

PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE LA ATENCIÓN: CÓMO ABORDAR LA CONVERSACIÓN

INFORMACIÓN PARA ADULTOS MAYORES, FAMILIAS Y CUIDADORES



LEA ESTE FOLLETO PARA APRENDER SOBRE LO SIGUIENTE:

- Qué es la planificación anticipada de la atención.
- Cómo iniciar una conversación sobre su futura atención.
- Cuáles son los desafíos y los beneficios de la planificación anticipada de la atención médica.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN DE LA ATENCIÓN?

La planificación anticipada de la atención médica es un proceso que lo ayuda a pensar y comunicar las opciones sobre su atención futura en caso de que pierda la capacidad de tomar decisiones informadas sobre su vida. Como parte de la planificación anticipada de la atención, usted puede hacer lo siguiente:



- nombrar a un sustituto en la toma de decisiones: la persona o las personas que tomarán decisiones en su lugar;
- escribir sus deseos sobre la atención médica, la forma de vida y los cuidados al final de la vida;
- nombrar mediante un poder notarial para la atención personal;
- nombrar mediante un poder notarial para el cuidado de sus finanzas y sus propiedades.

Ninguno de estos es obligatorio. Sin embargo, la elaboración de una planificación anticipada de la atención puede ayudar a su familia, amigos y proveedores de atención médica a garantizar que se respeten sus deseos. Puede reducir en gran medida el estrés de los miembros de su familia en particular, que pueden tener que tomar decisiones por usted si usted no puede hacerlo.

¿QUÉ TIPO DE DECISIONES IMPLICA LA PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE LA ATENCIÓN?

Muchos de nosotros tenemos una idea general sobre la atención que queremos o no queremos recibir y podemos comunicar fácilmente con palabras a la pareja o a los hijos que, por ejemplo, es deseable una orden de no reanimación (DNR). Sin embargo, una planificación anticipada de la atención puede ser más detallada e incluir un nivel de preferencias específicas que pueden incluir cualquiera de los siguientes aspectos:



- Quién quiere que tome decisiones por usted (no puede nombrar a una persona pagada para que lo cuide, a no ser que se trate de un cónyuge, pareja o

pariente; tampoco puede nombrar a nadie que sea menor de 16 años o que esté mentalmente incapacitado para tomar decisiones sobre su salud).

- Lo que usted quiere con relación al cuidado personal, como el lugar donde quiere vivir, lo que quiere comer y vestir.
- El tipo de atención médica que desea, como el ingreso o el alta de un centro médico o el traslado o la recepción de cuidados personales en una residencia de larga duración.
- Si desea ser reanimado en caso de sufrir un ictus, un infarto, una urgencia médica o un accidente incapacitante.
- Cuáles son sus intenciones en caso de ser derivado para recibir cuidados paliativos o al final de la vida.

¿QUÉ ES UN CONSENTIMIENTO INFORMADO?

El consentimiento informado es la capacidad de tomar decisiones informadas sobre su vida. Los proveedores de atención médica deben explicarle detalladamente cualquier prueba o tratamiento al que se someta, incluido lo siguiente:

- Los riesgos, los beneficios y los efectos secundarios
- Las alternativas a estas opciones
- Qué puede ocurrir si rechaza estas opciones

Antes de dar su consentimiento a los tratamientos, los procedimientos o las terapias, los proveedores de atención médica deben responder a las preguntas que usted tenga sobre ellos. La capacidad de una persona puede ser determinada por un profesional de la salud que proponga un tratamiento o un curso de acción específico. Si se lo considera incapaz de tomar decisiones sobre la atención médica, tiene derecho a consultar a la Junta de Consentimiento y Capacidad para revisar esta conclusión. El profesional de atención médica que lo declare incapaz debe informarle sobre este derecho. También hay que pensar en un sustituto de la persona que toma las decisiones o en un poder notarial para tomar decisiones en su nombre.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE LA ATENCIÓN?

Tiene derecho a tomar decisiones sobre su cuerpo. Sin embargo, los accidentes, los traumatismos, las enfermedades y las afecciones, como el deterioro cognitivo y las demencias, como la enfermedad de Alzheimer, pueden disminuir su capacidad para tomar decisiones.



