

# LA PLANIFICACIÓN ANTICIPADA



**Planificación anticipada** es un **proceso** (no solo un papel específico o un documento legal) que nos ayuda a reflejar, comprender, y discutir valores y preferencias en cuanto a decisiones médicas para el final de la vida. Es un proceso **que todos los adultos mayores de 18 años deberían pensar** (no solo son los ancianos), porque un accidente o una crisis médica puede dejar a cualquier persona, de cualquier edad, incapaz de tomar sus propias decisiones médicas. El tener las preferencias claramente enunciadas, reduce la carga para otros miembros de su familia de tomar decisiones, y aporta la tranquilidad de saber que sus deseos serán conocidos.

## Los pasos de planificación anticipada típicamente incluyen:

**Reflejar en sus valores.** Quien es, en que cree, y lo que se considera importante puede ayudarle a decidir que opciones de tratamiento de atención médica son las correctas para usted. Considere como se siente respecto a tratamientos que extienden la cantidad (duración) o la cualidad (experiencia) de vida, que medidas de comodidad le gustaría para apoyar su bienestar físico, espiritual y mental cuando este muriendo, que, tratamientos pueden ser contrarios a sus creencias personales, culturales o religiosas, etc.

**Elegir un agente de atención médica.** Un agente de atención médica es la persona que tomará decisiones por usted cuando usted no pueda. Su agente debe ser fiable, estar dispuesto a aceptar la responsabilidad, dispuesto a seguir sus deseos, y alguien que pueda manejar conflictos y tomar decisiones. Muchas veces, esta persona es un esposo/a o un miembro cercano de la familia, ¡pero no tiene que ser!

**Completar una declaración de voluntades anticipadas.** Aunque la planificación avanzada es un proceso, al completar una directiva anticipada, usted está asegurándose que hay un lugar permanente donde sus valores, preferencias y metas serán conocidos. *Una voluntad anticipada es un documento legal que detalla claramente sus deseos y su agente de atención médica.*

**Tener la conversación.** ¡Tener un plan es inútil a menos que esté sea compartido! Asegúrese de hacer copias de su directiva avanzada y comparta su información con su agente de atención médica, familia, amigos, clérigos y profesionales de cuidado médico. Visita <https://theconversationproject.org/wp-content/uploads/2021/01/TCP-ConversationStartGuide-Spanish.pdf> para herramientas ayudantes en como tener estas conversaciones.

## Considere la importancia de revisar su declaración de voluntades anticipadas de vez en cuando -

Sus deseos de atención medica pueden cambiar a lo largo del tiempo como resultado de algunos eventos de la vida.

Vuelva a visitar y revisar su directiva avanzada periódicamente o cuando uno de los cinco D's ocurre:

- Década
- Diagnóstico nuevo
- Divorcio
- Decline en la salud
- Deceso de un ser querido

### PARA MÁS INFORMACIÓN:

Directiva anticipada de WMS:  
[drive.google.com/file/d/1QTIHeADrvmKjc6LvtZ-tdP9Gs3ZXU-oR/view](https://drive.google.com/file/d/1QTIHeADrvmKjc6LvtZ-tdP9Gs3ZXU-oR/view)

National Hospice and Palliative Care Organization: [nhpc.org](http://nhpc.org)

National Institute on Aging:  
[nia.nih.gov/espanol/planificacion-anticipada-cuidados-salud](http://nia.nih.gov/espanol/planificacion-anticipada-cuidados-salud)

The Conversation Project:  
[theconversationproject.org/wp-content/uploads/2021/01/TCP-ConversationStartGuide-Spanish.pdf](https://theconversationproject.org/wp-content/uploads/2021/01/TCP-ConversationStartGuide-Spanish.pdf)



Wisconsin Women's Health Foundation  
608-251-1675 x 118 | [wwhf.org](http://wwhf.org)

***¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar!***

*GrapeVine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información segura para la salud, y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su potencial máximo, sin importar su edad. Para más información visite: [www.wwhf.org/grapevine-participant/](http://www.wwhf.org/grapevine-participant/)*