

# Kit de herramientas para proveedores de cuidado

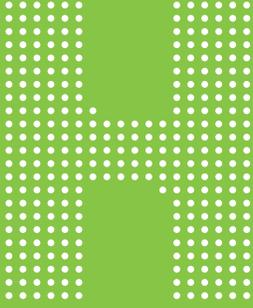


Le ayudamos para que usted pueda  
ayudar a la persona a la que cuida

Desarrollado para proveedores de cuidado por el equipo de  
Humana Healthy Horizons® in Kentucky

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Kentucky

HUMM08341SP



Estimado(a) proveedor de cuidado(a):

Gracias por todo lo que hace para ayudar a nuestro afiliado a que administre su cuidado.

En Humana Healthy Horizons in Kentucky, comprendemos lo importante que es su función, y estamos comprometidos a asistirle al mismo tiempo que usted asiste a la persona a la que cuida. La información y los recursos de este kit de herramientas pueden ayudarle a garantizar que se satisfagan las necesidades de la persona a la que cuida y, al mismo tiempo, le ayuda a reducir el estrés.

El kit de herramientas puede ayudarle con lo siguiente:

- Registrar afecciones médicas, antecedentes familiares, medicamentos y alergias.
- Tomar notas y hacer un seguimiento de las citas médicas.
- Organizar facturas, expedientes médicos y formularios del seguro.
- Identificar los recursos que pueden estar disponibles para la persona a la que cuida, como los programas de manejo de enfermedades.
- Simplificar las tareas domésticas, la cocina y su rutina diaria.
- Reconocer y adoptar medidas para reducir el estrés.

Apoyar la salud integral de nuestros afiliados significa asegurarse de que las personas que los cuidan tengan a su alcance las herramientas y la verdadera ayuda que necesitan. Para obtener más información sobre el cuidado de los demás, visite [español.humana.com/Caregivers](https://español.humana.com/Caregivers).

Atentamente,

Equipo de apoyo para proveedores de cuidado de familiares y amigos de Humana Healthy Horizons in Kentucky

# ¿Qué hay dentro de su kit de herramientas para proveedores de cuidado?

Este recurso todo en uno deja la información y las herramientas a su alcance para que pueda concentrarse en lo importante: atender a la persona a la que cuida.

En cada sección encontrará hojas de trabajo para recortar, listas, entre otras, para ayudarle a mantenerse en orden y a hacer su trabajo un poco más fácil.

## Historia clínica

### **Medicamentos y alergias**

Registre las afecciones médicas y las enfermedades que pueden afectar a la persona a la que cuida.

### **Medicamentos y alergias**

Haga una lista de los medicamentos y suplementos que toma la persona a la que cuida, además de especificar cualquier alergia que tenga a los medicamentos.

### **Procedimientos y hospitalizaciones**

Tome nota de todos los procedimientos y hospitalizaciones de la persona a la que cuida.

## Información de contacto

### **Contactos de emergencia**

Keep this form by the phone or carry it with you.

### **Contactos importantes**

Fill and keep these numbers for easy reference.

## Seguimientos y recordatorios

### **Notas del médico**

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

### **Rutina diaria**

Tome nota de los medicamentos, los horarios de comidas y los momentos de descanso para mantener una consistencia diaria.

### **Pruebas de cuidado preventivo**

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

## Apoyo para proveedores de cuidado

### **Cómo cuidar de sí mismo**

Cuide su propia salud para que pueda atender a la persona a la que cuida.

### **Guía para pensar 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 ayuden a administrar las finanzas de la persona a la que cuida.

### **Comunicación**

Aprenda a comunicarse de manera eficaz con los proveedores y la persona a la que cuida.

### **Salga de su casa**

Salga de su casa sin que esto le provoque estrés o molestia.

### **Ideas para mantenerse activos juntos**

Vincúlese y diviértase con la persona a la que cuida.

### **Hacer que la hora de la comida sea más agradable**

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

## Aminorar el estrés del proveedor de cuidado

### **Relájese y viva de forma más plena**

Reconozca las causas que provocan el estrés y contrólelo.

