



Planificación anticipada de cuidados

Planificar para su salud y cuidados personales futuros

¿Qué es la planificación anticipada de cuidados?

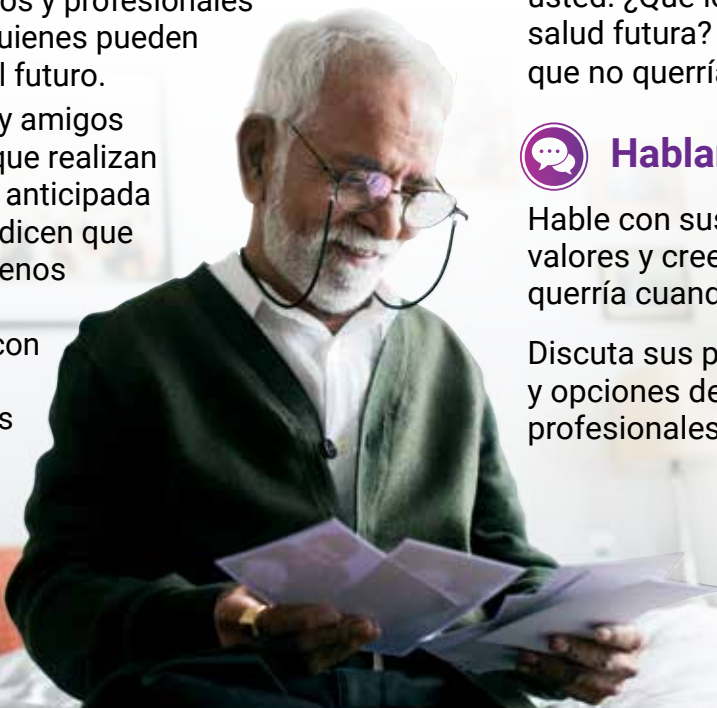
La planificación anticipada de cuidados le puede ayudar a expresar su opinión sobre qué tipo de cuidados reciba en el futuro. Esto ayudará a otros a entender sus valores, creencias y preferencias para cuando usted ya no pueda comunicar sus decisiones sobre su salud o cuidado personal. La planificación anticipada de cuidados puede comenzar a cualquier edad. Lo mejor es que comience cuando usted se sienta bien y capaz de tomar decisiones.

¿Por qué es importante la planificación anticipada de cuidados?

La planificación anticipada de cuidados le puede dar la tranquilidad de saber que otros entienden sus deseos en caso de que llegue un momento en el que usted ya no sea capaz de decirles lo que es importante para usted.

También puede facilitar las cosas para su familia, amigos y profesionales de la salud quienes pueden cuidarlo en el futuro.

Las familias y amigos de aquellos que realizan planificación anticipada de cuidados dicen que se sienten menos estresados y más felices con los cuidados que sus seres queridos recibieron.



La planificación anticipada de cuidados es un proceso continuo y conlleva cuatro elementos clave:

- **Pensar**
- **Hablar**
- **Escribir**
- **Compartir.**

Usted puede moverse a través de estos elementos y cambiar sus elecciones para adaptarse a cambios en su situación personal, salud o estilo de vida.

Pensar

Su proceso de planificación anticipada de cuidados estará guiado por usted y sus creencias, valores y preferencias.

Pase un tiempo ordenando sus pensamientos y piense en qué significa “vivir bien” para usted. ¿Qué lo preocupa cuando piensa en su salud futura? ¿Hay algún tratamiento médico que no querría?

Hablar

Hable con sus seres queridos sobre sus valores y creencias, y los cuidados que usted querría cuando no esté bien.

Discuta sus preocupaciones de salud y opciones de cuidados futuros con sus profesionales de la salud.

Escribir

Cuando haya pensado sobre lo que es importante para usted y hablado con otros, es una buena idea escribirlo.

Pensar en qué tipos de decisiones y pensamientos quiere compartir le ayudará a decidir sobre qué documento(s) podrían ser útiles. Algunos documentos que puede usar para la planificación anticipada de cuidados son:

- **Formulario de Valores y Preferencias: Planificando mi cuidado futuro** es una declaración de sus valores, preferencias y deseos en relación con su salud y cuidados futuros.
- **Directiva de Salud Anticipada (también llamada AHD)** es un documento legal utilizado para registrar sus decisiones sobre los tratamientos médicos que usted quiere o no quiere recibir si se enfermara o estuviera herido de gravedad.
- **Poder Permanente de Tutela (también llamado EPG)** es un documento legal utilizado para nombrar a alguien para que tome decisiones personales, de estilo de vida y tratamiento cuando usted ya no pueda hacerlo.

Visite healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning para más información sobre otros documentos.

Podemos proporcionarle ese documento en otros formatos alternativos a pedido para una persona con discapacidad.

Producido por Programa de Cuidados Fin-de-Vida
© Departamento de Salud 2022

Los derechos de autor de este material pertenecen al estado de Western Australia a menos que se indique lo contrario. Excepto por cualquier uso de buena fe para los propósitos de estudio privado, investigación, crítica o reseña, según lo permitido en las disposiciones de la *Ley de Derechos de Autor 1968*, no se podrá reproducir o reutilizar parte alguna para todo propósito cualquiera que fuera sin la autorización escrita del estado de Western Australia.

Compartir

Es importante avisar a sus seres cercanos en dónde pueden encontrar sus documentos de planificación anticipada de cuidados.

Guarde el original en un lugar seguro. Suba una copia a **My Health Record** (Mi Registro de Salud) para que los profesionales de la salud puedan acceder a esta información. También puede compartir copias con:

- familiares, amigos y cuidadores
- tutor(es) permanente(s) (EPG)
- poder(es) notarial permanente(s) (EPA)
- profesionales de la salud y especialistas (p. ej. médico clínico)
- residencia de ancianos
- hospital local
- profesional legal

Para más información

Departamento de Salud WA
Línea de información Planificación Anticipada de Cuidados

Consultas en general y para pedir material gratuito de planificación anticipada de cuidados

Teléfono: **9222 2300**

Correo electrónico: **acp@health.wa.gov.au**

Sitio web: **healthywa.wa.gov.au/AdvanceCarePlanning**