

Hacer un plan médico durante el COVID-19

Todos estamos juntos en esto. Usted puede hacer su parte haciendo un plan médico. Este plan puede ayudarlo a usted, su familia, amigos y proveedores médicos.

** Si requiere ayuda con otras necesidades, como alimentos o vivienda, llame al 415-355-6700 o la línea directa estatal 833-544-2374

Planifique para medicamentos:

- Haga una lista de sus medicamentos y téngala a mano
- Planifique y llame a su clínica u hospital si necesita reabastecerse
- Llame a su farmacia para saber si sus medicamentos pueden ser enviados a su casa



Planifique para una visita al hospital / Tenga un bolso listo:

Traiga lo que necesite de su casa. Es posible que su familia y sus amigos no puedan visitarlo.

- Documentos e información:
 - Tenga el número de teléfono de su persona decisora
 - Escribalo en caso de que los proveedores médicos no puedan acceder a sus contactos
 - Lista de medicamentos (o mejor aún, sus frascos de pastillas)
 - Su instrucción anticipada o deseos médicos
 - Planes para sus mascotas o facturas mientras no esté en su casa



- Equipamiento:

Si usa alguno de los siguientes, planee traerlos con usted:

- Gafas, audífonos, dentaduras postizas, dispositivos de movilidad
 - A menudo se pierden en los hospitales, así que guárdelos
- Teléfono, tableta y/o computadora y sus cargadores
 - Esto puede ayudarlo a mantenerse conectado con familiares y amigos
- Tapones para los oídos, antifaz para dormir, cepillo de dientes, libros o ropa de casa
- Traiga alimentos, agua y medicamentos que pueda necesitar para una larga espera

Planifique para sus deseos médicos: Tenga esta información a mano

1. Elija una persona decisora

- Esta persona hablará por usted si usted no puede hablar por sí mismo
 - Esta persona puede asegurarse de que sus médicos sepan sobre la atención que usted desea

- Tenga a mano el número de teléfono de esta persona
- Si puede, elija una persona decisora alternativa
- Una buena persona decisora es alguien que:
 - Puede hablar con los médicos por usted en persona o por teléfono
 - Usted confía que seguirá sus deseos y hará lo que es mejor para usted
- Informe a su persona decisora que usted le ha elegido
 - Este sitio web puede mostrarle cómo hacerlo: prepareforyourcare.org



2. Comparta sus deseos: **Esto es lo MÁS importante**

- ¿Qué es lo más importante en su vida? ¿Familia, mascotas, pasatiempos, etc.?
- Si sabe lo que quiere para su atención médica, comparta esto ahora
- Hable con su familia, amigos y proveedores médicos sobre la atención médica que desea
 - Este sitio web puede mostrarle cómo hacerlo: prepareforyourcare.org
- Puede compartir sus deseos por teléfono y/o un video selfie
 - También puede hablar con otros por video-llamada: <https://bit.ly/videocall>

3. Considere tener una instrucción anticipada de atención de salud. Este

formulario le permite nombrar a su persona decisora y anotar lo que desea para su atención médica.

- Si ya tiene una instrucción anticipada, encuéntrela, revísela y compártala
- Para obtener un formulario, vaya aquí: <https://prepareforyourcare.org/advance-directive>
 - Está bien si no puede firmarlo u obtener testigos en este momento
 - Leerlo aún puede ayudarle a aprender mucho sobre sus deseos
 - Completar partes del formulario aún puede ayudar a su familia y proveedores
 - Puede escanear/enviar por fax (es lo más seguro), enviar por correo electrónico o incluso enviar imágenes del formulario desde su teléfono celular a aquellos en quienes confía

Planifique para sus mascotas:

- Elija a alguien que pueda cuidar a sus mascotas si es necesario
- Llame a su tienda de mascotas, ya ellos que pueden entregar alimentos y suministros para mascotas a su hogar
- Si tiene preguntas sobre sus mascotas o necesita ayuda, llame al:
 - El San Francisco SPCA 415-554-3000
 - San Francisco Cuidado y Control de Animales: 415-554-6364



Planifique para su dinero y facturas:

- Elija a alguien que pueda ayudarle con su dinero y facturas si es necesario

- Para asegurarse de que esto sea seguro, puede solicitar ayuda legal al 1-800-474-1116 o visite lawhelp.org
 - Los abogados también pueden ayudar si no tiene a alguien que le ayude con las facturas
 - Algunos de estos servicios legales pueden ser gratuitos
 - Tenga cuidado con las estafas: No pague por servicios que su médico no ordenó
 - No le dé información sobre su dinero a desconocidos
 - Si recibe Seguridad Social, su dinero aún vendrá. Para aprender más, visite: https://bit.ly/ssa_espanol

La planificación del COVID-19 puede ser diferente al tipo de planificación al que está acostumbrado:

- Es posible que no pueda hablar con su médico habitual en persona, solo por teléfono
- Muchas personas se están enfermado gravemente y van al hospital
- Si usted necesita ir al hospital:
 - Es posible que su familia no pueda visitarlo. Recuerde su teléfono y cargador.
 - Es posible que lo lleven a un hospital diferente al que recibe su atención de salud regularmente
- Las personas con COVID-19 pueden enfermarse tanto que necesiten una máquina de respiración (https://bit.ly/covid_ventilador) durante muchas semanas en la UCI. Cuando se está en esta máquina, no se puede hablar
 - Incluso con una máquina de respiración, muchas personas no sobrevivirán
 - Para las personas que sobreviven, es posible que su salud y calidad de vida nunca vuelvan a ser las mismas

Para obtener información sobre el COVID: Visite este sitio web de San Francisco: https://bit.ly/SF_COVID o el sitio web del CDC: https://bit.ly/cdc_espanol

Para obtener información sobre decisiones médicas, como una máquina de respiración, vaya aquí: https://bit.ly/covid_ventilador o para información sobre RCP, vaya aquí: https://bit.ly/CPR_espanol

Para obtener información sobre ayuda para alimentos, vivienda o facturas, visite aquí para California: <https://bit.ly/CArecursos> o este recurso nacional: https://bit.ly/recursos_nacionales