### **Depresión**

Obtenga información importante sobre recursos y apoyo.

## Recursos para los proveedores de cuidado

### **Apoyo para los afiliados de Humana Healthy Horizons in Kentucky**

Ayude a la persona a la que cuida para que pueda acceder a las herramientas que tiene a su disposición.

### **Notas**

Tome nota de recordatorios importantes, entre otros.

# Historia clínica

Documente todo lo que pueda afectar la atención de la persona a la que cuida.

- Afecciones médicas
- Medicamentos y alergias
- Procedimientos y hospitalizaciones

## Afecciones médicas

Verifique cualquiera de las afecciones que haya tenido la persona a la que cuida o un miembro de la familia del afiliado.

Afección médica	Antecedentes personales	Antecedentes familiares
Enfermedad de Alzheimer		
Arthritis		
Asma		
Dolor de espalda		
Trastornos sanguíneos		
Cáncer		
Dolores en el pecho		
Enfermedad pulmonar crónica		
Dolor crónico		
Retraso en el desarrollo		
Demencia		



Para descargar e imprimir copias adicionales de esta página, diríjase a [español.humana.com/Caregivers](https://español.humana.com/Caregivers) y busque el kit de herramientas para proveedores de cuidado.



Afección médica	Antecedentes personales	Antecedentes familiares
Depresión		
Diabetes		
Problemas auditivos		
Enfermedad del corazón		
Hepatitis		
Presión arterial alta (hipertensión)		
Colesterol alto		
VIH o 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		



Para descargar e imprimir copias adicionales de esta página, diríjase a [español.humana.com/Caregivers](http://español.humana.com/Caregivers) y busque el kit de herramientas para proveedores de cuidado.





# Medicamentos y alergias

## Medicamentos y suplementos de venta sin receta

Haga una lista de todos los productos para el cuidado de la salud sin receta que utiliza la persona a la que cuida, incluido lo siguiente

- Gotas para los ojos
- Cremas/ungüentos
- Parches que contienen medicamentos, tales como parches de lidocaína
- Aspirina, antiácidos, laxantes, etc.
- Vitaminas, hierbas y otros suplementos dietarios
  - Si la persona a la que cuida toma suplementos herbales, asegúrese de notificar a su médico al respecto.

Nombre y descripción del medicamento (p. ej., píldora circular anaranjada)	Médico que lo receta	Dosis (p. ej., 2 mg)	Frecuencia de consumo (p. ej., 3 veces al día)	Razón por la que debe tomar el medicamento o suplemento



Para descargar e imprimir copias adicionales de esta página, diríjase a [español.humana.com/Caregivers](http://español.humana.com/Caregivers) y busque el kit de herramientas para proveedores de cuidado.





## Procedimientos y hospitalizaciones

Haga una lista de hospitalizaciones, cirugías y otros procedimientos médicos y dentales de la persona a la que cuida. Conserve este formulario actualizado y asegúrese de que la persona a la que cuida lo lleve a todas las visitas médicas.

Procedimiento/motivo de la hospitalización	Médico responsable	Hospital	Fecha
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			



Para descargar e imprimir copias adicionales de esta página, diríjase a [español.humana.com/Caregivers](http://español.humana.com/Caregivers) y busque el kit de herramientas para proveedores de cuidado.

# Información de contacto

Tenga todos los números que necesita en un solo lugar

- Contactos de emergencia
- Contactos importantes

## Contactos de emergencia

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

<b>Línea nacional de asistencia de emergencia: 911</b>	<b>Línea de prevención del suicidio y crisis: 988</b>
<b>Línea de crisis para la salud del comportamiento de Humana: 833-804-7355 (TTY: 711)</b>	<b>Línea de asesoramiento de enfermería de Humana las 24 horas: 800-648-8097 (TTY: 711)</b>
<b>Control toxicológico: 800-222-1222</b>	<b>Departamento de bomberos:</b>

<b>Contacto de emergencia 1:</b>	
Teléfono	Relación
<b>Contacto de emergencia 2:</b>	
Teléfono	Relación
<b>Médico y tipo de práctica:</b>	
Dirección	Teléfono
<b>Médico y tipo de práctica:</b>	
Dirección	Teléfono
<b>Hospital preferido:</b>	
Dirección	Teléfono



Para descargar e imprimir copias adicionales de esta página, diríjase a [español.humana.com/Caregivers](http://español.humana.com/Caregivers) y busque el kit de herramientas para proveedores de cuidado.



