

Kit de Herramientas para Cuidadores

**Le ayudamos para que
usted pueda ayudar a su
ser querido**

Desarrollado por Humana
para usted

Humana[®]

H4329_ILHMTK8SP_C



Estimado(a) Cuidador(a):

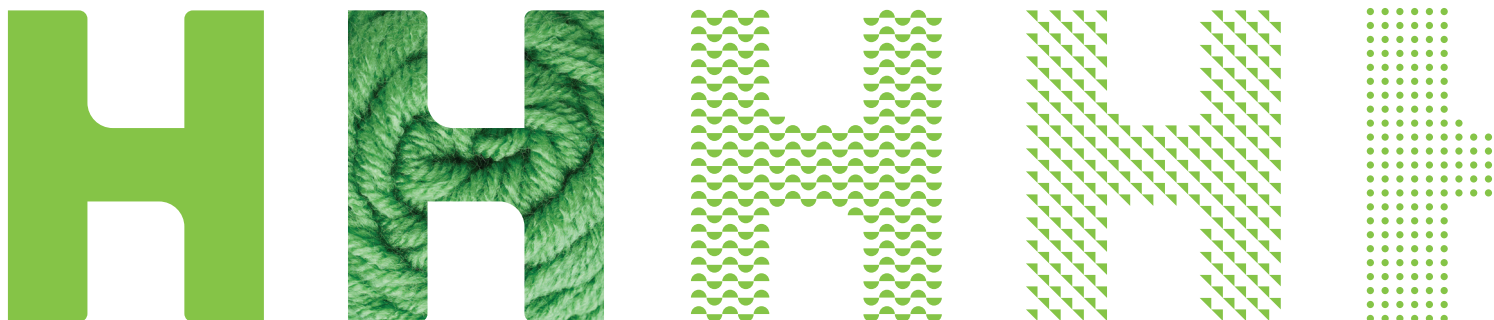
Gracias por todo lo que hace para ayudar a nuestro afiliado a administrar su cuidado. Humana se complace en brindar beneficios y servicios para los afiliados de Humana Dual Fully Integrated (HMO D-SNP) Plan en Illinois.

En Humana, entendemos lo importante que es su papel y nos comprometemos a apoyarle mientras usted brinda su apoyo a su ser querido. La información y los recursos de este kit de herramientas pueden ayudar a facilitar la gestión de las tareas cotidianas y el cuidado de su ser querido y de usted.

El kit de herramientas puede ayudarle a realizar lo siguiente:

- Registrar las afecciones médicas, los antecedentes familiares, los medicamentos y las alergias
- Documentar notas y seguimientos de las citas médicas
- Organizar facturas, expedientes médicos y formularios de seguro
- Identificar los recursos que pueden estar disponibles para su ser querido, como los programas de manejo de enfermedades
- Simplificar las tareas domésticas, la cocina y su rutina diaria
- Reconocer y tomar medidas para reducir su estrés

Apoyar la salud integral de nuestros afiliados significa asegurarnos de que las personas que los cuidan tengan herramientas y ayuda real a su alcance. Para obtener más información sobre el cuidado de otras personas, visite es-www.humana.com/Caregiver. Para descargar e imprimir copias adicionales de este libro o de cualquiera de sus páginas, visite es-www.humana.com/IllinoisDocuments.



Humana®

Qué hay dentro de su Kit de Herramientas para Cuidadores

Este recurso todo en uno pone la información y las herramientas al alcance de su mano para que pueda concentrarse en lo que importa: cuidar a su ser querido.

En cada sección encontrará hojas de trabajo desprendibles, listas, y más, para ayudarle a mantener la organización y hacer su trabajo un poco más fácil.

1

Historia clínica

Afecciones médicas

Registre las afecciones médicas y las enfermedades que puedan afectar a su ser querido o que estén presentes en la familia.

Medicamentos y alergias

Haga una lista de los medicamentos y suplementos que toma su ser querido, además de cualquier alergia a los medicamentos.

Procedimientos y hospitalizaciones

Anote todos los procedimientos y hospitalizaciones de su ser querido.

2

Información de contacto

Contactos de emergencia

Conserve este formulario junto a su teléfono o llévelo con usted.

Contactos importantes

Mantenga los números de los contactos importantes a mano para consultarlos fácilmente.

