriera a causa de la infección.*

*La Sra. Ruiz lo envió al hospital porque pensó que podría mejorar y regresar a casa por un tiempo más.*



**¿Si usted estuviera en esta situación, quisiera ir al hospital o quedarse en casa?  
¿Por qué?**

## 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 hablaran por usted.

Aún 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 y comenzar. ¿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 HISTORIA QUE LEYÓ AQUÍ.

Si hubiera una historia en este folleto que le llamara la atención, es probable que también le interese a las personas con las que quiera hablar. Comparta la historia con ellos y las preguntas que surjan. Hágalos 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 ustedes pasen algo similar a esa situación por mí. Es por eso que deseo hablar de esto ahora, mientras podemos.”*

### 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, aún 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 piensa estos importantes asuntos.
- 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 quiere. 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 firme cuando le haga saber a sus médicos que realmente desea tener esta conversación.



## Qué decirle 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 hará más fácil entender y seguir 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 dificultades 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 no fuera usted el médico que estuviera allí cuando necesite cuidado? ¿Cómo sabrán los otros médicos sobre mis deseos?”*

# Elegir a Su Portavoz

## ¿Por qué designar a un portavoz?



Su primer paso al planear su cuidado futuro es designar a un portavoz. (También puede escuchar que se le llame a esta persona como su sustituto o representante responsable de toma de decisiones). Usted no tiene que hacer eso. 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) a ella, sus doctores podrían recurrir a alguien que no sabe lo que usted desea.

Estas son solo dos razones por las cuales podría querer elegir a una persona específica para que sea su portavoz. Usted puede 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 decisiones futuras de salud que tenga que tomar.

Un poder legal permanente para el cuidado médico le 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. 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 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 estuvieron de acuerdo sobre qué tratamiento médico debía recibir la Sra. Roberts. La Sra. Roberts nunca había hablado de esto con su hermano. Pero, como el Sr. Jergen no era pariente de la Sra. Roberts y ella no lo había designado legalmente como su portavoz, los doctores permitieron que Frank tomara las decisiones.

## ¿Sobre qué hablar?

Cuando le pide a alguien que sea su portavoz, le 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, 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 “súperhumano” 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.

Anímelos 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 enfermara gravemente para 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. Aún 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.

If you have questions, discuss this with your health care provider. Remember to tell your loved ones what you've chosen and share with them your personal letter or audio or video recording.

## ¿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 aún 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. Entonces, revise de nuevo su voluntad anticipada y sus hojas de trabajo para ver si han cambiado sus pensamientos.

### 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
- Se divorcia
- Su portavoz se muda



# Mis Decisiones a Mi Manera

## HOJAS DE TRABAJO

Las hojas de trabajo le ayudan a medida que avanza en su plan de cuidados anticipados. Las siguientes páginas contienen hojas de trabajo seleccionadas (resaltadas en morado) para ayudarlo 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 querría o no tratamientos para mantenerle con vida**
- **Mis últimos días**
- **Donación de órganos y autopsia**
- **Entierro y arreglos funerarios**
- Voluntad anticipada (varía por estado)

## Mis Decisiones a Mi Manera

¿Cuándo desearía o no  
tratamientos para prolongar la vida?

Los tratamientos para prolongar la vida son tratamientos médicos que lo mantienen vivo por un período, pero que no lo curarán ni lo mejorarán. Estos incluyen

- RCP (resucitación cardiopulmonar)
- Respiradores (ventiladores mecánicos)
- Diálisis del riñón
- Tubos de alimentación (tubos que proporcionan agua y alimento líquido)

Así como las personas tienen opiniones muy diversas sobre cómo desean vivir, también tienen ideas diferentes sobre su muerte. Algunas personas desean tratamientos que los mantendrán vivos tanto como sea posible en todas las situaciones. Otros creen firmemente que no querrían estos tratamientos.

