



# Guía de Planificación Anticipada de Atención Médica

ST. CROIX<sup>®</sup>  
HOSPICE

*Con usted cuando más nos necesita.*

***“Tengo una directiva anticipada para mi atención médica no porque tenga una enfermedad grave, sino porque tengo una familia”.***

-Dr. Ira Byock, autor y médico especialista en cuidados paliativos

Esta Guía de Planificación Anticipada de Atención Médica es uno de los cuatro componentes de nuestro programa de planificación para el fin de la vida Lighthouse End-of-Life Planning Program®.

- Los otros materiales del programa incluyen nuestro Diario para Plasmar Recuerdos, la Lista de Pendientes para Cuando Ya No Esté y el Cuaderno para Cuando Ya No Esté.
- Estos materiales pueden descargarse sin costo en [stcroixhospice.com/lighthouse](http://stcroixhospice.com/lighthouse).
- Puede solicitar copias impresas a través de su contacto de St. Croix Hospice o por correo electrónico, escribiendo a [info@stcroixhospice.com](mailto:info@stcroixhospice.com).

***Recordatorio: Esta guía no es un documento legal y le recomendamos consultar a un experto para obtener más información sobre cómo preparar un Plan Anticipado de Atención Médica personalizado para sus necesidades y deseos particulares.***

*Puede encontrar más información sobre Planificación Anticipada de Atención Médica, herramientas y enlaces a recursos en línea específicos para su estado en [stcroixhospice.com/lighthouse](http://stcroixhospice.com/lighthouse).*



# El valor de planificar por adelantado

La vida está llena de giros y vueltas, y nunca sabemos exactamente qué nos espera. En sus últimos días, ¿tendrá un plan? Reflexionar sobre nuestros deseos para el fin de la vida no tiene por qué darnos miedo. De hecho, una de las mejores maneras de conmemorar nuestras vidas es contar con un plan para el futuro.

Lea esta guía para conocer más sobre cómo puede empoderarse y empoderar a sus seres queridos por medio de la planificación anticipada de atención médica.

# ¿Qué es la Planificación Anticipada de Atención Médica?

La planificación anticipada de atención médica involucra tomar importantes decisiones sobre la atención médica que desea recibir si es incapaz de hablar por usted mismo. En caso de que sus familiares y profesionales médicos deban tomar decisiones por usted, las directivas anticipadas de atención garantizan que sus deseos se acaten.

El proceso de planificación anticipada de atención médica incluye pensar sobre sus deseos para el fin de la vida, hablar con sus seres queridos y formalizar un plan.





# ¿Quién debe tener un Plan Anticipado de Atención Médica?

Los Planes Anticipados de Atención Médica no son solo para los adultos mayores y personas con enfermedades terminales. Cualquier persona mayor de 18 años debería contar con un plan. No espere hasta ser mayor o hasta tener una crisis médica para preparar un plan.

# ¿Por qué preparar un Plan Anticipado de Atención Médica?

## Estudios muestran que la planificación anticipada:

- Reduce hospitalizaciones y tratamientos agresivos.
- Incrementa la probabilidad de que reciba cuidado al final de la vida conforme a sus deseos.
- Reduce la ansiedad y el estrés de sus familiares y seres queridos.
- Permite mejor acceso a servicios de cuidados paliativos y de hospicio.

Fuente: The Pew Trusts, The Case for Advance Care Planning, 2015



# ¿Por dónde empezar?

**La planificación anticipada de atención médica tiene tres componentes principales:**

1. Reflexionar sobre sus deseos para el fin de la vida.
2. Hablar sobre esos deseos con sus seres queridos y proveedores médicos.
3. Formalizar sus deseos en un documento.

Es importante que comprenda que siempre puede ajustar su Plan Anticipado de Atención Médica si sus deseos cambian a lo largo del tiempo. Estos documentos deben revisarse y actualizarse cada año conforme su vida avanza.