3

Seguimientos y recordatorios

Notas del médico

Tome nota de las instrucciones y de otra información importante después de las consultas médicas.

Rutina diaria

Lleve un registro de los horarios de administración de medicamentos, las comidas y las siestas para mantener una rutina constante.

Pruebas de detección preventivas

Tenga a mano todos los resultados de los exámenes y pruebas de detección para compartirlos fácilmente con los médicos.

4

Apoyo para cuidadores

Cómo cuidarse a sí mismo

Cuide su propia salud para poder cuidar a su ser querido.

Guía pensando en su bienestar

Aprenda a optimizar las tareas y las responsabilidades diarias.

Consejos sobre la salud y la seguridad

Ayude a reducir los riesgos y a mantener su hogar seguro.

Recursos financieros

Acceda a recursos que le ayudarán a administrar las finanzas de su ser querido.

Comunicación

Aprenda a comunicarse de manera efectiva con los proveedores y con su ser querido.

Salir y disfrutar

Disfrutar sin complicaciones y con menos estrés.

Ideas para mantenerse activos juntos

Cree un vínculo y diviértase con su ser querido.

Hacer que la hora de la comida sea más agradable

Coma mejor y pase menos tiempo cocinando y haciendo las compras.

5

Aminorar el estrés de los cuidadores

Relájese y viva de forma más plena

Reconozca las causas que provocan el estrés y contrólole.

Depresión

Obtenga información sobre recursos y apoyos importantes.

6

Recursos para cuidadores

Apoyo para afiliados de Humana

Ayude a su ser querido a acceder a las herramientas disponibles para este.

Notas

Tome nota de recordatorios importantes, entre otras cosas.



1

Historia clínica

Documente todo lo que pueda afectar el cuidado de su ser querido

- **Afecciones médicas**
- **Medicamentos y alergias**
- **Procedimientos y hospitalizaciones**

Afecciones médicas

Marque todas las afecciones que haya tenido su ser querido o un miembro de su familia.

| Afección médica | Antecedentes personales | Antecedentes familiares |
|--|-------------------------|-------------------------|
| Enfermedad de Alzheimer | _____ | _____ |
| Artritis | _____ | _____ |
| Asma | _____ | _____ |
| Dolor de espalda | _____ | _____ |
| Trastornos sanguíneos | _____ | _____ |
| Cáncer | _____ | _____ |
| Dolores en el pecho | _____ | _____ |
| Enfermedad pulmonar crónica | _____ | _____ |
| Dolor crónico | _____ | _____ |
| Retraso en el desarrollo | _____ | _____ |
| Demencia | _____ | _____ |
| Depresión | _____ | _____ |
| Diabetes | _____ | _____ |
| Problemas auditivos | _____ | _____ |
| Hepatitis | _____ | _____ |
| Presión arterial alta | _____ | _____ |
| Colesterol alto | _____ | _____ |
| Virus de inmunodeficiencia humana (VIH) o síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) | _____ | _____ |
| Insuficiencia renal | _____ | _____ |
| Migraña | _____ | _____ |
| Esclerosis múltiple | _____ | _____ |
| Osteoporosis | _____ | _____ |
| Enfermedad de Parkinson | _____ | _____ |
| Convulsiones | _____ | _____ |
| Problemas de la piel | _____ | _____ |
| Trastornos del sueño | _____ | _____ |
| Trastornos estomacales | _____ | _____ |
| Derrame cerebral | _____ | _____ |
| Problemas de tiroides | _____ | _____ |
| Problemas de la vista | _____ | _____ |
| Otra _____ | _____ | _____ |
| Otra _____ | _____ | _____ |

Procedimientos y hospitalizaciones

Haga una lista de hospitalizaciones, cirugías y otros procedimientos médicos y dentales. Mantenga este formulario actualizado y asegúrese de que su ser querido lo lleve a todas las consultas con el médico.

| Procedimiento/ motivo de la hospitalización | Médico responsable | Hospital | Fecha |
|---|--------------------|----------|-------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |

Procedimientos y hospitalizaciones (cont.)

