



Los servicios de cuidado de la salud en el hogar pueden ofrecerle a usted y a su familiar un asistente entrenado en cuidados médicos y personales.

Tenga en cuenta, sin embargo, que el cuidado de la salud en el hogar se limita a tareas específicas.

---

## El trabajo con asistentes para el cuidado de la salud en el hogar

### ¿Qué es el cuidado de la salud en el hogar?

Muchas personas reciben cuidados en el hogar a causa de enfermedades, la recuperación de una cirugía, discapacidades y otros trastornos. Esta guía examina el trabajo con asistentes para el cuidado de la salud en el hogar, cuidadores personales y otras personas que proporcionan cuidados personales.

Para obtener información acerca de los tipos de agencias de cuidado de la salud en el hogar, coberturas de seguros, la elección de una agencia y el proceso de derivación, le recomendamos leer la guía para el acompañante, "[Cuidado de la salud en el hogar: una guía para el cuidador familiar](#)".

### ¿Cuáles son los tipos de cuidados personales?

Muchas personas diferentes proporcionan cuidados directos en el hogar. Entre ellas:

**Los asistentes para el cuidado de la salud en el hogar y los asistentes de cuidados personales** principalmente proporcionan cuidados personales, que incluyen la asistencia para alimentarse, bañarse, caminar y vestirse, como también las actividades

relacionadas con la vida independiente, como ir de compras, la preparación de los alimentos e ir a la lavandería.

A los asistentes para el cuidado de la salud en el hogar se les permite hacer determinadas tareas relacionadas a la salud y el cuidado personal. Pueden tomar la temperatura al paciente y controlar la presión arterial. Pueden cambiar un apósito seco (no uno que tenga sangre o pus), mover los brazos y piernas y ayudar al paciente a realizar ejercicios para ampliar el rango de movimientos, como simples estiramientos. En general, no se les permite dar medicamentos al paciente; cada estado tiene normas diferentes en relación a lo que pueden y no pueden hacer.

Tenga en cuenta que un asistente para el cuidado de la salud en el hogar en general está en el hogar solo para proporcionar servicios al paciente, y no se supone que proporcione servicios al cónyuge o al resto de los habitantes del hogar. Si usted le paga de su propio bolsillo, puede asignarle tareas que incluyan a otros miembros del hogar. (Algunas compañías de atención administrada incluirán el cuidado de un niño si el paciente es el jefe de familia.)

Los asistentes de cuidados personales comparten muchas de las mismas tareas que los asistentes para el cuidado de la salud en el hogar. Las diferencias entre los asistentes para el cuidado de la salud en el hogar y los asistentes de cuidados personales dependen de los requisitos de cada estado en cuanto al entrenamiento.

Muchas personas creen que los cuidados personales no requieren muchas habilidades. Eso no es así. Algunas tareas pueden ser muy difíciles, como bañar a una persona con demencia o mover (trasladar) a un paciente muy pesado.

**Los ayudantes de casa** pueden asistir a su familiar con las tareas hogareñas livianas, lavandería, pequeñas compras de alimentos y preparación de los alimentos, y otras tareas hogareñas que permitirían que su familiar permanezca en el hogar. Los ayudantes de casa en general no proporcionan cuidados personales, como bañar y vestir al paciente, y no son mucamas. Las tareas más pesadas y la limpieza completa del hogar en general no son realizadas por el ayudante de casa.

Para obtener información acerca de cómo encontrar y elegir la asistencia en el hogar, lea también [“Cuidado de la salud en el hogar: una guía para el cuidador familiar”](#).

## ¿Qué debería saber acerca del trabajo con un asistente para el cuidado de la salud en el hogar?



Si contrata personal de una agencia o paga a un trabajador de su propio bolsillo, asegúrese con anticipación de comprender el papel de cada persona. Sepa qué puede hacer y qué no puede hacer cada persona.