# Contactos importantes

Complete el formulario con estos números y guárdelo para una referencia fácil.

<b>Contacto religioso:</b>
Dirección
Teléfono
<b>Farmacia preferida:</b>
Dirección
Teléfono
<b>Vecino:</b>
Dirección
Teléfono
<b>Otro:</b>
Dirección
Teléfono
<b>Otro:</b>
Dirección
Teléfono
<b>Otro:</b>
Dirección
Teléfono



Para descargar e imprimir copias adicionales de esta página, diríjase a [español.humana.com/Caregivers](http://español.humana.com/Caregivers) y busque el kit de herramientas para proveedores de cuidado.

# Seguimientos y recordatorios

## Organice la información importante de la persona a la que cuida para hacer un seguimiento de su cuidado

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

## Notas del médico

Complételas después de cada visita médica.

### Aprovechar cada visita al máximo

Siga estos consejos al momento de programar una cita:

- Evite los lunes, ya que es 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.
- Complete los formularios con anticipación.
- Tome notas durante la cita.

### Qué debe llevar:

- Tarjeta de identificación de afiliado de Humana e identificación con foto.
- Preguntas para hacer al médico.
- Historiales y expedientes médicos que quisiera analizar.
- Lista de medicamentos, otros médicos y farmacias preferidas.

**Médico:**

**Fecha:**

Exámenes indicados/resultados:

Restricciones (alimenticias):

Instrucciones:



Para descargar e imprimir copias adicionales de esta página, diríjase a [español.humana.com/Caregivers](https://español.humana.com/Caregivers) y busque el kit de herramientas para proveedores de cuidado.

# Notas del médico

Complételas después de cada visita médica.

<b>Médico:</b>	<b>Fecha:</b>
Exámenes indicados/resultados:	
Restricciones (alimenticias):	
Instrucciones:	

<b>Médico:</b>	<b>Fecha:</b>
Exámenes indicados/resultados:	
Restricciones (alimenticias):	
Instrucciones:	

<b>Médico:</b>	<b>Fecha:</b>
Exámenes indicados/resultados:	
Restricciones (alimenticias):	
Instrucciones:	



Para descargar e imprimir copias adicionales de esta página, diríjase a [español.humana.com/Caregivers](http://español.humana.com/Caregivers) y busque el kit de herramientas para proveedores de cuidado.

# Rutina diaria

Una programación periódica puede ser de ayuda para usted y para la persona a quien cuida. Para mantener una consistencia diaria, tome nota de lo siguiente:

- Medicamento
- Hora de la comida
- Hora de la siesta

<b>Ejemplo</b>	<b>Mañana</b> ✓ Comida ✓ Medicamento	<b>Notas:</b> Servir el desayuno a las 8:30 a.m. Dar los medicamentos de la mañana a las 10 a.m., después del desayuno.
	<b>Mañana</b>	<b>Notas:</b>
	<b>Mediodía</b>	<b>Notas:</b>
	<b>Tarde</b>	<b>Notas:</b>
	<b>Noche</b>	<b>Notas:</b>
	<b>Medianoche</b>	<b>Notas:</b>



Para descargar e imprimir copias adicionales de esta página, diríjase a [español.humana.com/Caregivers](http://español.humana.com/Caregivers) y busque el kit de herramientas para proveedores de cuidado.