Haga una lista de hospitalizaciones, cirugías y otros procedimientos médicos y dentales. Mantenga este formulario actualizado y asegúrese de que su ser querido lo lleve a todas las consultas con el médico.

| Procedimiento/motivo de la hospitalización | Médico responsable | Hospital | Fecha |
|--|--------------------|----------|-------|
| 11. | | | |
| 12. | | | |
| 13. | | | |
| 14. | | | |
| 15. | | | |
| 16. | | | |
| 17. | | | |
| 18. | | | |
| 19. | | | |
| 20. | | | |



2

Información de contacto

Tenga todos los números que necesite en un solo lugar

- Contactos de emergencia
- Contactos importantes

Contactos de emergencia

Guarde este formulario junto al teléfono, llévelo con usted o agregue estos números de teléfono de emergencia a la lista de contactos de su teléfono.

Departamento de policía:

Departamento de bomberos:

Control toxicológico: 1-800-222-1222

Contacto de emergencia 1:

Teléfono:

Relación:

Contacto de emergencia 2:

Teléfono:

Relación:

Médico de cuidado primario:

Dirección:

Teléfono:

Médico y tipo de práctica:

Dirección:

Teléfono:

Médico y tipo de práctica:

Dirección:

Teléfono:

Hospital preferido:

Dirección:

Teléfono:

Contactos importantes

Complete el formulario y guarde estos números para una referencia fácil.

Farmacia preferida:

Dirección:

Teléfono:

Contacto religioso:

Dirección:

Teléfono:

Vecino:

Dirección:

Teléfono:

Otro:

Dirección:

Teléfono:

Otro:

Dirección:

Teléfono:

Otro:

Dirección:

Teléfono:

Otro:

Dirección:

Teléfono:



3

Seguimientos y recordatorios

Organice la información importante para mantener el cuidado de su ser querido al día

- Notas del médico
- Rutina diaria
- Pruebas de detección preventivas

Notas del médico

Complételas después de cada consulta médica.

Aprovechar al máximo cada consulta

Siga estos consejos al momento de programar una cita:

- Evite los lunes, el día más ocupado para la mayoría de los médicos
- Pida la primera cita del día o la primera cita después del almuerzo para evitar tiempos de espera prolongados
- Llene los formularios con anticipación
- Tome notas durante la consulta

Qué debe llevar:

- Tarjeta de identificación e identificación con foto del afiliado de Humana
- Preguntas para el médico
- Historial de salud y expedientes médicos sobre los que le gustaría hablar
- Lista de medicamentos, de otros médicos y de farmacias preferidas

Médico:

Fecha:

Pruebas indicadas/resultados:

Restricciones (alimenticias):

Instrucciones:

Médico:

Fecha:

Pruebas indicadas/resultados:

Restricciones (alimenticias):

Instrucciones:

Notas del médico (cont.)

Complételas después de cada consulta médica.

Médico: _____ **Fecha:** _____

Pruebas indicadas/resultados: _____

Restricciones (alimenticias): _____

Instrucciones: _____

Médico: _____ **Fecha:** _____

Pruebas indicadas/resultados: _____

Restricciones (alimenticias): _____

Instrucciones: _____

Médico: _____ **Fecha:** _____

Pruebas indicadas/resultados: _____

Restricciones (alimenticias): _____

Instrucciones: _____

Rutina diaria

Lleve un registro de los horarios de administración de medicamentos, las comidas y las siestas para mantener una rutina constante.

EJEMPLO

| | |
|---|--|
| Mañana ✓ Comida ✓ Medicamentos | Notas: Servir el desayuno a las 8:30 a.m. Dar los medicamentos de la mañana a las 10:00 a.m., después del desayuno. |
|---|--|

| | |
|-------------------|---------------|
| Mañana | Notas: |
| Mediodía | Notas: |
| Tarde | Notas: |
| Noche | Notas: |
| Medianoche | Notas: |

Rutina diaria (cont.)