Mientras piensa en los tratamientos para mantener la vida, recuerde las experiencias que ha tenido con su familia y amigos. También recuerde que es difícil saber cómo realmente sería su vida con serios problemas físicos o mentales, a menos que ya lo haya experimentado directamente. Las personas sanas asumen que un problema de salud serio o una discapacidad severa hará de sus vidas algo terrible. Pero, a menudo, la gente cambia de opinión cuando su salud empieza a empeorar. Esto significa que la forma en la que se siente hoy no necesariamente es cómo se sentirá más adelante si su salud empeorara. De hecho, muchas personas se adaptan muy bien a estas situaciones.

Si desea indicar sus opiniones generales sobre los tratamientos para prolongar la vida, marque una de las casillas de abajo: (Parte 1 de 2)

- Quisiera que mi doctor siempre utilizara tratamientos médicos para prolongar mi vida el mayor tiempo posible, no importa cuál sea mi situación. No puedo imaginarme alguna situación en la cual no quisiera que mi doctor utilizara tratamientos médicos para el soporte vital.
- No estoy seguro(a). Puede haber algunas situaciones en las cuales no quisiera que mi doctor utilizara tratamientos médicos para prolongar mi vida el mayor tiempo posible.
- Definitivamente hay algunas situaciones en las cuales no quisiera que mi doctor utilizara tratamientos médicos para prolongar mi vida el mayor tiempo posible.

# ¿Cuándo Desearía o no Tratamientos Para Prolongar la Vida?

Imagine que en el futuro tiene una condición de salud seria que sus doctores creen que será permanente. Está demasiado enfermo para tomar sus propias decisiones de salud. Después, imagine que alguien necesita decidir si utilizar tratamientos para prolongar su vida.

Piense en cada situación del lado izquierdo de las tablas y pregúntese, “¿En esta situación, desearía tratamientos para prolongar la vida?” En otras palabras, ¿desearía que su doctor utilizara (o continuara) con tratamientos para prolongar su vida? ¿O, en cambio, ¿quisiera que su doctor no le proporcionara tratamientos para el prolongar su vida (o se los retirara) y le permitiera morir? ¿O, no está seguro porque su respuesta dependería de las circunstancias? Mientras llena esta hoja de trabajo, recuerde que está muy enfermo como para tomar sus propias decisiones de cuidado médico.

## Situaciones Médicas: (Parte 2 de 2)

Situación Médica	Desearía cuidados para prolongar mi vida.	No estoy seguro(a). Dependería de las circunstancias.	NO desearía cuidados para prolongar mi vida.
------------------	---	---	--

Si estuviera inconsciente, en coma, o en estado vegetativo y hubiera una pequeña o ninguna probabilidad de que me recuperara.

Explicación (es decir, comentarios, aclaraciones):

Si tengo daño cerebral permanente severo que no me permita reconocer a mi familia o amigos (por ejemplo, demencia severa).

Explicación (es decir, comentarios, aclaraciones):

Si tengo una condición permanente donde la gente deba ayudarme con mis necesidades diarias (por ejemplo, comer, bañarse, ir al baño).

Explicación (es decir, comentarios, aclaraciones):

Si necesitara usar un respirador y estar en cama por el resto de mi vida.

Explicación (es decir, comentarios, aclaraciones):

Si tengo dolor u otros síntomas severos que causen sufrimiento y no se puedan aliviar.

Explicación (es decir, comentarios, aclaraciones):

Si tengo una condición que me hiciera morir pronto, incluso con tratamientos para prolongar la vida.

Explicación (es decir, comentarios, aclaraciones):

Tratamientos para prolongar la vida (continuación)

Tratamientos para el soporte vital (continuación)

Otro:

Explicación (es decir, comentarios, aclaraciones):

Otro:

Explicación (es decir, comentarios, aclaraciones):

# Mis Decisiones

## *a Mi Manera*

Muchas personas tienen un gran interés sobre lo que será importante para ellas al final de sus vidas. Algunas personas quieren que sucedan ciertas cosas. Otras quieren asegurarse de evitar cosas a las que temen o no les gustan.

¿Cuáles son algunas de las cosas que son más importantes para usted? Utilice esta hoja de trabajo para discutir sus decisiones con su vocero, 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 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. Si hace esto, su médico tratará la hoja de trabajo como parte de su voluntad.