# Reflexionar sobre su plan

Comience su planificación anticipada de atención médica preguntándose cómo desea recibir atención si no es capaz de hablar por sí mismo.

## Cosas que tener en mente al hacer su plan:

- ¿A quién elegiría para que hablara por mí si no pudiera hablar por mí mismo? (es decir, ¿quién sería mi Representante para Decisiones Médicas?)
- ¿Qué tipos de alivios físicos, emocionales y espirituales son importantes para mí?
- ¿Cuándo desearía detener el tratamiento de soporte vital y comenzar los cuidados de confort?
- ¿Qué deseo que sepan mis familiares sobre mis deseos para el fin de mi vida?





## Hablar sobre su Plan

Luego de haberlo meditado, hable con sus seres queridos sobre sus preferencias de atención en caso de emergencias médicos y para el final de la vida. Lo mejor es comenzar estas conversaciones cuando esté saludable, en lugar de esperar por una crisis. Las conversaciones deben abordar tratamientos de emergencia, cuidados de confort y sus valores personales. También puede hablar con su proveedor de atención primaria o con especialistas sobre decisiones de cuidado avanzadas específicas que puedan ser relevantes para su estado de salud actual.

# Formalizar su Plan en un documento

Una vez que haya reflexionado sobre sus deseos y hablado con sus seres queridos sobre su Plan Anticipado de Atención Médica, es momento de poner su plan por escrito. Los documentos que proporcionan un registro de su planificación anticipada de atención médica se conocen como directivas anticipadas. Es necesario completar dos componentes principales de las directivas anticipadas para garantizar un registro formal de su planificación anticipada de atención médica:

1. Carta Poder Médica: le permite designar un Representante para Decisiones Médicas (o Agente) que tome decisiones médicas por usted si no puede hablar por sí mismo.
2. Testamento en Vida: detalla sus preferencias específicas de tratamientos médicos en caso de que no pueda comunicar sus deseos durante una emergencia médica.



Cada estado de EE. UU. tiene su propio conjunto de documentos de directivas anticipadas. Dado que las leyes de directivas anticipadas varían de un estado al otro, podría encontrar que los formularios de directivas anticipadas específicos de su estado son un poco diferentes, por ejemplo, en su título o la forma en que están estructurados.

Visite [stcroixhospice.com/lighthouse](http://stcroixhospice.com/lighthouse), donde encontrará un enlace a información sobre directivas anticipadas específica de su estado.

**RECUERDE:** Asegúrese siempre de que sus documentos estén firmados y guardados en un lugar donde los proveedores y sus seres queridos puedan acceder a ellos. También es buena idea que usted y sus seres queridos conserven copias en sus teléfonos celulares para facilitar el acceso en una emergencia.



# Designar al Apoderado Legal para Decisiones de Salud

Al contemplar sus Planes Anticipados de Atención Médica y preparar sus directivas anticipadas, tendrá que hacerse una pregunta importante: ¿Quién quiero que tome decisiones médicas en mi nombre si no puedo hablar por mí mismo? Esta persona se conoce como Representante para Decisiones Médicas (o Agente\*).

Cuando complete la documentación de directivas anticipadas, deberá proporcionar la información de esta persona en la sección de Carta Poder Médica.

## **Elija un Representante para Decisiones Médicas que:**

- Respete sus valores y creencias personales, incluidas sus preferencias para el fin de la vida.
- Sea un familiar o amigo de confianza.
- Pueda mantenerse enfocado en situaciones emocionales.
- Esté disponible si surge una decisión médica urgente.
- Abogará por usted y lo defenderá.
- Se sienta cómodo haciendo preguntas difíciles al personal médico, incluso cuando están ocupados.

\*A lo largo del resto de este documento, nos referiremos al apoderado legal para decisiones de salud como el Representante para Decisiones Médicas.