Lleve un registro de los horarios de administración de medicamentos, las comidas y las siestas para mantener una rutina constante.

| | |
|-------------------|---------------|
| Mañana | Notas: |
| Mediodía | Notas: |
| Tarde | Notas: |
| Noche | Notas: |
| Medianoche | Notas: |

Pruebas de detección preventivas

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan estas pruebas de detección comunes para las personas de riesgo promedio.*

| Pruebas de detección y exámenes | Quién se los tiene que realizar | Frecuencia |
|---|---|--|
| Presión arterial | Hombres y mujeres mayores de 18 años | Consultas de cuidado de la salud regulares o una vez cada 1 o 2 años (si la lectura de presión arterial es inferior a 120/80) Con más frecuencia si su ser querido tiene presión arterial alta o diabetes |
| Prueba de densidad ósea/ prueba de detección de osteoporosis | Mujeres mayores de 65 años y hombres mayores de 70 años En el caso de personas de riesgo, mujeres menores de 65 años y hombres de 50 a 70 años | Cada 2 o 3 años |
| Examen físico | Hombres y mujeres mayores de 18 años Niños de 18 años y menos | Una vez al año Consulte a su pediatra Las consultas deben incluir un examen regular y toda vacuna que sea necesaria |
| Opciones de pruebas de detección de cáncer colorrectal Prueba de sangre oculta en heces Prueba de ácido desoxirribonucleico (ADN) en heces con múltiples objetivos Enema de bario Sigmoidoscopia flexible Colonoscopia | Hombres y mujeres de 45 a 75 años | Las opciones de prueba incluyen lo siguiente: Una vez por año Cada 3 años Cada 4 años Cada 4 años Cada 10 años; en caso de riesgo alto cada 2 años |

* Este material es solo para fines informativos y no debe interpretarse como consejo médico ni usarse en lugar de consultar a un profesional médico certificado. Debe consultar con su médico para determinar qué es lo adecuado para usted.

Pruebas de detección preventivas (cont.)

Los CDC recomiendan estas pruebas de detección comunes para las personas de riesgo promedio.*

| Pruebas de detección y exámenes | Quién se los tiene que realizar | Frecuencia |
|---|--|--|
| Examen integral de la vista | Hombres y mujeres mayores de 50 años | Una vez por año Si su ser querido tiene diabetes, hay que hacer una prueba de retinopatía diabética anualmente |
| Diabetes | Hombres y mujeres mayores de 40 años, a menos que haya un riesgo mayor | Cada 3 años Para las personas con diabetes, se recomienda realizar la prueba de HbA1c, la prueba de colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), la prueba renal y un examen de la vista dos veces al año |
| Prueba de detección de cáncer de mama | Mujeres mayores de 40 años | Cada 1 o 2 años Mayores de 55 años, cada dos años (mamografía) |
| Pruebas de Papanicolaou y exámenes pélvicos | Mujeres mayores de 18 años | Consulte a su médico |
| Colesterol | Hombres y mujeres mayores de 18 años | Cada 5 años, o anualmente si su ser querido tiene niveles por encima de lo normal |
| Examen de próstata | Hombres mayores de 50 años | Las pruebas incluyen un examen rectal digital y una prueba de antígeno prostático específico. Consulte a su médico qué pruebas y qué cronograma son más adecuados |
| Vacuna contra la influenza | Hombres, mujeres y niños mayores de 6 meses | Una vez por año |
| Vacuna contra la neumonía | Hombres y mujeres mayores de 65 años | Una vez (puede necesitar un refuerzo) |

* Este material es solo para fines informativos y no debe interpretarse como consejo médico ni usarse en lugar de consultar a un profesional médico certificado. Debe consultar con su médico para determinar qué es lo adecuado para usted.



4

Apoyo para cuidadores

Mantenga su propia salud, felicidad y bienestar

- Cuidado personal
- Guía pensando en su bienestar
- Consejos sobre la salud y la seguridad
- Recursos financieros
- Comunicación
- Salir y disfrutar
- Ideas para mantenerse activos juntos
- Hacer que la hora de la comida sea más agradable

Cómo cuidarse a sí mismo

Cuando cuida de otra persona, también es importante que se cuide usted. Asegúrese de estar al día con las citas y las necesidades médicas, y hágase un lugar para sus pasatiempos y las cosas que le gusta hacer.

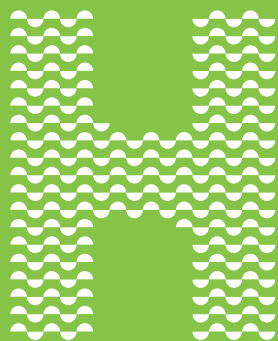
Cuide su salud

- Hágase chequeos médicos regulares
- Haga ejercicio de forma regular, aunque sea solo una caminata alrededor de la cuadra*
- Trate de comer alimentos saludables
- Duerma lo suficiente

Cuide de usted de forma integral

- Planifique un descanso todos los días
- Establezca un espacio tranquilo en su hogar donde pueda relajarse
- Encuentre formas de optimizar las tareas diarias
- Pida ayuda a amigos y familiares
- Si es posible, contrate ayuda profesional, como un servicio de limpieza o un proveedor de cuidado
- Tenga un diario en donde pueda registrar las cosas buenas de cada día y cómo le hicieron sentir

* Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa nuevo de ejercicios.