---

Si usted contrata asistentes a través de una agencia privada, asegúrese con anticipación qué comprende el papel de cada persona. Sepa qué puede y no puede hacer cada persona. También querrá ser claro en lo que usted puede y no puede hacer. Cada situación es diferente y necesitará acordar los detalles.

En general, los asistentes pasarán más tiempo con su familiar que las enfermeras o terapeutas físicos. Cuando un asistente para cuidados de la salud en el hogar llega a su casa por primera vez, haga planes para pasar algo de tiempo juntos. Muéstrole la casa, y explíquele las rutinas que su familiar prefiere. Si no vive en el mismo hogar que su familiar, quizás quiera llamar durante el día para estar en contacto y periódicamente ir de visita sin llamar antes.

Otras cosas para pensar:



Si necesita que el asistente pueda conducir su automóvil, revise el historial de su registro de conductor y consulte a su compañía de seguros para asegurarse de que su vehículo está cubierto en caso de un accidente. Si la persona conducirá su propio automóvil como parte del trabajo, asegúrese de que el automóvil sea seguro y compruebe el seguro.

---

- ▶ **Términos y expectativas:** Si lo contrata en forma privada, sea claro en cuanto a sus expectativas. Escríbalas en un acuerdo simple. Incluya los horarios y la paga que hayan acordado, si los horarios y el costo de los alimentos están incluidos, el tiempo de vacaciones incluido y un plan alternativo en caso de que el asistente no pueda llegar a tiempo o tenga que cancelar. Estas situaciones se presentan, pero si tiene un plan alternativo, estará en mejor posición para hacer otros arreglos. Si está utilizando los servicios de una agencia, asegúrese de comprender sus términos.
- ▶ **Emergencias:** Deje una lista de números de teléfonos de emergencia, incluidos el médico de su familiar y todos los números de teléfono donde se puedan contactar con usted. Coloque la lista donde cualquiera pueda encontrarla con facilidad. Desarrolle un plan de emergencia, y asegúrese de que todos los conozcan. Si está utilizando los servicios de una agencia, debería preguntarles acerca de su política de emergencias. Por ejemplo ¿a quién debería llamarse primero en caso de una emergencia, y cuándo se supone que un asistente llame al 911?
- ▶ **Objetos valiosos:** Como lo haría con cualquier trabajador extraño que ingresa a su hogar, guarde los papeles privados, efectivo y objetos valiosos en un lugar seguro.



La relación entre usted, los asistentes y su familiar es una relación de negocios. Usted y su familiar pueden tomar cariño a los asistentes, y esto está bien, pero aún así es una relación de negocios. Se contrata a los asistentes para que lleven a cabo un servicio. No espere que hagan más que lo que les está permitido o de lo que están preparados para hacer.

Por otra parte, sepa cuándo poner límites, aún cuando ese límite no sea obvio. Es necesario que sea claro en cuanto a qué conductas usted no considera aceptables.

- **Relaciones personales del asistente:** No se les permite a los trabajadores de una agencia tener visitas. Si usted lo contrata por su cuenta, debería conversar acerca de si puede o no tener visitas. También converse acerca de cualquier otra cuestión personal que podría interferir con los cuidados que le proporcionará a su familiar.

## ¿Debería contratar a alguien que no trabaja para una agencia?

Usted puede necesitar o querer contratar más ayuda para la atención en el hogar que la que pagará su compañía de seguros. O es posible que necesite ayuda una vez agotada la cobertura del seguro. Si su familiar aún necesita ayuda de una agencia de servicios de salud en el hogar después de agotada la cobertura, es posible que quiera continuar utilizando esa agencia y pagarles directamente. En estos casos, deberá pagarles con el dinero de su propio familiar.