# Completar su Testamento en Vida

El “Testamento en Vida”, que es distinto de una última voluntad y testamento, contiene directivas sobre cómo desea o no desea recibir atención médica mientras aún esté vivo. Si no le fuera posible hablar por sí mismo y necesitara atención médica, su Testamento en Vida contendría un conjunto de instrucciones sobre la manera en que sus proveedores médicos deben proceder con su cuidado.

## Ejemplos de decisiones médicas que podría incluir en su Testamento en Vida:

- **Reanimación Cardiopulmonar (RCP):** Deseo/No deseo RCP para reanimar mi corazón si deja de latir.
- **Medicamentos para el dolor:** Deseo/No deseo medicamentos para el dolor (analgésicos) al final de la vida para mantenerme cómodo físicamente.
- **Sondas de alimentación:** Deseo/No deseo que se me suministre alimentación y líquidos vía una sonda de alimentación al final de la vida.
- **Respiradores:** Deseo/No deseo asistencia para respirar si no puedo hacerlo por mí mismo.
- **Cuidados de confort:** Deseo/No deseo cuidados de confort, como cuidados de hospicio, para ayudar a manejar mi dolor y mantenerme cómodo al final de la vida.

Los componentes de un Testamento en Vida se incluyen en los conjuntos de formularios de directivas anticipadas de cada estado. Como se mencionó previamente, puede visitar [stcroixhospice.com/lighthouse](http://stcroixhospice.com/lighthouse) para obtener información de directivas anticipadas específica para su estado.

# Otros tipos de directivas anticipadas

Algunas directivas anticipadas que pueden o no incluirse ya como parte de los formularios de directivas anticipadas de su estado son:

- **Orden de No Reanimar (DNR):** Las DNR son documentos médicos legalmente vinculantes que indican que no desea recibir RCP o que se le reanime en caso de que deje de respirar. Un médico deberá proporcionarle este documento y firmarlo, así que hable con su proveedor de atención primaria si desea aprender más sobre las órdenes de DNR.
- **Orden de No Intubar (DNI):** Similares a las DNR, las DNI indican a los profesionales médicos que no desea que se le intube, es decir, que no desea que se le coloque una sonda en las vías respiratorias en caso de que necesite ayuda para respirar.
- **Formulario de Donación de Órganos y Tejidos:** Estos formularios autorizan la donación de sus órganos y tejidos cuando ya no los utilice. A veces se incluyen formularios de donación de órganos y tejidos en los conjuntos de directivas anticipadas de los estados. Si desea ser donador de órganos y tejidos pero no cuenta con una licencia de conducir que indique que es donador de órganos y no le es posible indicar esta preferencia en los formularios de directivas avanzadas de su estado, visite [organdonor.gov](http://organdonor.gov).

- **Formularios MOLST, MOST, POLST o POST:** Los distintos estados tienen nombres distintos para este formulario, pero todos son similares a un Testamento en Vida en que detallan directivas para su atención médica en caso de que no pueda hablar por sí mismo. Sin embargo, a diferencia de un Testamento en Vida, estos formularios son órdenes concretas que un proveedor introduce al expediente médico de un paciente. Los Testamentos en Vida pueden redactarse sin un proveedor médico, pero los formularios MOLST/ MOST/POLST/POST involucran una charla con un profesional de la salud. Estos formularios pueden ser especialmente útiles si tiene una enfermedad terminal o una enfermedad recurrente potencialmente mortal.
- **MOLST:** Órdenes Médicas para Tratamiento de Soporte Vital
- **MOST:** Órdenes Médicas para el Alcance del Tratamiento
- **POLST:** Órdenes del Médico para Tratamiento de Soporte Vital
- **POST:** Órdenes del Médico para el Alcance del Tratamiento)





# Cosas importantes que debe recordar

- **Firme sus directivas anticipadas.** Sus directivas anticipadas no serán válidas a menos que las firme.
- **Asegúrese de que se pueda acceder a sus directivas anticipadas.** Haga copias para usted y sus seres queridos, proporcínelas a su proveedor de atención primaria y comente a sus seres queridos dónde pueden encontrarlas, en especial a su Representante para Decisiones Médicas. Guarde copias en su teléfono celular y los de sus seres queridos. De esta manera, será posible enviar por correo electrónico la información necesaria a los proveedores en cualquier momento.

