

# PREPARE™

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



**Paso 1** Elija a una 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 Médicos

**Paso 5** Haga Preguntas al Equipo de Atención Médica

**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?”

O

“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 permite a su persona decisora cambiar las decisiones que usted tomó previamente si es que los doctores piensan que hay una mejor opción para usted en ese 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 su persona decisora y equipo de atención médica:**

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

**A su equipo de atención médica, familiares y amigos:**

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

**Su equipo de atención médica puede ayudarle a poner sus deseos médicos en un formulario de instrucciones anticipadas de atención de salud.**

Copyright © The Regents of the University of California, since 2013. All rights reserved.

PREPARE materials can be used freely by individuals for personal use who agree to the Terms of Use. It is OK to print materials directly from the PREPARE website for individual use. Please ONLY download and use materials directly from the PREPARE website as we update materials often based on state law and other changes. It is OK to provide the “PREPAREforYourCare.org” URL in written or web-based materials. However, a license is required to use the URL or any materials in mass distribution (e.g., to send the URL via electronic health record, email, or SMS text message).

All other uses of PREPARE materials require a license, including to (i) post or distribute PREPARE PDFs or any other PREPARE materials on other parties' websites or other platforms; (ii) include PREPARE materials within other parties' print or electronic materials; (iii) modify (e.g., cobrand, white label, or change any text of) any PREPARE materials; (iv) use PREPARE materials in research, quality improvement initiatives, or for data reporting purposes; or (v) use or reproduce PREPARE materials for commercial purposes.

To learn more about the Terms of Use, go to [PREPAREforYourCare.org](https://www.preparesf.org)

### Paso 5

## Haga Preguntas al Equipo de Atención Médica

- **Anote** sus preguntas de antemano.
- **Lleve a alguien** con usted.
- **Si tiene preguntas**, dígaselo a los proveedores de atención médica.



### Cómo decirlo:

**Consulte al equipo de atención médica sobre:**

- **Los beneficios** – las cosas buenas que podrían pasar
- **Los riesgos** – las cosas malas que podrían pasar
- Otras **opciones** de tratamiento
- **Lo más importante:** “¿Cómo será mi vida después del tratamiento? ¿Me ayudará con mi calidad de vida?”

**Confirme que comprendió todo:**

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

Vaya a **[PREPAREforYourCare.org](https://www.preparesf.org)** para obtener instrucciones anticipadas de fácil lectura. Estos formularios le permiten poner sus deseos por escrito.