## Pruebas de detección preventivas

Los Centros de control y prevención de enfermedades recomiendan estas pruebas de detección de rutina para las personas que se encuentran dentro del promedio de riesgo.\*

Exámenes y pruebas de detección	¿Quién debe someterse a ellas?	¿Con qué frecuencia se deben realizar?
Presión arterial	Hombres y mujeres mayores de 18 años	Visitas 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). Si la persona a la que cuida tiene presión arterial alta o diabetes, las visitas deben ser más a menudo.
Prueba de densidad ósea/detección de osteoporosis	Mujeres mayores de 65 años y hombres mayores de 70 años Para personas de riesgo, mujeres menores de 65 años y hombres de 50 a 70 años	Cada 2-3 años
Examen físico	Hombres y mujeres mayores de 18 años Niños de 18 años y menores	Una vez al año Consulte a su pediatra. Las visitas deben incluir un examen regular y toda vacuna que sea necesaria.
Opciones de pruebas de detección de cáncer colorrectal. Prueba de sangre oculta en la materia fecal. Prueba multiobjetivo de ADN en materia fecal. Enema de bario. Sigmoidoscopia flexible. Colonoscopia.	Hombres y mujeres de 45 a 75 años	Las opciones de prueba incluyen lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada 1 año</li> <li>• Cada 3 años</li> <li>• Cada 4 años</li> <li>• Cada 4 años</li> <li>• Cada 10 años</li> <li>• Riesgo alto: cada 2 años</li> </ul>
Examen integral de la vista	Hombres y mujeres mayores de 50 años	Cada 1 año Si la persona a la que cuida tiene diabetes, realice una prueba de retinopatía diabética cada 1 año

## Pruebas de detección preventivas

Los Centros de control y prevención de enfermedades recomiendan estas pruebas de detección de rutina para las personas que se encuentran dentro del promedio de riesgo.\*

Exámenes y pruebas de detección	¿Quién debe someterse a ellas?	¿Con qué frecuencia se deben realizar?
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 LDL, la prueba renal y un examen de la vista dos veces al año
Prueba de detección del 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
Cholesterol	Hombres y mujeres mayores de 18 años	Cada 5 años, o cada 1 año, si la persona a la que cuida tiene los 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 calendario son más adecuados.
Vacuna contra la influenza	Hombres, mujeres y niños mayores de 6 meses	Cada 1 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.

# Apoyo para proveedores de cuidado

## Mantenga su propia salud, felicidad y bienestar

- Cómo cuidar de sí mismo
- Guía para pensar en su bienestar
- Consejos sobre la salud y la seguridad
- Recursos financieros
- Comunicación
- Hacer actividades que lo mantengan ocupado
- Ideas para mantenerse activos juntos
- Hacer que la hora de la comida sea más agradable

## Cómo cuidar de sí mismo

Cuando cuida de otra persona, también es importante cuidarse a sí mismo.

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 todo lo que sea necesario.

### Cuide de sí mismo

- Planifique un descanso todos los días.
- Establezca un espacio tranquilo en su hogar donde pueda relajarse.
- Encuentre maneras de agilizar 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 se sintió al realizarlas.



**El control de la salud de la persona a la que cuida comienza con la preocupación de su propio bienestar.**

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



## Guía para pensar en su bienestar

El ejercicio regular y una dieta saludable pueden ayudarle a tener más energía, a sentirse mejor y a mejorar su estado de ánimo. A continuación, mencionamos algunas ideas para hacer ejercicio y comer sano, además de consejos para brindarle ayuda y apoyo.

### Consejos sencillos para hacer ejercicio

- Salga a caminar.
- Use las escaleras en lugar del ascensor o de la escalera mecánica.
- Camine o ande en bicicleta en lugar de usar el vehículo.
- 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 su porción. Trate de usar platos más pequeños.
- Coma más despacio. Esto hará que el cuerpo tenga tiempo para digerir y se sentirá más satisfecho de forma más rápida.
- Siga una dieta bien balanceada llena de alimentos ricos en nutrientes, tales como cereales integrales, espinaca, moras y nueces.
- Beba suficiente cantidad de agua. Esto hará que se sienta lleno a lo largo del día.
- No se saltee las comidas. Puede provocar una sensación de hambre descontrolada y que coma en exceso.