- **Los proveedores de atención primaria pueden guardar la información de sus directivas anticipadas en su expediente médico electrónico (EMR).** Sin embargo, si recibe atención fuera de la red, otros proveedores no tendrán acceso a su EMR, lo que hace que sea particularmente importante tener copias de sus directivas anticipadas guardadas en múltiples ubicaciones accesibles.
- **Actualice sus directivas anticipadas como resulte necesario.** Sus directivas anticipadas no caducarán luego de que las firme. Sin embargo, puede y debe revisar estos documentos siempre que sea necesario ya que sus preferencias pueden cambiar con el tiempo.
- **Visite [stcroixhospice.com/lighthouse](http://stcroixhospice.com/lighthouse), donde encontrará un enlace a los formularios de directivas anticipadas de su estado.** Si viaja frecuentemente o se traslada entre estados, debe llenar formularios adicionales específicos de esos estados.



# Preguntas frecuentes

**¿Necesito un abogado para completar y formalizar mis directivas anticipadas?** No es necesario un abogado para completar y formalizar sus directivas anticipadas. Sin embargo, es común que los estados requieran firmas adicionales de un notario público o de testigos.

**¿Dónde debo mantener mis directivas anticipadas?** Debe conservar sus directivas anticipadas en un lugar seguro y accesible. También debe preparar copias de sus directivas anticipadas para su proveedor de atención médica, seres queridos y en particular para su Representante para Decisiones Médicas. Todos deben saber dónde encontrar sus documentos. También es buena idea compartir sus directivas anticipadas con sus médicos de atención primaria y seres queridos por correo electrónico para que tengan fácil acceso a sus documentos en caso de que sea necesario. Considere conservar copias en teléfonos celulares.

**¿Un Testamento en Vida es lo mismo que una última voluntad y testamento?** Un Testamento en Vida se refiere a sus deseos médicos cuando aún está vivo pero no puede hablar por sí mismo. Una última voluntad y testamento, por su parte, entra en vigor tras su fallecimiento y da instrucciones sobre cómo desea que se distribuyan sus bienes.

**¿Cuánto tiempo duran mis directivas anticipadas?** Sus directivas anticipadas no caducan, pero deben actualizarse según resulte necesario. Con el paso del tiempo, sus preferencias en cuanto a planificación anticipada de atención médica pueden cambiar. Estas preferencias deben actualizarse en sus directivas anticipadas. Asegúrese de repartir copias de los documentos de directivas anticipadas actualizados si los modifica.

**¿Un Representante para Decisiones Médicas es lo mismo que un Poder Legal?** Un Representante para Decisiones Médicas no es necesariamente lo mismo que un Poder Legal. El Representante para Decisiones Médicas solo toma decisiones en su nombre si usted está incapacitado medicamente. Un Poder Legal le otorga a alguien poder y responsabilidades adicionales para gestionar sus asuntos más allá de su tratamiento médico. Hay distintos tipos de Poderes Legales, cada uno de los cuales tiene especificaciones distintas para sus roles. En algunos formatos de directivas anticipadas, hay una sección para Cartas Poder Médicas en las que puede designar a un Representante para Decisiones Médicas.



# El rol del hospicio en la planificación del fin de la vida

El hospicio no es un lugar; es un plan. Comprender los beneficios del hospicio y cuándo usarlos es una parte importante de la planificación anticipada de atención médica.