El cuidado de la salud de su ser querido comienza con el cuidado de su propio bienestar.

Guía pensando en su bienestar

Tenga más energía, siéntase mejor y mejore su estado de ánimo. Aquí hay algunas maneras de ayudar a asegurarse de comer bien, hacer suficiente ejercicio, y tener ayuda y apoyo si los necesita.

Consejos sencillos para hacer ejercicio

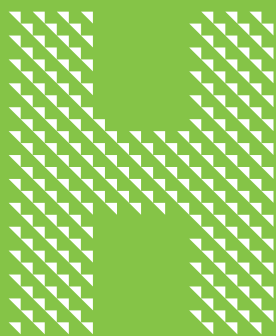
- Salga y camine.
- Use las escaleras en lugar del ascensor o de las escaleras mecánicas.
- Camine o ande en bicicleta en lugar de conducir.
- Baile. Ponga música mientras limpia.
- Use sus artículos domésticos: muchos artículos comunes se pueden usar para hacer ejercicio, desde sillas hasta latas de comida.

Formas sencillas de comer sano

- Controle el tamaño de las porciones. Trate de usar platos más pequeños.
- Coma más despacio. Esto hará que el cuerpo tenga tiempo para digerir y sentirá más saciedad de forma más rápida.
- Siga una dieta bien balanceada llena de alimentos ricos en nutrientes, tales como cereales integrales, espinaca, moras y nueces.
- Beba gran cantidad de agua. Esto hará que sienta saciedad a lo largo del día.
- No omita comidas. Puede provocar una sensación de hambre descontrolada y que coma en exceso.

Está bien pedir ayuda

- Los miembros de la familia y amigos pueden colaborar y ofrecer apoyo emocional.
- Los grupos de apoyo pueden conectarle con personas en situaciones similares.
- Los servicios profesionales, tales como personal de limpieza o cuidadores, pueden darle un descanso.



Recuerde hablar siempre con su médico antes de comenzar un programa nuevo de ejercicios o de hacer cambios en su dieta.

Consejos sobre la salud y la seguridad

Mantenga los suministros abastecidos y tome medidas para ayudar a proteger su seguridad y la de su ser querido. Esto puede facilitar su trabajo, evitar visitas al médico o a la farmacia, y darle tranquilidad.

Equipos y suministros para tener a mano

- Guantes sin látex
- Ungüento antibacteriano
- Alcohol isopropílico
- Vendas
- Aspirina
- Sábanas y mantas adicionales
- Desinfectante para manos
- Termómetro
- Peróxido de hidrógeno
- Toallitas húmedas para bebés
- Hisopos de algodón

Protección para usted

- Use guantes si entra en contacto con fluidos corporales
- Coloque las sábanas y los apósitos sucios en bolsas de residuos o de lavandería separadas para disponerlos correctamente
- Lávese las manos con frecuencia
- Designe y organice un área para suministros que esté fuera del alcance de los niños
- Limpie correctamente la sangre y los fluidos corporales con una parte de cloro y 10 partes de agua

Prevención de caídas en el hogar

- Mantenga los lugares de mucho tráfico libres de juguetes, cables, zapatos y otros objetos
- Asegure las alfombras para que no se resbalen, se amontonen y se deslicen
- Asegúrese de que las escaleras tengan pasamanos y estén bien iluminadas
- Si es necesario, coloque barras de agarre en la ducha o un banco elevador para inodoros
- Mantenga los artículos de uso común a la vista y al alcance todos

Recursos financieros

Si tiene autorización en conformidad con la ley estatal o tiene un poder legal para tomar decisiones financieras en nombre de su ser querido, aquí hay algunos recursos financieros que pueden serle útiles.