Recuerde que cuando contrata a alguien por su cuenta, también asume el papel de supervisor y gerente financiero. Podría no tener un plan alternativo cuando el asistente se reporte enfermo o tenga una emergencia personal. Si le avisan, usted puede contratar a un reemplazante, pero con frecuencia estos cambios de programación suceden a último momento. Puede traerle problemas a usted y a la rutina de su familiar. Estas cuestiones pueden resolverse, pero téngalas en cuenta si está pensando contratar a alguien por su cuenta.

Usted puede conocer a alguien confiable que puede hacer el trabajo y que ya conoce a su familiar. O puede colocar un anuncio en un periódico del vecindario o en un servicio en línea, o preguntar a sus amigos y compañeros de trabajo. Asegúrese de seleccionar a todos los candidatos por teléfono contándoles acerca de su familiar, la clase de ayuda que necesita y la descripción básica del trabajo. Luego puede entrevistar en persona solo a quienes le parezca que son adecuados para el trabajo.

**Pida alguna identificación y referencias. Asegúrese de llamar a estas referencias, y pregunte por los hábitos de trabajo, actitud y confiabilidad de la persona.** Si la persona es un asistente para el cuidado de la salud en el hogar, compruebe con la oficina de licencias del estado para asegurarse de que está certificado. Si la persona no es un asistente para el cuidado de la

salud en el hogar, entonces puede utilizar términos como asistente de cuidados personales, el ayudante de casa o acompañante. Algunos estados tienen una certificación para los asistentes de cuidados personales y el ayudante de casa. Los "acompañantes" u otros títulos son simplemente su elección personal; en general no existen acreditaciones, licencias ni certificación del estado.

Algunos estados mantienen una base de datos, o registro, que contiene listas de enfermeras y asistentes para el cuidado de la salud en el hogar. Puede llamar a estos registros y pedir una lista para su ubicación, o es posible que la información esté disponible en Internet. En algunos estados, estos registros están regulados y tienen licencia. Al utilizar estos registros, los cuidadores familiares deberían hacer preguntas específicas acerca del entrenamiento y acreditaciones del trabajador. Compruebe el sitio web del Departamento de Salud de su estado para ver si existe un registro.



La resistencia de su familiar al cuidado en el hogar puede ser por temor a perder independencia.

---

Haga una lista de las tareas que usted quiera que haga la persona, y asegúrese de que tenga el entrenamiento o la experiencia necesarios para tales tareas. Por ejemplo, si su familiar tiene problemas de memoria o tiende a divagar, usted querrá asegurarse de que la persona cuenta con entrenamiento y experiencia de trabajar con personas con necesidades similares. También usted querrá asegurarse de que la persona tiene paciencia y no se molestará por la conducta de su familiar.

## ¿Qué tipos de problemas pueden surgir y cómo los puedo resolver?

**Las reuniones periódicas y la comunicación abierta pueden ayudar a resolver los problemas antes de que surjan.** Si la situación no puede resolverse, entonces necesitará un trabajador distinto.

Dos de los problemas más comunes son la resistencia a los extraños y las diferencias culturales.

### Resistencia a los extraños

Muchas personas mayores se resisten a la idea de que personas que ellos no conocen vengán a su hogar y esto puede incluir los asistentes para el cuidado de la salud en el hogar. Pueden insistir en que no necesitan estos cuidados, que pueden cuidarse de sí mismos a la perfección y que usted, como su pariente, es la única persona en la que confían. Si este problema no se resuelve, su



**El respeto cultural es importante para todos. Asegúrese de conversar las diferencias de idioma y alimentación, entre otras, con anticipación.**

---

familiar puede despedir al trabajador o hacerle tan difícil el trabajo que renuncien.

Parte de esta resistencia proviene del temor al robo, abuso y otros males. La mayor parte, sin embargo, probablemente provenga del temor a perder su independencia. Esto es común y no existe una solución simple. Sin embargo, puede hablar con su familiar acerca de las tareas para las que no se necesita ayuda. Dígale a su familiar que tener ayuda en realidad le permitirá hacer más cosas y puede evitar problemas de salud en el futuro.

