



## Cuidados a larga distancia



### Descripción general

Si usted cuida a un ser querido que vive a una hora o más de distancia, se considera que es un cuidador a larga distancia. Cuidar a distancia puede ser difícil para usted y para su ser querido. Pero puede hacerlo con éxito. Estos consejos le ayudarán.

### Infórmese

Antes que nada, infórmese. Aprenda todo lo que pueda acerca de las necesidades médicas de su ser querido. Aprenda sobre sus afecciones y los medicamentos que toma. Averigüe qué otros recursos están disponibles para ayudarlo.

### Organícese

Luego, organícese. Al menos un miembro de la familia debe tener un permiso por escrito para acceder a los registros médicos y a la información financiera. Entonces, reúna esta información. Anote los números de contacto importantes. Coloque todo esto en una carpeta o en un documento seguro que se pueda compartir en línea. Y manténgalo actualizado. Por último, es mejor que solo un miembro de la familia con acceso a registros médicos actúe como persona de contacto de su ser querido para hablar con los médicos.

### Aproveche las visitas

Es posible que no pueda visitar a su ser querido tan a menudo como le gustaría hacerlo. Así que cuando lo haga, aproveche la visita. Antes de ir, haga una lista de lo que necesita hacer mientras esté allí. Es posible que tenga que comprar algo para su ser querido o arreglar algo en la casa. Un poco de planificación puede ayudar para asegurarse de que no olvida algo importante.

### Manténgase en contacto

Y por último, manténgase en contacto. Asegúrese de que su ser querido pueda comunicarse con usted y con otros miembros de la familia. Consígale un teléfono celular si no tiene uno, y programe números importantes en éste. Esto dará tranquilidad a todos. Con un poco de esfuerzo y planificación, puede hacer que el cuidado a larga distancia sea exitoso.