

## Los “Baby Boomers” Deben De Planear Con Anticipación Su Cuidado Para El Tiempo De Su Vejez



Los “Baby Boomers” (personas nacidas después de la 2da. Guerra Mundial), sacudieron a Woodstock, protestaron guerras, formaron alianzas por los derechos civiles y hoy tienen una reputación sólida como profesionales que trabajan fuerte y juegan mas fuerte. Pero así como los numeros registrados de Baby Boomers siguen avanzando en edad así mismo aumentan los problemas de salud en proporción directa. Si usted es un miembro de esta generación y todavía no has tomado la decisión acerca de tu cuidado de salud en el tiempo de su vejez, pudiera ser que otra persona lo haga por ti.

Sin instrucciones explícitas y documentadas acerca de cómo usted quiere que se maneje su cuidado de salud y asuntos en los finales de su vida, estas decisiones pueden caer en las manos de otras personas si usted se enferma y no puede declarar cuales son sus deseos. Teniendo un plan de cuidado avanzado le dará tranquilidad mental, seguridad en el conocimiento de que su deseo será respetado aunque usted ya no pueda comunicarlos.

Un plan de cuidado avanzado asegura de que su cuidado refleja sus preferencias personales y necesidades de salud así como cualquier requisito social, cultural o religioso. La Sociedad Americana de Corazón Fracasado ha compilado informaciones para explicar los beneficios de tener un plan avanzado que es útil no solo para aquellos con una condición crónica como corazón fracasado, pero para cualquiera que quiera planear para el futuro. Es muy importante conocer los términos de cuidado avanzado cuando comience su plan incluyendo:

- **Directiva de cuidado avanzado:** Este documento provee una clara evidencia de sus deseos en cuanto a su tratamiento y puede incluir un testamento de vida, un poder de abogado de cuidado de salud durable, y instrucciones para donaciones de órganos.
- **Orden de no resucitar:** Esta directiva hecho por usted (o un familiar através de consultar con algún doctor) les dice a los doctores, enfermeras y personal de rescate lo que deben hacer o no hacer en caso de que la persona deje de respirar o si el corazón deja de latir. Una orden de DNR (Orden de no resucitar) también puede incluir instrucciones acerca de los diferentes métodos que se deben de usar o no para revivir a la persona.
- **Testamento de vida:** Este documento legal permite a la persona que no puede participar en las decisiones acerca de su cuidado medico a expresar sus deseos acerca del tratamiento para mantenerlo vivo. Un testamento de vida típicamente es usado cuando el paciente esta en un estado terminal cuando una persona ya no se puede comunicar. A través de ello usted puede poner limites acerca de los tratamientos que le deben de aplicar como-- CPR (reanimacion pulmonar cardiaca), transfusiones de sangre, cirugía, diálisis renal y otras medidas invasivas – que usted permita.
- **Poder de abogado de cuidado de salud:** En este documento usted designa a alguien para tomar todas las decisiones acerca del cuidado de su salud en caso de que usted no lo pueda hacer. Esto incluye decisiones de renunciar el tratamiento para sostener la vida. Usted puede darle el poder notarial a alguien o limitar su habilidad de tomar decisiones acerca de ciertos asuntos al incluir instrucciones como debe ser su cuidado.
- **Plan de finanzas:** Si usted y sus familiares están preocupados por los costos médicos, un plan de finanzas puede resolver las cuestiones y proveerle a su familia en caso de que usted fallezca.

Consulte con profesionales de atención de salud acerca de adonde puede encontrar más información acerca de planes para cuidado avanzado así como para hablar varias opciones de cuidado de salud. También puede consultar con un abogado para asegurarse de que sus planes están de acuerdo con los requisitos legales del estado y sus deseos personales. Si bien puede ser una discusión difícil, debe de asegurarse de que sus familiares conozcan y entiendan sus deseos acerca de su cuidado de salud. Discutir los asunto de antemano hará que sea mas fácil implementarlos si es que llega a ser necesario hacerlo. Este asesoramiento es aun más importante si usted tiene sus padres vivos o familiares mayores que no han adoptado estas medidas. Por favor comparta estas ideas con aquellos a quienes usted ama. Para mas información acerca de directiva de cuidado avanzado, visite la Sociedad Americana Del Corazon Fracasado en el sitio [www.aboutf.org](http://www.aboutf.org).