### Está bien pedir ayuda

- Los familiares y amigos pueden colaborar y ofrecer apoyo emocional.
- Los grupos de apoyo pueden ponerle en contacto con personas que estén en situaciones similares.
- Los servicios profesionales, tales como personal de limpieza o proveedores de cuidado, pueden darle un descanso.

### ¿Quiere obtener más consejos de bienestar?

Consulte [español.humana.com/health-and-well-being](https://español.humana.com/health-and-well-being) para obtener consejos de bienestar acerca de todo, desde ejercicio y alimentación saludable hasta causas de dolor en el pecho e información sobre enfermedades del corazón.



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



# Consejos sobre la salud y la seguridad

Mantenga una reserva de suministros y tome medidas para ayudar a proteger su seguridad y la de la persona a la que cuida. Esto puede facilitar su trabajo, evitar visitas al médico o a la farmacia y darle tranquilidad.

## Equipos y suministros para tener a mano

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

## Protección para usted

- Use guantes si está en contacto con fluidos corporales.
- Coloque las sábanas y los apósitos sucios en bolsas de residuos o de lavandería separadas para disponerlas correctamente.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Determine 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 del lugar para no resbalarse, amontonarse ni deslizarse.
- Asegúrese de que las escaleras tengan barandas y de que estén bien iluminadas.
- Si es necesario, coloque barras de agarre en la ducha o en un banco elevador para inodoros.
- Mantenga los artículos de uso común a la vista y al alcance todos.



## Recursos financieros

Si está autorizado por la ley estatal o si tiene un poder legal para tomar decisiones financieras a favor de la persona a la que cuida, aquí hay algunos recursos financieros que pueden ser útiles para usted.

### **Sus responsabilidades financieras pueden implicar lo siguiente:**

- Pago de facturas
- Depósitos en efectivo y extracciones
- Reclamaciones de seguros y beneficios
- Decisiones de ahorros e inversión
- Preparación de impuestos

### **Lo que debe saber sobre las finanzas de la persona a la que cuida:**

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

### **Formas de ayudar con las finanzas de la persona a la que cuida:**

- Preste atención a cualquier gasto de desembolso personal.
- Fomente el ahorro y los gastos prudentes.
- Si es necesario, obtenga acceso a cuentas bancarias y de corretaje.
- Observe el pago automático de facturas recurrentes y el depósito directo de cheques de pago y beneficios.
- Busque asesoramiento profesional financiero y legal.



# 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.
- Reconozca los sentimientos.
- No interrumpa.
- Mantenga conversaciones simples.
- Haga preguntas.

## Comunicación con niños

- Sea amigable.
- No levante la voz.
- Confirme que la persona le haya escuchado y entendido.
- Al hablar, use el nombre de la persona.

## Comunicación con una persona con pérdida de memoria

- Anote cosas o muéstrole imágenes para refrescar su memoria.
- Sugiera opciones que ayuden a activar su memoria.
- Muestre a la persona a la que cuida cómo hacer algo en lugar de decírselo.
- Recuerde a la persona a la que cuida cuáles son los planes del día.
- Sea paciente con los esfuerzos de comunicación realizados por la persona a la que cuida.

## Comunicación con médicos y otros proveedores

- Trate de informarse sobre la afección de la persona a la que cuida antes de hacer una consulta telefónica o de asistir a una visita médica.
- Organice toda la documentación y los expedientes médicos antes de hablar.
- Haga una lista de preguntas para que no se le olvide nada.
- No se guarde información importante, aunque sea vergonzoso.
- Continúe llamando si no ha recibido respuesta.

## Consejos para resolver los conflictos relacionados con el cuidado

- Anote los puntos clave que quiera tratar.
- Pregúntese lo siguiente: “Si alguien me dijera eso, ¿cómo me sentiría?”
- Haga la pregunta “¿Me podría ayudar con este problema que tengo?”, en lugar de señalar con el dedo.
- Cuente hasta 10 antes de decir algo.
- Hable con un tercero para obtener una opinión externa.