También puede recordar a su familiar de sus otras responsabilidades. Su trabajo, su familia y sus niños también lo necesitan. Explíquele que los asistentes hacen posible para usted ser un buen hijo o hija y un buen padre (o cualquiera sea la combinación de relaciones). No debería sentirse culpable si usted no puede proporcionar todos los cuidados. Y no debería asumir que puede proporcionar todos los cuidados por un tiempo prolongado, no importa cuánto quiera o sienta que debería hacerlo. No podrá ayudar a su familiar si usted está exhausto, ansioso o abrumado.

Los asistentes para el cuidado de la salud en el hogar experimentados conocen cómo manejar pacientes que no quieren su ayuda. No toman el rechazo como algo personal. Algunos serán firmes, mientras que otros con suavidad distraerán al paciente. Es posible que tenga que probar varios asistentes hasta encontrar el que tenga un estilo que se adapte mejor a su familiar. Algunas veces lo que empieza mal termina muy bien cuando el familiar y el trabajador aprenden a comprenderse y apreciarse mutuamente.

## **Diferencias culturales**

El respeto cultural entre el asistente para cuidados de salud en el hogar y su familiar es realmente importante. Comience por los nombres. Pregunte al asistente si desea que lo llamen por su primer nombre o su apellido, "María" o "Sra. Jones". Al mismo tiempo, dígales cómo quieren usted y su familiar que los llamen. Algunas personas son bastante informales en este punto. Otras, en particular las personas mayores, no les gusta que los llamen por su primer nombre. También, a muchas personas no les gusta que les digan "cariño", "amor", "mami" o sus sobrenombres.

Se pueden evitar muchos problemas si las diferencias culturales se abordan desde el inicio. Con frecuencia, sin embargo, solo se las aborda una vez ocurrido el problema. Muchos asistentes son mujeres que pertenecen a grupos minoritarios de inmigrantes.



La buena nutrición es esencial para la buena salud. A medida que las personas envejecen, pueden descubrir que los alimentos que antes disfrutaban ya no tienen el mismo sabor. O pueden ser sensibles a los olores que no le son familiares. Si el trabajador de salud en el hogar cocina alimentos muy condimentados o que tienen un olor fuerte, su familiar puede rehusarse a comerlos. En este caso, deberá conversar con el trabajador y su familiar para elaborar un plan de alimentos con el que ambos estén de acuerdo.

---

También lo son muchos de los pacientes que ellas cuidan. Si su familiar no habla inglés, pida un asistente que hable el mismo idioma. Muchos asistentes que hablan idiomas diferentes en su hogar, pueden hablar y comprender inglés lo suficientemente bien como para comunicarse con su familiar.

Otras diferencias pueden presentarse que están relacionadas a los alimentos, prácticas religiosas o rutinas diarias. Si usted y su familiar siguen determinadas prácticas religiosas y otras prácticas, debe explicárselas a los asistentes. Es posible que hayan cuidado de otros pacientes de su religión y pueden asumir que sus prácticas son las mismas cuando, en realidad, no lo son. Al mismo tiempo, debería preguntarle al trabajador si existe algo que usted debiera saber acerca de su cultura y prácticas religiosas – cosas que pueden afectar su capacidad para trabajar. Tener respeto por las diferencias culturales mutuas puede realmente crear un vínculo entre el trabajador y su familiar.

## Conclusión

Los asistentes para el cuidado de la salud en el hogar pueden marcar una gran diferencia en su vida y en la vida de su familiar. Los servicios de asistencia para el cuidado de la salud en el hogar no significan que usted no es un buen cuidador familiar. La atención en el hogar, incluyendo los asistentes para el cuidado de la salud en el hogar, asistentes de cuidados personales, el ayudante de casa y los acompañantes pueden resultar un agregado valioso al cuidado que le proporciona a su familiar.