



PREPARE™

Un programa que le ayuda a tomar decisiones médicas para usted mismo y para otras personas



Paso 1 Elija a una persona para tomar decisiones médicas en su nombre (persona decisora).

Paso 2 Decida lo que más le importa en la vida.

Paso 3 Elija la flexibilidad que desea que tenga la persona decisora.

Paso 4 Informe a otras personas sobre sus deseos.

Paso 5 Hágales las preguntas correctas a los doctores.

Paso 1 Elija a una persona decisora

Elija a alguien en quien confíe para ayudar a tomar decisiones en su nombre en caso que usted esté tan enfermo que no pueda tomar sus propias decisiones.

Una persona adecuada para esto:

- les hará preguntas a sus doctores
- respetará sus deseos

Si no sabe a quién elegir ahora, haga los pasos 2, 4 y 5.

Cómo decirlo:

“Si me enfermo en el futuro y no puedo tomar decisiones, ¿podrías trabajar con mis doctores y ayudar a tomar decisiones médicas en mi nombre?”



“No quiero tomar mis propias decisiones médicas. ¿Podrías hablar con los doctores y ayudarme a tomar decisiones médicas ahora y en el futuro?”



Paso 2 Decida lo que más le importa en la vida

Esto le puede ayudar a tomar una decisión sobre la atención médica más adecuada para usted.

Hay cinco preguntas que pueden ayudarle a decidir lo que le importa para su atención médica:

- 1. ¿Qué es lo que más le importa en su vida?** ¿los amigos? ¿la familia? ¿la religión?
- 2. ¿Qué experiencias ha tenido** con las enfermedades graves?
- 3. ¿Qué determina su calidad de vida?** La calidad de vida es diferente para cada persona. Algunas personas están dispuestas a vivir con mucho sufrimiento para tener la oportunidad de vivir más tiempo. Otras personas saben que ciertas cosas afectarían negativamente su calidad de vida.
- 4. Si estuviera muy enfermo, que sería más importante para usted:**
 - ¿Vivir el mayor tiempo posible, incluso si pensara que su calidad de vida es mala?
 - ¿O probar tratamientos por un tiempo, pero suspenderlos si está sufriendo?
 - ¿O enfocarse en su calidad de vida y comodidad, incluso si su vida es más corta?
- 5. Con el tiempo, ¿Ha cambiado de idea** sobre lo que más le importa en la vida?

Paso 3 Elija la flexibilidad que desea que tenga la persona decisora

La **flexibilidad** le da a la persona decisora la libertad de trabajar con sus doctores y cambiar las decisiones médicas que usted tomó antes, si es que hay una mejor opción en el momento.

Cómo decirlo:

Flexibilidad total:

“Confío en ti para trabajar con mis doctores. Está bien si tienes que cambiar algunas decisiones que tomé antes si hay mejores opciones en ese momento.”



Flexibilidad limitada:

“Está bien si tienes que cambiar las decisiones que tomé antes. Pero hay algunas decisiones que no quiero que cambies nunca. Esas decisiones son...”



Ninguna flexibilidad:

“Cumple con mis deseos exactos en todo momento.”



Paso 4 Informe a otras personas sobre sus deseos

Esto ayudará a que reciba la atención médica que desea.

Cómo decirlo:

A la persona decisora y sus doctores:

“Esto es lo que más me importa en mi vida y para mi atención médica...”

A su doctor, sus familiares y amigos:

“Elegí a esta persona decisora y quiero darle flexibilidad *total*, flexibilidad *limitada*, o *ninguna* flexibilidad al tomar decisiones por mí.”

Sus doctores pueden ayudarle a poner sus deseos médicos en un formulario de instrucciones anticipadas de atención de salud.



Paso 5 Hágales las preguntas correctas a los doctores

- **Anote** sus preguntas de antemano.
- **Lleve a alguien** con usted.
- Si tiene preguntas, dígalas a los doctores al **principio de la consulta.**



Cómo decirlo:

Si su médico le recomienda algo, pregúntele sobre:

- **Los beneficios** – las cosas buenas que podrían pasar
- **Los riesgos** – las cosas malas que podrían pasar
- **Las opciones** de diferentes tipos de tratamiento
- **Cómo será su vida** después del tratamiento

Confirme que comprendió todo:

“Si entendí bien, usted me dijo que...”

Su plan de acción

Plan de acción

Yo haré _____

Antes del (ponga su fecha límite): _____