Mis Decisiones *a Mi Manera*

Una Guía para Decisiones
Futuras de Cuidados Médicos

Para más información visite
visit www.planninghealthcaremyway.org

LA FUNDACIÓN
CUNNIFFDIXON

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

Mis Decisiones *a Mi Manera*

Una Guía para Decisiones
Futuras de Cuidados Médicos

Mis Decisiones a Mi Manera:
Mientras esté sano

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.

Obtenga más información y encuentre el conjunto completo de hojas de trabajo en: 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 I 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

Mientras esté sano

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 su cuidado. 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 condición pueden tener ideas muy distintas sobre qué clase de tratamiento desean. ¿Ha pensado qué clase de asistencia médica elegiría si no pudiera decirles a sus médicos lo que desea?

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

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

El momento más adecuado para considerar las instrucciones anticipadas

Esto le brinda la oportunidad de expresar sus deseos estando plenamente consciente.

Si bien los formularios como la voluntad anticipada o los testamentos en vida pueden abordar los requisitos legales para respaldar sus deseos de atención médica, 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 y que requieren cuidados cerca del término de la vida.

Para más información ingrese a: 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.

Considere la historia de **Grace Chen**

Grace Chen tenía 35 años cuando fue atropellada por un automóvil mientras conducía su bicicleta. La llevaron al hospital, donde cayó en coma. Estaba acostada en la cama con los ojos cerrados. No respondía cuando la gente le hablaba y no se despertaba. Tampoco podía respirar ni comer sola. Le pusieron un ventilador, o respirador, que bombeaba aire a sus pulmones. También tenía un tubo de alimentación en la garganta para que la comida líquida y los fluidos pudieran ir directamente a su estómago.

Grace era soltera, así que sus doctores les pidieron a sus padres que decidieran sobre sus tratamientos. Los doctores pensaban que había posibilidades de que Grace pudiera salir del coma. Pero dijeron que podría pasar de una semana a un año. Dijeron que mientras más tiempo estuviera Grace en coma, menos probable era que despertara. Y que, si salía del coma, dijeron, probablemente tendría algún daño cerebral. El daño podría ser leve o severo. Grace podría necesitar ayuda para cuidar de sí misma y tal vez no podría vivir sola.

Grace nunca dijo lo que hubiera deseado en caso de un accidente. Después de dos meses, Grace seguía inconsciente. Un escáner cerebral mostró lesiones severas en muchas partes de su cerebro. Los doctores pensaron que esto reducía las probabilidades de que Grace despertara.

Si estuvieras en la situación de Grace, ¿Qué te gustaría que hicieran tus padres? ¿Por qué?

Sra. Santini:
Si alguna vez estuviera En esta situación, quisiera permanecer conectada al ventilador y a la sonda de alimentación hasta que fuera posible. Mientras no sienta dolor terrible todo el tiempo, desearía ampliar mis días durante el mayor tiempo posible y facilitar todas las posibilidades que tuviera para despertar. Quiero vivir mi vida tanto como pueda.

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

Sr. Johnson:
¡No soporto la idea de ser incapaz de reconocer o comunicarme con mi familia! No quisiera estar conectado a todas esas máquinas y tubos. Le diría a mi familia, "Por favor, no me tengan conectado a esas máquinas. Solo ayúdenme a estar cómodo".

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

La Planificación anticipada de cuidados puede ayudarle a prevenir conflictos en su familia.

ANALICE LA HISTORIA DEL SGTO. LARSEN:

EL sargento Larsen es un paciente de 22 años. Mientras estaba en combate resultó gravemente herido en una explosión. La explosión le provocó daño cerebral y lo dejó incapaz de comunicarse. Los médicos no sabían cuánto de su cerebro se recuperaría. La explosión también dañó su médula espinal, dejándolo paralizado de la cintura para abajo. La parálisis sería permanente

Dado que el sargento Larsen no podía comunicar sus propias decisiones médicas, los médicos le preguntaron a su familia. Sus padres le dijeron a los doctores que “hicieran todo lo posible” por mantenerlo vivo, independientemente de sus probabilidades para recuperarse. Creyeron que su hijo opinaba lo mismo que ellos sobre el valor de la vida.

Sin embargo, la hermana del sargento Larsen estaba en contra del uso de tecnología que pudiera aumentar el sufrimiento de su hermano, incluso si lo mantenía con vida. Ella sabía que él no desearía vivir después de haber sido herido tan severamente. Ella había hablado con él antes de que entrara en combate. Le dijo que su mayor temor era que lo hirieran tanto que no fuera capaz de hacer las cosas que más amaba.

Los médicos siguieron las instrucciones de sus padres porque sus padres eran los familiares legales más cercanos. Después de varios meses, la condición del sargento Larsen se estabilizó lo suficiente como para que sus padres pudieran cuidarlo en casa. Lamentablemente, el desacuerdo en la familia provocó resentimientos que duraron muchos años.

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 les pediría que hablaran por usted.

Aún cuando usted no llenara una voluntad anticipada formal, es importante que hable claramente con su vocero, 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 vocero 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 EXPERMIENTADO.