**Una comunicación adecuada puede ayudar a construir relaciones, y ayuda a la persona a la que cuida a obtener la atención que necesita.**



## Hacer actividades que lo mantengan ocupado

Si tiene que salir de su casa con la persona a la que cuida para llevarla a una visita médica o por cualquier otro motivo, estos simples consejos pueden ser de ayuda para facilitar la salida.

- Asegúrese de que ambos tengan el tiempo suficiente para prepararse.
- Divida las tareas, tales como vestirse, en pequeños pasos.
- Conozca el comportamiento y las rutinas de la persona a la que cuida.
- 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

El transporte está disponible para los afiliados de Humana Healthy Horizons in Kentucky durante emergencias y para servicios de traslados no ambulatorios que no sean de emergencia. Otros servicios de transporte pueden estar disponibles por medio de Kentucky Medicaid. Obtenga más información en [español.humana.com/KentuckyRides](https://español.humana.com/KentuckyRides).



## Ideas para mantenerse activos juntos

El hecho de encontrar cosas para disfrutar juntos puede ayudar a fortalecer su relación y hacer que cada día sea un poco más divertido. Eso es bueno para los dos.

### Niños

- Leer juntos
- Bailar
- Cantar sus canciones favoritas
- Hacer un proyecto de manualidades
- Ir al patio de juegos
- Visitar un zoológico local
- Hacer un pícnic en el patio
- 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
- Realizar una excursión breve de un día
- Cocinar juntos

### Adultos

- Trabajar en la huerta
- Salir a caminar
- Visitar a un vecino
- Mirar fotos familiares
- Colocar comederos para pájaros
- Jugar a las cartas
- Jugar juegos de mesa
- Cocinar juntos

### Otras maneras de ayudar a la persona a la que cuida a mantenerse comprometida

- Ayude a las personas a reconectarse con viejos amigos.
- Busque un grupo de apoyo.
- Explore las oportunidades de voluntariado.
- Fomente tanto los nuevos como los antiguos pasatiempos.



## Hacer que la hora de la comida sea más agradable

Agilice sus compras de comestibles y la preparación de la comida para que tenga más tiempo para la realización de las cosas importantes: comer saludable con buena compañía.

### Reducción del 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.
- Haga 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.

### Formas de mejorar la hora de la comida de la persona a la que cuida

- Sirva las comidas cuando sea más probable que la persona a la que cuida esté despierta y no tenga dolor.
- Brinde opciones cuando sea posible, incluidas sus comidas favoritas.
- Sirva comidas pequeñas y frecuentes.
- Si la persona a la que cuida tiene problemas para reconocer las cosas, nombre cada uno de los alimentos y su temperatura.
- Sirva las bebidas con un sorbete flexible para evitar derrames.



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

# Aminorar el estrés del proveedor de cuidado

## 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 en diferentes personas, y cada persona responde de manera diferente. Si bien no podemos eliminar todo su estrés, es posible que podamos ayudarlo a manejarlo mejor.

### ¿Qué es lo que le está causando estrés?

**Identificar posibles factores estresantes puede ayudarlo a armar un plan para adelantarse.**

- Tensión financiera
- Falta de tiempo personal
- Preocupación de que empeore la salud de la persona a la que cuida
- Manejo del dolor y del sufrimiento
- Falta de sueño

### ¿Qué se siente cuando una persona sufre de estrés?

**Aprenda a reconocer los síntomas.**

#### Síntomas físicos

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

#### Síntomas emocionales

- Ira e irritabilidad
- Ansiedad
- Tristeza y pérdida de interés en las personas o en los pasatiempos
- Agotamiento y fatiga
- Encierro y aislamiento social

#### Síntomas conductuales

- Comer menos o comer en exceso
- Dormir demasiado o dormir muy poco
- Aislarse
- Descuidar sus responsabilidades
- Tener hábitos nerviosos o malos (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 familiares y amigos: compartir sus sentimientos puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Coma sano y haga ejercicio: tendrá más energía y se sentirá bien consigo mismo.
- Organice su agenda, establezca prioridades y no se comprometa demasiado.
- Escriba preguntas relacionadas con la afección de la persona a la que cuida y sobre las cuales desea obtener una respuesta.
- 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 deba hablar con un profesional médico.