Investigaciones han mostrado que los pacientes de hospicio viven en promedio 29 días más que pacientes con enfermedades terminales que no reciben atención de hospicio. Para personas con enfermedades terminales, comenzar temprano el cuidado de hospicio puede ofrecer una mejor calidad de vida a través de:

- Más tiempo de calidad con familia, amigos y seres queridos.
- Menor necesidad de intervenciones invasivas.
- Apoyo emocional, espiritual y físico para pacientes, familias y cuidadores.
- Alivio del estrés y la ansiedad.
- Menor probabilidad de hospitalización.
- Manejo de síntomas y dolor.
- Less likelihood of hospitalization.
- Pain and symptom management.

# Glosario

**Planificación Anticipada de Atención Médica:** Planes premeditados de la atención médica que desea recibir si no le es posible hablar por sí mismo.

**Directivas anticipadas:** Documentos legales que formalizan su planificación anticipada de atención médica e informan a su equipo de atención y familiares sobre sus preferencias para el cuidado de la salud.

**Orden DNR (No Reanimar):** Esta orden le indica a su equipo de atención no iniciar RCP (reanimación cardiopulmonar) para mantenerlo vivo si su corazón deja de latir.

**Orden DNI (No Intubar):** Esta orden es similar a una DNR y le indica a su equipo de atención que no desea la asistencia de un respirador artificial.

**Representante para Decisiones Médicas:** Una persona designada legalmente para tomar decisiones que hablaría en su nombre para garantizar que reciba el tratamiento médico que usted desearía si no lo es posible comunicarse. Algunos documentos legales pueden referirse a los Representantes para Decisiones Médicas como Agentes para Decisiones Médicas.

**Testamento en Vida:** Un Testamento en Vida es un documento que indica los tratamientos médicos que desea o no desea recibir si no puede hablar por usted mismo.

**Carta Poder Médica:** Este documento designa al Representante para Decisiones Médicas que tomará decisiones médicas por usted si se encuentra cerca de la muerte o deja de responder a estímulos.

**Formularios MOLST, MOST, POLST y POST:** Estos documentos le permiten dar instrucciones a su equipo de atención si sucede una emergencia médica. Se crean para pacientes con enfermedades graves avanzadas y deben ser firmadas por un médico o enfermero practicante antes de una situación de emergencia.

# Recursos

- [stcroixhospice.com/lighthouse](http://stcroixhospice.com/lighthouse)
- [caringinfo.org/planning/advance-directives/](http://caringinfo.org/planning/advance-directives/)
- [caringbridge.org/profile/register](http://caringbridge.org/profile/register)
- [cms.gov/glossary](http://cms.gov/glossary)
- [nia.nih.gov/health/advance-care-planning-advance-directives-health-care](http://nia.nih.gov/health/advance-care-planning-advance-directives-health-care)
- [organdonor.gov](http://organdonor.gov)





# Acerca de St. Croix Hospice

Fundado originalmente en Minnesota, el nombre de St. Croix Hospice proviene del Río St. Croix. Como la vida, los ríos no siempre son fáciles de navegar y es bueno contar con un guía que nos ayude a lo largo del camino. St. Croix Hospice ofrece cuidado de hospicio experimentado y compasivo para ayudar a pacientes y sus familias a aprovechar al máximo su tiempo juntos. Estamos con usted cuando más nos necesita.

Visite [stcroixhospice.com](http://stcroixhospice.com) para acceder a recursos adicionales y aprender más sobre los beneficios del cuidado de hospicio.



# Lighthouse End-of-Life Planning Program®

*Este programa le proporciona cuatro herramientas para ayudarles a usted y sus seres queridos recabar y compartir información importante que será necesaria cuando usted falte.*

- **Guía de Planificación Anticipada de Atención Médica**
- **Lista de Pendientes para Cuando Ya No Esté**
- **Cuaderno para Cuando Ya No Esté**
- **Diario para Plasmar Recuerdos**

**ST. CROIX®**  
HOSPICE

*Con usted cuando más nos necesita.*

Disponibilidad 24/7 incluidas noches,  
fines de semana y días feriados.

855-278-2764 • [stcroixhospice.com](http://stcroixhospice.com)

