La Planificación Anticipada de la Atención Medica

Prepararse hoy para los cuidados del futuro



La planificación anticipada de la atención médica es un proceso, no solamente un papel o un documento legal, que nos ayuda a reflexionar, comprender y hablar sobre nuestros valores y preferencias en cuanto a decisiones médicas y del final de la vida. **Es un proceso que todos adultos, personas mayores de 18 años,** debe considerar, ya que un accidente o una crisis medica puede dejar a cualquier persona, de cualquier edad, incapaz de tomar sus propias decisiones de cuidado médico. Tener preferencias claramente expresadas disminuye la carga emocional de los familiares, y brinda la tranquilidad de saber que sus deseos serán respetados.

Los pasos para la planificación anticipada de la atención médica típicamente incluyen:

1. **Reflexione sobre sus valores.** Quién es, en qué cree y qué considera importante ayuda a guiar la manera en que desea vivir y sus preferencias de atención médica.
2. **Explore opciones para la atención médica.** Considere cómo se siente de tratamientos médicos que extienden la cantidad (duración) frente a la calidad (experiencia) de vida. Piense en cuales medidas de comodidad y cuidados médicos le gustaría recibir para apoyar su bienestar físico, espiritual y mental. También evalúe si alguna de estas opciones podría ir en contra de sus creencias personales, culturales o religiosas.
3. **Comparta sus deseos.** Crear una directiva anticipada de atención medica le permite nombrar un representante de atención médica, especificar su autoridad y dar a conocer sus preferencias. El representante de atención médica es la persona que tomará decisiones por usted si usted no puede hacerlo. Esta persona debe ser de confianza, estar dispuesta a aceptar la responsabilidad, dispuesta a seguir sus deseos y ser capaz de manejar conflictos y decisiones. Muchas veces, esta persona es su pareja o un familiar cercano, ¡pero no tiene que ser así! También es una buena idea nombrar a un representante de respaldo en caso de que su primera opción no esté disponible, no esté dispuesta o no pueda actuar. Comparta copias de su directiva anticipada de cuidado médico con su representante de atención médica, profesionales de la salud, familiares y amigos. Para herramientas útiles sobre cómo tener estas conversaciones, puede visitar theconversationproject.org.
4. **Revise su plan.** A medida que su salud, circunstancias u opciones de tratamiento cambien, sus deseos también pueden cambiar. Vuelva a consultar y revisar su directiva anticipada de cuidado médico cada vez que tiene un examen físico, se mude a otro estado o cuando ocurra una de las "5 D": Década (un cambio de década de vida), Diagnóstico, Divorcio, Deterioro de salud o Deceso de un ser querido.

Si usted es un agente de atención médica

Si alguien le pide que actúe como su agente de atención médica y usted acepta, es importante enfrentar ese papel con cuidado y compromiso. Piénsalo como un acto de amor. Si acepta, toma este papel en serio. Confíe en su capacidad para tomar las mejores decisiones en una situación difícil. Y recuerde, la persona que le eligió está segura de que puede y va a respetar sus deseos.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Wisconsin Medical Society *(Sociedad Médica de Wisconsin)*: wismed.org/wisconsin/wismed/about-us/advance-care-planning/wismed/about-us/advance-care-planning

Alliance for Care at Home *(Alianza para Atención Médica en el Hogar)*: allianceforcareathome.org

National Institute on Aging *(Instituto Nacional de Envejecimiento)*: nia.nih.gov/health/publication/advance-care-planning

The Conversation Project *(El proyecto de conversación)*: theconversationproject.org

Coda Alliance (Alianza Coda): gowish.org

Wisconsin Women's Health Foundation
608-251-1675 | **wwhf.org**

Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas, ¡y GrapeVine puede ayudarle!
GrapeVine apoya a los residentes de Wisconsin conectándolos con información y recursos de salud confiables para ayudar a prevenir enfermedades crónicas y alcanzar su máximo potencial, a cualquier edad.
Para más información, visite: wwhf.org/grapevine-participant/

08/2026