Sus responsabilidades financieras pueden implicar lo siguiente:

- Pago de facturas
- Depósitos y retiros de efectivo
- Reclamaciones de seguros y beneficios
- Decisiones de ahorro e inversión
- Preparación de impuestos

Lo que debería saber sobre las finanzas de su ser querido:

- Ubicación de todos los registros financieros y legales (p. ej., testamento)
- Gastos mensuales
- Ingresos mensuales
- Detalles del seguro
- Planificación financiera actualizada

Formas de ayudar con las finanzas de un ser querido

- Esté al tanto de los gastos de desembolso personal
- Fomente el ahorro y el gasto cuidadoso
- Obtenga acceso a cuentas bancarias y de corretaje, si es necesario
- Considere el pago automático de facturas recurrentes y el depósito directo de cheques de pago y beneficios
- Busque asesoramiento financiero y legal profesional



Comunicación

La comunicación efectiva ayuda a todas las personas —ya sea a un médico, a un adulto con pérdida de memoria o a un niño— a obtener el cuidado que necesitan; incluso, es posible que, mediante la comunicación, se construyan relaciones más sólidas. Aquí hay algunos consejos que le serán de ayuda para relacionarse y comunicarse mejor.

Principios para una buena comunicación

- Sea paciente
- Valide los sentimientos
- No interrumpa
- Mantenga las conversaciones sencillas
- Haga preguntas

Comunicación con niños

- Sea amigable
- No levante la voz
- Hable con claridad y mantenga las preguntas simples
- Confirme que la otra persona le haya escuchado y entendido
- Use el nombre de la otra persona cuando hable

Comunicación con una persona con pérdida de memoria

- Escriba cosas o muestre imágenes para refrescar la memoria
- Haga sugerencias para ayudar a activar la memoria
- Muéstrole a su ser querido cómo hacer algo en lugar de decírselo
- Recuérdele a su ser querido los planes para el día
- Sea paciente con los esfuerzos de su ser querido para comunicarse

Comunicación con médicos y otros proveedores

- Trate de informarse sobre la afección de su ser querido antes de hacer consultas o llamadas
- Organice todos los documentos y los expedientes médicos antes de hablar
- Haga una lista de preguntas para que no se le olvide nada
- No se guarde información importante, incluso si es vergonzosa
- Siga llamando si no recibe respuesta

Consejos para resolver conflictos en el cuidado

- Escriba los puntos clave que quiere destacar
- Pregúntese lo siguiente: “Si alguien me dijera eso, ¿cómo me sentiría?”
- En lugar de señalar o culpar, diga: “¿Podría ayudarme con este problema que tengo?”
- Cuente hasta 10 antes de decir algo
- Obtenga una opinión externa de un tercero

Salir y disfrutar

Si tiene que salir de casa con su ser querido por una consulta con el médico o por cualquier otro motivo, estos sencillos consejos pueden ayudarle a hacerlo más fácil.

- Asegúrese de que ambos tengan suficiente tiempo para prepararse
- Divida las tareas, como vestirse, en pequeños pasos
- Conozca el comportamiento y las rutinas de su ser querido
- Pruebe diferentes enfoques y rutinas para ver qué funciona mejor
- Si viaja con un niño, piense alguna actividad para mantenerlo ocupado

Recursos para el transporte

Para encontrar servicios de transporte para personas mayores o discapacitadas, consulte con su Agencia Local sobre el Envejecimiento (Area Agency on Aging) y el localizador de servicios para personas mayores (Eldercare Locator) en www.Eldercare.acl.gov. También puede buscar en línea “transporte”, “servicios comunitarios” u organizaciones específicas, si las conoce.



Ideas para mantenerse activos juntos

Encontrar cosas para disfrutar juntos puede ayudar a fortalecer su relación y hacer que cada día sea un poco más divertido. Y eso es bueno para los dos.

