



Planeación anticipada de los cuidados de salud

Cómo hablar con sus seres queridos

La planeación anticipada de los cuidados de salud significa prepararse para futuras decisiones sobre sus cuidados médicos en caso de que usted se enferme gravemente o no pueda expresar sus deseos. Una parte de este proceso de planeación es tener conversaciones significativas con sus seres queridos. Estos son algunos consejos para hablar sobre este tema con sensibilidad y eficacia.

- Tómese un tiempo para reflexionar antes de iniciar la conversación. Piense en sus valores, sus preferencias y en lo que desea comunicar.
- Familiarícese con los conceptos clave como las directrices anticipadas, los testamentos vitales, los poderes para el cuidado de la salud y las opciones de cuidados paliativos.
- Elija un lugar cómodo y privado donde todos puedan hablar libremente sin interrupciones. Asegúrese de tener suficiente tiempo.
- Comience la conversación compartiendo sus ideas o experiencias. Por ejemplo: "He estado pensando en cómo me gustaría que me cuidaran si me pasara algo..."
- Hable de sus preferencias específicas, como por ejemplo los tratamientos de soporte vital, el control del dolor, los cuidados de hospicio y el lugar dónde preferiría pasar sus últimos días.
- Utilice preguntas abiertas para fomentar el diálogo. Escuche sin interrumpir y reconozca las emociones de los demás.
- Documente sus deseos mediante documentos escritos, como las directrices anticipadas o los testamentos vitales, y guárdelos en un lugar seguro. Proporcione una copia a sus familiares cercanos, así como a su apoderado para el cuidado de la salud y/o sus proveedores médicos.
- Hable con sus seres queridos después de la conversación inicial y pregúnteles si tienen dudas o nuevas ideas. Vuelva a retomar el tema periódicamente para revisar y actualizar sus planes.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com