La elaboración de la planificación anticipada de la atención le permite nombrar a la(s) persona(s) que tomará(n) las decisiones por usted en caso de que no pueda tomarlas usted mismo.

También comunica sus deseos en relación con muchas cuestiones de salud, entre ellas:

- Procedimientos médicos y de diagnóstico, ya sean preventivos, terapéuticos o cosméticos.
- Intervenciones para prolongar la vida.
- El tipo de atención que desea en caso de que no pueda cuidarse a sí mismo.
- Opciones de cuidados paliativos y al final de la vida.

Los accidentes y las enfermedades inesperadas pueden surgir en cualquier momento, por lo que comunicar la planificación anticipada de la atención es importante a cualquier edad. Las familias y los médicos se benefician enormemente de saber por adelantado lo que usted quiere.



En el caso de los adultos mayores, hay aún más razones para participar en la planificación anticipada de la atención:

- Las decisiones sobre la atención médica pueden ser más frecuentes y la necesidad de tomar decisiones médicas es más probable a medida que envejece.
- La posibilidad o la necesidad de trasladarse a una residencia para ancianos o a una residencia de atención de larga duración puede obligar a la toma de decisiones individuales o conjuntas de la familia.
- Las decisiones sobre los cuidados al final de la vida están más cerca.
- Los hijos podrían vivir lejos y no poder prestarles asistencia inmediata.

Los efectos físicos y sociales del envejecimiento suelen plantear nuevos desafíos. La planificación anticipada de la atención puede ayudarlo a afrontarlos con confianza y dignidad.

QUÉ NO ES LA PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE LA ATENCIÓN

La planificación anticipada de la atención comunica sus deseos. No se trata de un consentimiento anticipado a un tratamiento concreto ni de una directiva anticipada de tratamiento. La planificación anticipada de la atención que exprese sus deseos de atención personal no es legalmente vinculante. Sin embargo, facilita las decisiones de las personas que lo van a cuidar si usted no puede hacerlo por sí mismo y hace más probable que se cumplan sus deseos.



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE LA ATENCIÓN?

Los beneficios de la planificación anticipada de la atención médica son personales, familiares y sociales.



- Saber lo que usted quiere beneficiará a su familia, sus amigos y a los profesionales de la salud. Aproveche las conversaciones, ya que puede cambiar de opinión mientras habla de diferentes aspectos de valores, expectativas y preferencias.
- La planificación anticipada de la atención puede reducir las hospitalizaciones no deseadas al final de la vida y garantizar que usted reciba la atención que desea.
- Algunas opciones de atención médica pueden ser ineficaces o perjudiciales para los adultos mayores. Reflexionar sobre sus opciones, preferiblemente antes del momento en que estas deban ser urgentes, puede ayudar a evitar intervenciones infructuosas.

¿CUÁLES SON LOS DESAFÍOS DE LA PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE LA ATENCIÓN?

A pesar de los beneficios de la planificación anticipada de la atención médica, muchos dudan en crear un plan y casi la mitad de los adultos mayores nunca lo hacen. Esto se puede deber a una o varias razones:

- Muchos de nosotros somos reacios a hablar de la enfermedad y la muerte.
- Las perspectivas de la vida pueden cambiar a medida que envejecemos.
- La pérdida de un cónyuge, un hermano, un hijo o un amigo puede generar sentimientos de aislamiento que dificultan la toma de decisiones.
- Los cambios físicos, cognitivos y psicológicos pueden hacer que pospongamos las decisiones.
- Algunos profesionales médicos no se sienten lo suficientemente cómodos o capacitados para tratar los temas relacionados con el final de la vida y dudan en plantearlos a sus pacientes. Las conversaciones con la familia y los amigos antes de plantear el tema a su médico o cuidador le permitirán dirigir la conversación.



¿CUÁLES SON ALGUNAS ESTRATEGIAS EN LA TOMA DE DECISIONES PARA APOYAR LA PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE LA ATENCIÓN?



