

Su Programa de Ayuda al Empleado y a la Familia (PAEF) es un servicio de apoyo que le puede ayudar a dar el primer paso para emprender cambios.

Centros de cuidado a largo plazo y residencias de ancianos

Elegir arreglos de vida alternativos para un ser querido es un proceso que requiere reflexión, tiempo y planificación. Con una variedad de instalaciones disponibles, el desafío consiste en elegir la que mejor se adapte a las necesidades de su ser querido. A continuación se presentan algunos consejos que pueden ayudar.

¿Qué es un centro de cuidado a largo plazo?

Los centros de cuidado a largo plazo son instalaciones residenciales que ofrecen supervisión de cuidados las 24 horas de día, junto con proveedores de atención médica disponibles, cuidado personal y programas recreativos.

Algunos también ofrecen programas de rehabilitación y servicios farmacéuticos o de laboratorio, así como pisos especiales para atención médica grave. Algunos tienen alas especiales de alta seguridad para los residentes con Alzheimer u otras condiciones de demencia.

Planee por adelantado

Hable con su ser querido. Trasladarse a un centro de cuidado de ancianos es un cambio de vida importante para usted y su ser querido. Dichas instalaciones pueden variar en tamaño, ubicación, precio y servicio. También pueden proporcionar una variedad de opciones en comidas, servicios médicos, enfermería y actividades recreativas.

Haga una lista de lo que su ser querido está buscando en su nuevo hogar. Esto puede incluir cosas tales como actividades planificadas (excursiones de día, artes y oficios, lecciones de música semanales, etc.), detalles sobre las viviendas residentes y otros servicios disponibles. Involucrar a su ser querido en el proceso de toma de decisiones, en la mayor medida de su capacidad, ayudará a aliviar los niveles de ansiedad para todos. Si usted le da poder a su ser querido para hablar por lo que él o ella quiere, esto le dará a él o ella un sentido de control sobre el nuevo acuerdo de vida.

Investigue. Es importante tomarse su tiempo al elegir un centro de cuidado de ancianos. Recoja folletos de ventas, haga llamadas telefónicas, visite sitios web y hable con familiares o amigos que han pasado por una situación similar. Las preguntas que debe hacerse son:

- ¿Cuáles son las calificaciones del personal? ¿Reciben capacitación continua?
- ¿Cuántas quejas se han registrado contra la instalación? ¿Se han resuelto?
- ¿Cómo se manejan las emergencias médicas? ¿Hay un médico de guardia?
- Averigüe cuándo fue la última vez que la instalación se revisó o acreditó. Pida ver una copia del informe de revisión o acreditación.

Averigüe toda la información que pueda y determine si las ofertas de cada establecimiento coinciden con la lista de necesidades de su ser querido.

Consulte con el médico de su ser querido. Algunas instalaciones requieren un examen físico actual como parte del proceso de admisión. Con el consentimiento de su ser querido, considere la posibilidad de visitar a su médico de atención primaria para ayudar a identificar el nivel de atención que él o ella

© 2026 TELUS Health Ltd.

necesita. Esto puede variar desde poco o ningún apoyo de salud hasta servicios de atención de salud más extensos, como la dispensación de medicamentos con receta médica o con la necesidad de personal de enfermería.

Discuta las tarifas. Los honorarios de los centros de cuidado para ancianos pueden variar. Discuta con el director de la residencia de cuidado qué servicios están cubiertos en la tarifa. Por ejemplo: ¿Incluye alimentos, viajes, enfermería y otras ayudas médicas? ¿Requiere la tarifa un pago mensual o requiere un pago de meses por adelantado? También deben informarle de los cargos adicionales que pueda tener por otros servicios. Estos pueden incluir suscripciones personales de revistas o periódicos, servicios telefónicos y limpieza en seco.

Planee una visita. Antes de tomar una decisión final, haga planes para visitar varias instalaciones para tener una idea de cada lugar. Además de ver la estructura física de la instalación, también es importante hablar con el personal y los residentes para tener una mejor idea de la atmósfera general de la instalación. Pregunte a algunos de los residentes cuál ha sido su experiencia.

Infórmese sobre las normas, los reglamentos y las políticas del centro. Revise una copia del contrato o acuerdo de admisión. Léalo detenidamente y tenga en cuenta los reglamentos específicos que pueda tener el centro. Pregúntele al centro sobre las horas de visita, privacidad para los residentes, facilidad para sacar a su ser querido fuera del lugar, y si los niños y las mascotas están autorizados para visitas. Comprender las políticas de la instalación (particularmente en las visitas) hará que sea un poco más fácil mantenerse en contacto con su ser querido.

Facilite la transición

El traslado real a un centro de atención a largo plazo puede ser un momento traumático para todos. Usted puede estar experimentando una mezcla de alivio y culpa de que el día finalmente haya llegado. Su familiar más anciano también puede estar ansioso o deprimido. Aunque es probable que nada pueda convertir la transición en una experiencia totalmente libre de estrés, hay cosas que puede hacer antes de la mudanza para suavizar el proceso y hacer que los primeros días sean lo más fáciles posibles.

- Averigüe lo que su familiar mayor puede tomar exactamente para su habitación. Si es posible trasladarlo en una silla favorita u otros artículos, esto puede ser reconfortante para él o ella.
- Ayude a su familiar a elegir fotos u otros pequeños recordatorios de su hogar y su familia.
- Etiquete toda la ropa. Trate de evitar tomar artículos caros o irreemplazables ya que las cosas pueden perderse.
- Prepare una lista de gustos y disgustos, incluyendo sus preferencias de comida y bebida de su familiar.
- Escriba una pequeña descripción de su familiar que le diga al personal en qué trabajaba su familiar, las cosas de las que él o ella estaba orgulloso, etc. Hágales saber algo especial sobre esta persona que se está quedando con ellos.

En los primeros días que siguen al traslado, hay otras maneras de mostrar su apoyo y asegurar que su familiar se sienta cómodo en su nuevo hogar:

- Contacte al jefe de cuidado o al líder del equipo del piso.
- Tenga una reunión con el doctor y cualquier otro personal de atención sanitaria en el piso para que contesten sus preguntas y para compartir la información sobre su familiar.
- Contacte a los miembros de familia de otros residentes para obtener apoyo.
- Dele a su familiar tiempo de calidad cuando usted lo visita. Básese en sus fortalezas, recuerdos o haga lo que sea que lo ayude a sentirse bien.
- De ser financieramente posible, considere la posibilidad de tener ayuda adicional. Por ejemplo, alguien que pueda llevar a su familiar a dar un paseo o simplemente sentarse y charlar cuando usted no esté disponible.
- Mantenga su propia vida en equilibrio y trate de cuidar de sus propias necesidades.

- Espere un período de ajuste. Su familiar mayor puede estar molesto y afectado por el traslado en los primeros días. Trate de ser paciente, solidario y positivo. Haga que su familiar sepa que usted estará allí para él o ella sobre una base constante.
- Trate de no insistir en sus propios sentimientos de culpa. Recuerde que la culpa, la ira y la frustración son respuestas naturales a una situación que usted no creó. Trate de aceptar lo que se ha vuelto necesario e ingrese a la nueva situación de la forma más positiva posible.

Si usted piensa que un familiar mayor en su vida podría beneficiarse de vivir en un centro de cuidado a largo plazo, esta es una decisión que requiere mucha planificación previa. Asegúrese de llevar a cabo una investigación exhaustiva en cualquiera de los centros que está considerando. Y, sobre todo, mantenga las líneas de comunicación abiertas entre usted y su familiar mayor para que pueda asegurarse de que está siendo beneficiado.