## ¿Estoy deprimido?

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.
- Agitarse o enojarse con facilidad.
- Pensamientos de muerte o suicidio

## Qué hacer si cree que puede estar deprimido

- Consulte una fuente fiable (tal como [www.nimh.nih.gov/health/topics/depression](http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression)) para obtener más información sobre la afección.
- Trate de identificar lo que puede estar provocando su depresión o contribuyendo a ella (p. ej., tensión financiera, aumento de peso, problemas en las relaciones).
- Evalúe hacer cambios en su estilo de vida que puedan le puedan ayudar.
- Hable con un profesional.
- Comprometerse con su régimen de tratamiento: esto lleva tiempo.

## Recursos adicionales

- Para obtener ayuda de inmediato durante una crisis de salud mental:
  - Llame a la línea de prevención del suicidio y crisis al **988**
  - Llame a la línea de crisis de Humana BH **833-801-7355 (TTY: 711)**
- Para obtener más información sobre el estrés y la depresión, consulte la página web [www.adaa.org/tips](http://www.adaa.org/tips)
- Si es afiliado de Humana Healthy Horizons in Kentucky y necesita ayuda profesional, consulte [español.humana.com/FindADoctor](http://español.humana.com/FindADoctor) o llame al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

# Recursos para proveedores de cuidado

- Apoyo para los afiliados de Humana Healthy Horizons in Kentucky
- Notas

## Apoyo para los afiliados de Humana Healthy Horizons in Kentucky

En Humana Healthy Horizons in Kentucky, estamos comprometidos a satisfacer todas las necesidades de salud de los afiliados a partir de una amplia gama de servicios y beneficios. Aquí se mencionan algunos recursos adicionales disponibles para ayudar a los afiliados y a sus proveedores de cuidado a controlar su salud.

### Línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas

Si necesita cuidado que no sea de emergencia después del horario comercial, Humana Healthy Horizons in Kentucky puede acceder a dicho cuidado al comunicarse con nuestra línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas al **800-648-8097** o con el consultorio de su médico de cuidado primario. Si se trata de una emergencia, llame al **911** o diríjase a la sala de emergencias.

### MyHumana

[Español.humana.com/registration](https://español.humana.com/registration)

MyHumana brinda a los afiliados acceso a su información en cualquier momento. Los afiliados pueden verificar las reclamaciones, obtener detalles sobre beneficios, calcular costos médicos, entre otros.

Regístrese para obtener una cuenta en [español.humana.com/registration](https://español.humana.com/registration).

### Servicio “Encontrar un médico” de Humana Healthy Horizons in Kentucky

Consulte [español.humana.com/FindADoctor](https://español.humana.com/FindADoctor) para ayudar a encontrar un médico a la persona a la que cuida.

### Recursos para medicamentos recetados

Los afiliados de Humana Healthy Horizons in Kentucky tienen beneficios y cobertura de farmacia por medio de MedImpact.

Consulte [español.humana.com/KentuckyPharmacy](https://español.humana.com/KentuckyPharmacy) para obtener información sobre los beneficios y la cobertura de farmacia disponibles para los afiliados de Humana Healthy Horizons in Kentucky.



### Planificación de cuidado anticipado

Hablar sobre las opciones de cuidado de la salud por adelantado le sirve de ayuda para respetar los valores y deseos de la persona a la que cuida. 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 **español.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”.
4. Desplácese hacia la parte inferior hasta llegar a la opción “Health Support for You” (Apoyo de salud para usted).
5. Seleccione la opción MyDirectives.

**Si aún no está 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 control 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 ellos.

### Recursos para proveedores de cuidado

**[español.humana.com/Caregivers](https://español.humana.com/Caregivers)**

Para obtener aún más información, los proveedores de cuidado pueden consultar este enlace útil para encontrar consejos, herramientas y otros recursos sobre muchos temas con respecto al cuidado de otra persona, así como también con respecto al cuidado de sí mismo.

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

Esta publicación ofrece información general y no reemplaza el asesoramiento de un profesional.