Hay muchas maneras de obtener más información sobre la planificación anticipada de la atención y la atención al final de la vida que pueden ayudarlo a aclarar sus deseos y comunicarlos a los demás. Algunas estrategias incluyen lo siguiente:

- Considerar cuidadosamente sus propios valores, creencias y recursos al explorar información sobre las opciones. "¿Qué es lo que da sentido a la vida?" es una de las preguntas que puede plantearse.
- Mantener conversaciones sobre su futuro a medida que envejece. La planificación anticipada de la atención puede ser difícil de conversar, ya que la enfermedad, la incapacidad mental y la muerte son temas que solemos evitar. Si no hay nadie más disponible, el médico de la familia o un abogado pueden aclarar las opciones y abrir el camino a una consideración significativa.
- Busque información relacionada con la atención médica, el alojamiento, la ropa, la nutrición, la higiene, la seguridad personal y la atención al final de la vida. Muchas organizaciones proporcionan información sobre estos temas. Un proveedor de atención primaria o miembros de su familia también pueden ser útiles. Intente utilizar películas, libros, artículos de revistas, páginas web y conversaciones personales con amigos o familiares como puntos de partida para obtener información sobre las consideraciones relativas a la atención anticipada.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

KIT DE PODER NOTARIAL PARA LA ATENCIÓN PERSONAL, MINISTERIO DE JUSTICIA

Para obtener información sobre cómo nombrar un poder notarial y para el formulario de poder notarial para el cuidado personal, visite el sitio web a continuación y descargue el kit completo.



www.publications.gov.on.ca/300652

PLANIFICACIÓN ANTICIPADA DE LA ATENCIÓN: SPEAK UP CANADA

Información sobre la planificación anticipada de la atención y la elaboración de un plan para futuras decisiones de salud.



www.advancecareplanning.ca/resource/ontario

HOSPICE PALLIATIVE CARE ONTARIO

Ofrece recursos para tomar decisiones al final de la vida, incluida una guía de planificación anticipada de la atención en Ontario.



www.hpco.ca

www.hpco.ca/acp/

RECURSOS RELEVANTES EN NUESTRA SERIE

- Sustitutos para la toma de decisiones y poderes notariales
- Comprender sus opciones de cuidados paliativos

RECURSOS DE SALUD ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Planificación anticipada de la atención: Cómo abordar la conversación
- El alcohol y su salud
- Calcio, vitamina D y salud ósea
- Consejos generales para el manejo de problemas de memoria
- Mejorar la incontinencia urinaria
- Vivir más tiempo, vivir bien: su guía para un envejecimiento saludable
- Manejo del estrés del cuidador
- Manejo del dolor crónico
- Manejo de afecciones comunes de salud mental en adultos mayores
- Manejo del estreñimiento
- Manejo del deterioro cognitivo leve, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- Manejo de múltiples afecciones de salud crónicas
- Manejo del uso de sedantes e hipnóticos entre adultos mayores
- Manejo del sueño en adultos mayores
- Manejo del uso de sustancias y los trastornos adictivos a medida que envejece
- Prevención de caídas en el hogar
- Reconocer y manejar la ansiedad
- Reconocer y manejar la depresión
- Reconocer y manejar la pérdida auditiva
- Uso seguro de medicamentos para adultos mayores
- Mantenerse activo a medida que envejece

RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Opciones de transporte comunitario
- Servicios de evaluación de manejo
- Maltrato a personas mayores
- Financiamiento para ayudas para la movilidad y otros del Programa de dispositivos de asistencia
- Opciones de vivienda para adultos mayores
- Cómo registrarse en Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Visite www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para encontrar recursos adicionales para adultos mayores, familias y cuidadores.

Esta información debe utilizarse únicamente con fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento sobre una afección médica específica. Se puede reimprimir una sola copia de estos materiales solo para uso personal no comercial.

Nos gustaría agradecer a las siguientes personas por su apoyo a nuestra Iniciativa de recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable:



**Fundación Ben
y Hilda Katz**

La Fundación Mon Sheong y la Fundación Ben y Hilda Katz han proporcionado generosamente fondos para apoyar la impresión y traducción de nuestros Recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable.



El Ministerio para las Personas Mayores y la Accesibilidad apoyó esta iniciativa con fondos a través de su Programa de becas comunitarias para personas mayores.