Niños

- Leer juntos
- Bailar
- Cantar sus canciones favoritas
- Hacer un proyecto de manualidades
- Ir al parque infantil
- Visitar un zoológico local
- Hacer un picnic en el jardín
- Cocinar juntos

Adolescentes

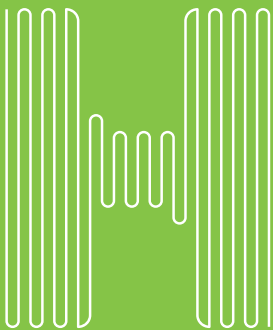
- Practicar un deporte que les guste
- Armar un rompecabezas
- Dar un paseo en bicicleta
- Ir al cine
- Jugar juegos de mesa
- Escuchar música
- Hacer un viaje corto de un día
- Cocinar juntos

Adultos

- Hacer trabajos en el jardín
- Salir a caminar
- Visitar a un vecino
- Mirar fotos familiares
- Colocar comederos para pájaros
- Jugar a las cartas
- Jugar juegos de mesa
- Cocinar juntos

Más maneras de ayudar a su ser querido a mantenerse entretenido

- Ayúdele a reconectarse con viejos amigos
- Encuentre un grupo de apoyo
- Explore oportunidades de voluntariado
- Fomente pasatiempos, viejos y nuevos



A veces, el cuidado implica algo más que velar por la salud de una persona.

Hacer que la hora de la comida sea más agradable

Agilice sus compras de comestibles y comidas para que tenga más tiempo para comer bien y disfrutar de la compañía de la otra persona.

Reduzca el tiempo que pasa en la cocina y en la tienda

- Etiquete y organice los alimentos en diferentes estantes, y tenga a mano los artículos y las herramientas de uso frecuente para acceder a ellos fácilmente
- Prepare cantidades grandes de comida para congelar y descongelar más tarde, y use herramientas que ahorren tiempo, como una olla de cocción lenta
- Tenga a mano verduras congeladas, productos no perecederos y productos básicos para las comidas de último momento
- Prepare verduras y carnes durante el fin de semana para ahorrar tiempo durante la semana
- Evalúe comprar comestibles en línea si la entrega a domicilio está disponible en su área

Maneras de hacer que la hora de la comida sea mejor para su ser querido

- Sirva las comidas cuando sea más probable que su ser querido esté alerta y libre de dolor
- Ofrezca opciones cuando sea posible, incluidas sus comidas favoritas
- Sirva comidas pequeñas y frecuentes
- Si su ser querido tiene problemas para reconocer cosas, nombre cada alimento y su temperatura
- Sirva las bebidas con un sorbete flexible para evitar derrames



5

Aminorar el estrés de los cuidadores

Conozca las señales y sepa cuándo obtener ayuda

- Relájese y viva de forma más plena
- Depresión

Relájese y viva de forma más plena

Diferentes situaciones pueden causar estrés, y todas las personas responden a este de diferentes maneras. Si bien es posible que no podamos eliminar el estrés, es posible que podamos ayudarle a manejarlo mejor.

¿Qué es lo que le está causando estrés?

Identificar posibles factores de estrés puede ayudarle a elaborar un plan para anticiparse a ellos.

- Dificultades financieras
- Falta de tiempo personal
- Preocupación de que un ser querido empeore
- Manejo del dolor y del sufrimiento
- Falta de sueño

¿Cómo se siente el estrés?

Aprenda a reconocer los síntomas.

Síntomas físicos

- Mareos
- Dolores y molestias
- Cambios en el peso
- Tensión muscular y dolores de cabeza
- Indigestión

Síntomas emocionales

- Enojo e irritabilidad
- Ansiedad
- Tristeza y pérdida de interés en las personas o en los pasatiempos
- Agotamiento y fatiga
- Aislamiento y retraimiento social

Síntomas conductuales

- Comer más o menos
- Dormir demasiado o muy poco
- Aislarse
- Descuidar responsabilidades
- Nervios o malos hábitos (p. ej., morderse las uñas o consumir alcohol)

Consejos para mantener el estrés bajo control

- Dedique tiempo a relajarse y a hacer las cosas que disfruta, incluso dar un paseo diario
- Converse con miembros de la familia y amigos: compartir sus sentimientos puede ayudarle a sentirse mejor
- Coma sano y haga ejercicio: tendrá más energía y se sentirá bien con usted
- Organice su calendario, establezca prioridades y no haga demasiados compromisos
- Escriba preguntas sobre la afección de su ser querido para las que desea respuestas
- Trate de mantener el sentido del humor y una actitud positiva
- Averigüe si su empleador ofrece programas de asistencia para el manejo del estrés

Depresión

Es normal sentirse deprimido por algún motivo de vez en cuando. Sin embargo, si sus sentimientos de tristeza no desaparecen o comienzan a interferir con la vida diaria, es posible que desee hablar con un profesional de la salud mental.