	No importante	Moderadamente importante	Muy importante	Extremadamente importante
Situación Médica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evitar el dolor y el sufrimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar alerta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar cerca de mi familia y amigos cercanos. Tener a alguien cerca de mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser capaz de contar la historia de mi vida y dejar buenas memorias para los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener consejeros religiosos o espirituales a mi lado cuando muera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconciliar diferencias y decir "adiós" a mi familia y amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar en casa cuando muera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar en un hospital cuando muera.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permanecer vivo el tiempo suficiente para que mi familia llegue a mi cama antes de que muera, incluso si estuviera inconsciente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Más información:

A veces, los órganos y tejidos de alguien que ha muerto pueden ayudar a otras personas que los necesitan. Es posible que quiera donar sus órganos después de haber muerto. O tal vez no quiera donarlos. Puede utilizar esta hoja de trabajo para ayudarlo a comunicar sus preferencias en cuanto a la donación de órganos.

También puede utilizar esta hoja de trabajo para indicar si permitiría que parte o todo su cuerpo se utilice para investigación médica.

También puede indicar si desea tener una autopsia después de haber muerto. El valor de una autopsia reside en entender una enfermedad y entrenar a futuros médicos. Después de una autopsia, su cuerpo puede verse y enterrarse. Se le puede pedir a miembros de su familia que den su consentimiento para una autopsia. Puede ayudarlos indicando sus preferencias en esta hoja de trabajo. Note que por fuera del hospital, la autopsia se necesita pagar en ciertos casos.

¿Usted desea donar sus órganos y tejidos finos usables a otros pacientes? (Marque una respuesta)

- Sí     No     No estoy seguro(a)

Si usted elige "sí" usted debe:

- Llenar una tarjeta de donador de órganos
- Decirles a sus seres queridos

¿Desea que parte o todo su cuerpo se utilice para investigación médica? (Marque una respuesta)

- Sí     No     No estoy seguro

¿Permitiría una autopsia? (Marque una respuesta)

- Sí                                     No
- Sí, pero con las siguientes limitaciones:     No estoy seguro

Las personas a menudo dejan instrucciones sobre lo que desean que sus seres queridos hagan con su cuerpo después de que han muerto. Algunos desean que los entierren en un lugar determinado, tal vez en un cementerio con otros familiares. Otras personas preferirían ser incineradas. Tal vez desean que depositen sus cenizas en un lugar especial.

La gente también tiene ideas diferentes sobre sus funerales y servicios conmemorativos. Estos servicios a menudo son muy reconfortantes para la familia y los amigos porque celebran y honran la vida de un ser querido. Los servicios también pueden hacer una declaración sobre su fe religiosa.

Puede utilizar esta hoja de trabajo para ayudarlo a comunicar sus preferencias a sus seres queridos. Después de llenar la hoja de trabajo, firme con iniciales cada página y guarde una copia de esta con sus otros papeles importantes, como su testamento. Entregue una copia de la hoja de trabajo a sus seres queridos.

Preferiría que: (Seleccione uno.)

- Me enterrarán  
 Me incinerarán  
 Sin preferencia

Quisiera que pusieran mis restos en: (Escriba su respuesta abajo.)

Otras preferencias:

Anote cualquier pensamiento que tenga sobre su funeral o servicio conmemorativo en páginas adicionales, como:

- Dónde debe llevarse a cabo
- Canciones o lecturas para incluir
- A dónde deben enviarse las donaciones

Muchas personas tienen creencias personales o espirituales que desean que se respeten en decisiones que tengan que ver con tratamientos para prolongar la vida. ¿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 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, literatura de autoayuda o música. Deseo que incluyan las siguientes cosas como parte de mi cuidado:**

Mis creencias	Si	No	No estoy seguro(a)	Explicaciones 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"/>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>
Deseo controlar mi dolor, aún 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"/>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>
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"/>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>
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"/>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>
Mi portavoz debe considerar mis opiniones sobre el impacto financiero del tratamiento en mis seres queridos al tomar decisiones de cuidado médico en mi nombre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>
Mi portavoz debe seguir mi voluntad anticipada con la mayor precisión posible, aún cuando él o ella no crea que es lo mejor para mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>
Otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>
Otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<div style="border: 1px solid #ccc; height: 60px;"></div>