

## La tranquilidad surge de la preparación

La planificación anticipada de la atención (ACP, por sus siglas en inglés) es un proceso que incluye pensar y hablar sobre problemas complejos y sensibles en cuanto a su atención médica futura. Las siguientes preguntas le ayudarán a usted y las personas más cercanas a usted a entender lo que necesita hacer. Esta guía le beneficiará. No es un examen, y no hay preguntas correctas o incorrectas. No es necesario que la complete toda de una vez. Puede usarla para compartir sus sentimientos con sus proveedores de atención médica, su familia y sus amigos. Las respuestas a estas preguntas ayudarán a sus seres queridos, a quienes usted respeta, a hacer elecciones por usted cuando no pueda hacerlas usted mismo.



### ¿Quién deberá tomar las decisiones por mí?

Una parte importante de la planificación es considerar si debería designar a alguien para que tome sus decisiones de atención médica si usted no puede tomarlas por sí mismo.

Muchas personas eligen a un familiar cercano, pero usted es libre de elegir a alguien que cree que podría representarle mejor. Debe poder confiar en esta persona y saber que:

- Está dispuesta a aceptar esta responsabilidad.
- Está dispuesta a hablar con usted sobre lo que más importa.
- Está dispuesta a respetar los valores y las instrucciones que usted analizó.
- Puede tomar decisiones complejas y difíciles.

Es útil, pero no obligatorio, designar a una persona o más personas alternativas en caso de que su primera opción no pueda o no esté dispuesta a representarle.

Es mejor si solo una persona tiene autoridad a la vez, pero usted puede indicar a sus representantes que analicen las decisiones juntos si el tiempo no apremia.

### Qué debe considerar al tomar decisiones

#### Mirando al pasado

Nuestras experiencias de vida moldean nuestra personalidad, nuestras creencias y aquello que valoramos. La religión, las tradiciones familiares, los empleos y los amigos nos afectan profundamente. ¿Ha sucedido algo en su pasado que moldeó sus sentimientos acerca de su tratamiento médico? Piense en una experiencia en la que un familiar o amigo ha tenido que tomar decisiones de atención médica cerca del final de la vida. ¿Qué fue lo positivo acerca de esa experiencia? ¿Qué desea haber hecho de manera diferente?

## Aquí y ahora

¿Tiene algún problema de salud importante ahora? ¿Qué tipo de cosas le dan felicidad? Si un problema de salud hiciera que ya no pudiera hacerlas, ¿el significado de su vida cambiaría? ¿Qué metas a corto y a largo plazo tiene? ¿De qué forma el tratamiento médico podría ayudar o dificultar sus esfuerzos por lograr esas metas? ¿Cuáles son los riesgos?

## ¿Qué pasa con el futuro?

¿Qué problemas de salud importantes teme que podrían afectarle en el futuro? ¿Cómo se siente acerca de la posibilidad de tener que ir a un hogar para ancianos? ¿Cómo se tomarían las decisiones si usted no pudiera tomarlas?

## Hágase estas preguntas:

¿Cuáles son mis mayores problemas de salud? ¿Qué me preocupa de ellos?

---

---

---

¿Qué problemas de salud temo en el futuro?

---

---

¿Qué me asusta del tratamiento médico? ¿Por qué?

---

---

¿Cómo afectan mi cultura, religión, fe, espiritualidad y otros sistemas de creencias la forma en que vivo mi vida y acepto tratamiento médico?

---

---

¿Cómo influye el costo en mis decisiones sobre la atención médica?

---

---

En términos de atención médica futura, ¿querría pasar de mantenerme con vida a centrarme en la comodidad? Describe estas circunstancias con el mayor detalle posible.

---

---

---

Pregúntese: ¿Qué me ayudará a vivir bien en este momento de mi vida?

---

---

## ¿Qué decisiones futuras deben tenerse en cuenta?

Proporcionar instrucciones para las decisiones de atención médica en el futuro parece una tarea imposible. ¿Cómo puede una persona planificar para todas las posibilidades? No puede ni tiene que hacerlo. Sin embargo, Sí necesita un plan para las situaciones en las que:

- 1 Se vuelva inesperadamente incapaz de tomar sus propias decisiones.
- 2 Claramente tenga una recuperación insuficiente o ninguna recuperación.
- 3 Sufra una lesión o pérdida importante de la función.

Estas situaciones podrían ser causadas por una lesión cerebral a causa de un accidente, un accidente cerebrovascular o una enfermedad de progresión lenta, como la enfermedad de Alzheimer.

Para planificar este tipo de situación, muchas personas dicen: “si voy a estar en estado vegetativo, déjenme ir” o “sin hazañas” o “so quiero máquinas para mantenerme con vida”. Si bien estas observaciones son un comienzo, son demasiado confusas para guiar la toma de decisiones.


Debe describir por completo las circunstancias cuando la decisión cambiaría de intentar prolongar la vida a permitirle morir.

En algunas situaciones, ciertos tratamientos pueden no tener sentido porque no serán de ayuda, pero otros tratamientos serán un beneficio importante.

### Tenga en cuenta estas preguntas:

- 1 ¿Cuándo tendría sentido continuar con ciertos tratamientos para prolongar la vida y conseguir recuperarse?
- 2 ¿Cuándo tendría sentido interrumpir o suspender ciertos tratamientos, y aceptar la muerte cuando llegue?

Es importante saber que si decide suspender ciertos tratamientos para prolongar la vida, siempre recibirá un tratamiento para sentirse cómodo. Realizar estas elecciones requiere entender la información, evaluar los beneficios y las cargas desde su perspectiva y, luego, analizar sus elecciones con las personas cercanas a usted.



No hay una forma fácil de planificar las elecciones de atención médica en el futuro.

## ¿Qué sigue?

- 1 Primero, hable sobre sus sentimientos y decisiones con su familia, amigos, clérigo y médico.
- 2 En segundo lugar, escriba sus elecciones. La información sobre cómo poner sus planes por escrito (en una directiva anticipada) está disponible en su organización de atención médica o en su abogado.
- 3 En tercer lugar, entregue copias a todos sus médicos, a su agente de atención médica y a aquellos con quienes desee compartir sus deseos. Envíe sus documentos a Intermountain Health para que estén en su registro médico electrónico.

### CORREO:

Intermountain Health  
Advance Directive  
PO Box 571069  
Murray, UT 84157

### FAX:

Uso del documento original por fax a:  
801-903-1619

### CORREO ELECTRÓNICO (EMAIL):

Puede escanear todas las páginas de su documento y enviarlo a:  
[advancedirective@r1rcm.com](mailto:advancedirective@r1rcm.com)