¿Tengo depresión?

Cada persona puede sentir la depresión de diversas maneras, pero aquí hay algunos signos comunes:

- Cambios en los hábitos alimenticios que, como consecuencia, provoquen aumento o pérdida de peso drásticos
- Sensación de cansancio constante
- Pérdida de interés en las personas o en las actividades que alguna vez le causaron placer
- Facilidad para irritarse o enojarse
- Pensamientos de muerte o suicidio

Qué hacer si cree que puede tener depresión

- Consulte una fuente fiable (tal como www.nimh.nih.gov/health/topics/depression) para obtener más información sobre la afección
- Trate de identificar lo que pueda estar causando su depresión o contribuyendo a esta (p. ej., tensión financiera, aumento de peso, problemas en una relación)
- Considere hacer cambios en su estilo de vida que puedan ayudar
- Hable con su médico o un profesional de la salud mental
- Comprométase con su régimen de tratamiento, ya que lleva tiempo

Recursos Adicionales

- Para obtener más información sobre el estrés y la depresión, visite www.adaa.org/tips
- Si es afiliado de Humana y necesita ayuda profesional, visite es-www.humana.com/FindaDoctor



6

Recursos para cuidadores

Más beneficios y servicios para afiliados de Humana

- Apoyo para afiliados de Humana
- Notas

Apoyo para afiliados de Humana

En Humana, estamos comprometidos a satisfacer las necesidades integrales de salud de los afiliados con una amplia variedad de servicios y beneficios. Estos son algunos recursos adicionales disponibles para ayudar a los afiliados y a sus cuidadores a manejar su salud.

MyHumana

MyHumana les da a los afiliados acceso a su información en cualquier momento. Los afiliados pueden revisar las reclamaciones, obtener detalles sobre los beneficios, estimar los costos médicos y más.

Regístrese para obtener una cuenta en [es-www.humana.com/Registration](https://www.humana.com/Registration).

Servicio Encontrar un Médico de Humana

Visite [es-www.humana.com/FindCare](https://www.humana.com/FindCare) para ayudar a su ser querido a encontrar un médico.

Recursos para medicamentos recetados

[es-www.humana.com/Medicaid/Illinois/Coverage/Pharmacy](https://www.humana.com/Medicaid/Illinois/Coverage/Pharmacy)

Si cuida a un afiliado de Medicare de Humana con cobertura de medicamentos recetados, es posible que desee leer sobre los programas disponibles para los afiliados para ayudarlos a administrar los medicamentos y aprovechar al máximo sus beneficios de medicamentos recetados.

Lista de medicamentos y localizador de farmacias

Visite [es-www.humana.com/Pharmacy/Tools](https://www.humana.com/Pharmacy/Tools).

Planificación de cuidado anticipado

Hablar sobre las opciones de cuidado de la salud con anticipación le ayuda a respetar los valores y deseos de su ser querido. Esto se denomina planificación de cuidado anticipado. Ofrecemos una herramienta en línea llamada MyDirectives, donde puede crear, actualizar y compartir una instrucción anticipada digital universal.

Cómo acceder a MyDirectives:

1. Diríjase a **es-www.humana.com** y seleccione la opción “Sign In” (Iniciar sesión)
2. Introduzca el nombre de usuario y la contraseña de su cuenta MyHumana
3. Seleccione la pestaña “MyHealth” y luego seleccione la opción “MyHealth Overview” (Descripción general de MyHealth)
4. Desplácese hacia abajo hasta la sección “Resources” (Recursos)
5. Seleccione MyDirectives

Si aún no se ha registrado en MyHumana, haga clic en “Register as a new user” (Registrarse como usuario nuevo).

Si la persona a la que cuida usa los servicios de administración de cuidado de Humana At Home, puede consultar a su coordinador de cuidado de la salud sobre la planificación de cuidado anticipado de una manera que sea cómoda para dicha persona.

Recursos para cuidadores

[www.humana.com](http://es-es-www.humana.com/Caregivers

Para obtener aún más información, los cuidadores pueden visitar este útil enlace para encontrar consejos, herramientas y otros recursos sobre muchos temas acerca del cuidado de un ser querido, así como sobre el cuidado de uno mismo.

Es posible que los beneficios enumerados no estén disponibles en todos los planes o en todas las áreas.

Humana[®]