

San Francisco Health Plan es reconocido como uno de los MEJORES planes médicos comunitarios en California. Nos sentimos honrados por haber recibido el Premio a la Calidad del Departamento de Servicios de Salud por séptimo año consecutivo. Esto nos hace un líder en atención médica de alta calidad en el Estado.

¿Interesado en convertirse en miembro?

Llame al Servicio al Cliente de San Francisco Health Plan al **1(415) 777-9992**, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:30 p. m.

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™



Here for you

Para obtener más información, llame al **1(415) 777-9992** o visite **www.sfhp.org**

7917 0715

ATENCIÓN DE UNA
AFECCIÓN CRÓNICA

Cuidador

Las muchas funciones de un cuidador



SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™



Here for you



Funciones de un Cuidador

Los cuidadores tienen un trabajo muy importante. Tienen que conocer las necesidades de la persona que están cuidando. También tienen que entender sus propias necesidades.

Algunas de las responsabilidades principales de los cuidadores pueden incluir:

- Reunir y dar seguimiento a la información de los proveedores de atención médica
- Evaluar a la persona y el entorno del hogar (¿Qué tan complejas son sus necesidades? ¿Se deben hacer cambios en la casa para que la persona se pueda movilizar con más facilidad?)
- Buscar otros servicios y apoyo que la persona que obtiene la atención pueda necesitar
- Hablar con el equipo de atención para mantenerlos informados de las inquietudes de salud de la persona
- Trabajar con la familia y amigos para formar un sistema de apoyo para ayudar con el cuidado
- Mantenerse saludables para que puedan continuar cuidando de los demás

¿Quién es un Cuidador?

Un cuidador proporciona el apoyo social, financiero, físico o emocional a otras personas que necesitan ayuda.

Hay muchas personas que pueden ser cuidadores. Pueden ser miembros de la familia, amigos, profesionales de atención médica o personal en las agencias comunitarias.

Ejemplos de Cuidadores:

- **Una sobrina que ayuda a su tía anciana**
- **Un hermano que cuida de su hermana enferma**
- **Un amigo que ayuda a su vecino con las actividades cotidianas**
- **¡Muchos más!**

Las muchas funciones de un cuidador



Defensor: muchos adultos mayores necesitan ayuda para hacer las preguntas correctas sobre su atención médica, dinero y otros temas. Un cuidador familiar se asegura de que su ser querido no esté solo cuando se enfrenta a tomar decisiones.



Enfermero: los cuidadores escuchan mucho acerca de dolor, enfermedad y quejas. Un cuidador puede ayudar con visitas de salud, medicamentos y síntomas.



Consolador: cuando un ser querido está triste y necesita un momento para desahogarse, un cuidador familiar escucha y brinda apoyo emocional.



Ayudador: los cuidadores familiares hacen las tareas cotidianas: comprar, limpiar, recoger el correo, y manejan el hogar al mismo tiempo que ayudan a sus seres queridos.



Chef: un cuidador es a menudo el que cocina para toda la familia, haciendo elecciones más saludables que su tiempo y presupuesto les permite.



Amigo: los cuidadores familiares evitan que los adultos mayores estén solos. Pueden jugar cartas, salir a caminar, leer historias o ver un programa con sus seres queridos.



Guardia de seguridad: los Cuidadores están siempre pensando en formas de mantener seguros a sus seres queridos. Ellos están pendientes de cosas como las barandas de la cama, las alertas de crisis y la conducción segura.



Fiestero: cuando la edad o la enfermedad deprime a sus seres queridos, los cuidadores familiares mantienen alto el espíritu y dan esperanza. Ellos hacen esto incluso cuando su propio espíritu les pueda doler.



Mayordomo: cuando las personas ya no pueden cuidarse solas, los cuidadores familiares se convierten en su roca. Sin su amor y apoyo, muchas personas con problemas de salud podrían no ser capaces de seguir adelante.

Fuente: www.caring.com

Consejos de autocuidado para los cuidadores



Cuidar de un ser querido es un gran trabajo para una persona. Tratar de hacer demasiado usted solo le puede llevar a un desgaste y problemas con su propia salud. Asegúrese de buscar a sus amigos, familia y comunidad para obtener ayuda con sus responsabilidades de cuidado.

No todos en la familia estarán de acuerdo sobre lo que debe ocurrir. Planifique con anticipación antes de que ocurra una crisis. Involucre a todos en estas pláticas y deje que ellos den comentarios sobre sus planes y acciones.

Línea de Asesoramiento de Enfermeras: 1(877) 977-3397

Si no se puede comunicar con su Proveedor de Atención Primaria, llame a este número gratuito para hablar con un enfermero en su idioma. Puede obtener ayuda para decidir si debe ir a la sala de emergencias o simplemente recibir ayuda sobre cómo tratar con un problema de salud. Llame las 24 horas al día, los 7 días de la semana. Considere guardar este número en su teléfono celular para tenerlo siempre a mano. Si es una emergencia, llame al **9-1-1**.



Línea de
Asesoramiento
de Enfermeras gratuita,
las 24 horas del día
1(877) 977-3397

10 consejos para cuidadores familiares

- 1 Busque apoyo de otros cuidadores. ¡Usted no está solo!
- 2 Cuide de su propia salud para que tenga la fuerza suficiente para cuidar de su ser querido.
- 3 Acepte ofrecimientos de ayuda y sugiera las cosas que las personas pueden hacer para ayudarle.
- 4 Aprenda cómo hablar con los proveedores de atención médica.
- 5 Cuidar de otros es un trabajo difícil; tómese tiempo para usted.
- 6 Si se siente deprimido, abatido o triste, obtenga ayuda para trabajar en eso.
- 7 Sea abierto a las nuevas tecnologías que le pueden ayudar a cuidar de su ser querido.
- 8 Aprenda tanto como pueda acerca de los problemas de salud de la persona y organice su información de salud para que esté actualizada y fácil de encontrar.
- 9 Asegúrese de que la documentación legal está actualizada y fácil de encontrar.
- 10 ¡Dese elogios por hacer lo mejor que puede en uno de los trabajos más difíciles que hay!

Opciones de Tránsito para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades

MUNI/BART: los adultos mayores de 65 años de edad pueden obtener una tarjeta Clipper (recargable) gratuita para adultos mayores. **1(877) 878-8883**

SF Paratransit: para cumplir con los requisitos, usted debe ser incapaz de acceder a los autobuses de MUNI, trenes o tranvías parte o todo el tiempo, sin la ayuda de otra persona.

Llame al **1(415) 351-7050** para obtener información y una solicitud o para averiguar si cumple con los requisitos.

1(415) 351-3942 TTY

Hay tres opciones para los servicios:

1. SF Access ofrece viajes compartidos puerta a puerta en una camioneta
2. Programa de taxi SF Paratransit
3. Shop-a-Round ofrece transporte para compras en grupo para viajeros registrados



Regional Transit Connection

Esta tarjeta es dos en una: es una tarjeta Clipper (recargable) y una tarjeta de identificación para proporcionarle tarifas más bajas en el transporte público.



Presente su solicitud en persona

27A Van Ness Avenue (en Market Street) de lunes a viernes, de 10:30 a. m. a 4:00 p. m.

Llame al **1(415) 252-3291** para que le envíen una solicitud por correo.

1(415) 701-4730 TDD