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 por lo 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 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 vocero, 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 su cuidado futuro.
- 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 vocero 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 hace 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 querer preguntar alguna o todas estas preguntas:

"¿Es probable que pierda la capacidad para tomar mis propias decisiones debido a mi condición édica?"

"¿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 escuchará a mi vocero 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 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) a ella, sus doctores podrían recurrir a alguien que no sabe lo que usted desea.

Estas son tan 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 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 con 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 darles a sus seres queridos una copia del documento.

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

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.

¿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. 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
- Usted se divorcia
- Su portavoz se muda

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**

- 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)

Imaginar distintas situaciones

Si yo estuviera inconsciente, en coma, o en estado vegetativo y hubiera una ligera probabilidad o no de que me recuperara.	
¿Qué es lo que más le gustaría que sucediera si estuviera en esta situación? ¿Qué sería significativo o importante para usted?	**¿Qué es lo que más le gustaría evitar si estuviera en esta situación? ¿Qué es lo que más le preocuparía?**
Si yo tuviera daño cerebral permanente severo que no me permitiera reconocer a mi familia o amigos (por ejemplo, demencia severa).	
¿Qué es lo que más le gustaría que sucediera si estuviera en esta situación? ¿Qué sería significativo o importante para usted?	**¿Qué es lo que más le gustaría evitar si estuviera en esta situación? ¿Qué es lo que más le preocuparía?**
Si tengo una condición permanente donde otras personas deberían ayudarme con mis necesidades diarias (por ejemplo, comer, bañarme, ir al baño)...	
¿Qué es lo que más le gustaría que sucediera si estuviera en esta situación? ¿Qué sería significativo o importante para usted?	**¿Qué es lo que más le gustaría evitar si estuviera en esta situación? ¿Qué es lo que más le preocuparía?**
Si necesitara usar un respirador y estar en cama por el resto de mi vida...	
¿Qué es lo que más le gustaría que sucediera si estuviera en esta situación? ¿Qué sería significativo o importante para usted?	**¿Qué es lo que más le gustaría evitar si estuviera en esta situación? ¿Qué es lo que más le preocuparía?**
Si tuviera dolor u otros síntomas severos que causaran sufrimiento y no se pudieran aliviar...	
¿Qué es lo que más le gustaría que sucediera si estuviera en esta situación? ¿Qué sería significativo o importante para usted?	**¿Qué es lo que más le gustaría evitar si estuviera en esta situación? ¿Qué es lo que más le preocuparía?**
Si tuviera una condición por la que me fuera a morir pronto, incluso con tratamientos para el soporte vital...	
¿Qué es lo que más le gustaría que sucediera si estuviera en esta situación? ¿Qué sería significativo o importante para usted?	**¿Qué es lo que más le gustaría evitar si estuviera en esta situación? ¿Qué es lo que más le preocuparía?**

Mis Decisiones a Mi Manera

A quién contactar en una emergencia

Además de designar a un vocero, usted podría desear comunicar información sobre sus contactos de emergencia. ¿Quisiera que sus médicos se comunicaran con ciertas personas si tuviera una emergencia médica o una crisis de salud mental? ¿Hay personas que usted no quisiera que fueran contactadas por sus médicos?

Después de llenar la hoja de trabajo opcional, firme con iniciales cada página y guarde una copia de esta con sus otros papeles importantes. Entregue una copia a su médico para que la incluya en su historial médico. 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.

Contactos de Emergencia

Quisiera que contactaran a la siguiente persona(s) en caso de una emergencia médica (por ejemplo, hospitalización) o una crisis de salud mental.

Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:
Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:
Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:

Consejero espiritual

Quisiera que se consulte a mi pastor, sacerdote, rabino, u otro consejero espiritual con respecto a cualquier decisión difícil de salud que se debiera tomar por mí. (En caso de que no lo deseara, deje el espacio en blanco).

Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:

No notificar

NO quiero que se notifique a las siguientes personas en caso de una emergencia médica (por ejemplo, hospitalización) o una crisis de salud mental.

Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:
Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:

Who to Contact in an Emergency (continued)

Que no me visiten

NO quiero que me visiten las siguientes personas en caso de una emergencia médica (por ejemplo,hospitalización) o una crisis de salud mental.

Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:

Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:

Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:

Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:

Nombre:	Teléfono particular:
Dirección:	Teléfono de oficina:
Ciudad/Estado/Código postal:	Correo electrónico:

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, 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 a comunicar sobre lo que es importante para ellos, mientras reflexionan tanto en las indicaciones legales, como en las de asistencia médica en el futuro. La misión de la fundación Cunniff-Dixon es enriquecer la relación paciente-doctor cerca del fin de la vida, fomentando el desarrollo humano en medicina y apoyando y financiando proyectos relacionados con cuidados paliativos. Aprenda más en: www.cunniffdixon.org.

Aprenda más y encuentre el grupo completo de hojas de trabajo en:
www.planninghealthcaremyway.org

Si usted o su organización quisiera recibir de manera gratuita
los hojas de trabajo de Planeando a mi Manera,
contacte a nuestro director para más información:
Andy Peters I Apeters008@gmail.com

Propiedad intelectual de Fundación Cunniff-Dixon 2018 ©. Todos los Derechos Reservados