

Desencadenantes y señales de alerta

Última actualización: _____

Para quien pase tiempo con la persona que cuida. Llénela a mano y actualícela si algo cambia. Siga primero el plan de cuidado actual.

Nombre de la persona que cuida: _____

Contacto de emergencia y teléfono: _____

Teléfono del médico o del equipo de cuidado: _____

LO QUE PUEDE ALTERAR O ABRUMAR A LA PERSONA QUE CUIDA (marque todo lo que corresponda)

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Ruido fuerte o televisión | ☐ Multitudes o visitas | ☐ Que la apresuren |
| ☐ Bañarse o vestirse | ☐ Personas o lugares desconocidos | ☐ Cambios en la rutina |
| ☐ Al final de la tarde o de noche | ☐ Cansancio | ☐ Hambre o sed |
| ☐ Dolor o malestar | ☐ Necesitar ir al baño | ☐ Demasiado calor o frío |
| ☐ Que la corrijan | ☐ Demasiadas opciones | ☐ Otro: |

Personas, lugares, temas o sonidos específicos: _____

PRIMERAS SEÑALES DE QUE SE ESTÁ ALTERANDO

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Camina de un lado a otro o inquietud | ☐ Repite preguntas | ☐ Levanta la voz |
| ☐ Se queda en silencio o se aísla | ☐ Se retuerce las manos o no se está quieta | ☐ Pide irse a casa |
| ☐ Rechaza la ayuda | ☐ Llanto | ☐ Otro: |

LO QUE SUELE AYUDAR (lo que le funciona a la persona que cuida)

Cuando pasa esto	Pruebe esto primero	Después pruebe

LO QUE SE DEBE EVITAR

- ☐ Discutir o corregir
- ☐ Levantar la voz
- ☐ Invadir su espacio
- ☐ Apresurarla
- ☐ Sujectarla o bloquearle el paso

FRASES, MÚSICA O ACTIVIDADES QUE LA CALMAN

Mantenga la calma y sea amable. Explique lo que está haciendo, pregunte antes de ayudar y dele tiempo. Su conducta muchas veces es una forma de decirnos algo.

Gratis para imprimir y compartir. De Lighthouse by Dragonfly, una app para iPhone que organiza la información de cuidado, los medicamentos y las citas. lighthousebydragonfly.com
Información médica privada. Guárdela en un lugar seguro.



Más herramientas gratuitas
para cuidadores

LO QUE ES HABITUAL EN LA PERSONA QUE CUIDO *(necesidades conocidas, no una emergencia)*

Ánimo y energía habituales: _____

Forma habitual de dormir: _____

Nivel habitual de confusión o memoria: _____

Forma habitual de caminar y equilibrio: _____

Otras conductas habituales que pueden parecer preocupantes pero son normales en ella: _____

CAMBIOS NUEVOS O GRADUALES: LLAME AL MÉDICO O AL EQUIPO DE CUIDADO

Un cambio en su forma de ser habitual puede ser señal de dolor, infección (como una infección urinaria), deshidratación, estreñimiento o un efecto secundario de un medicamento. Anote lo que ve y cuándo empezó.

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Más confusión de lo normal | ☐ Agitación o miedo nuevos | ☐ Duerme mucho más o mucho menos |
| ☐ Come o bebe menos | ☐ Cambios o dolor al ir al baño | ☐ Fiebre |
| ☐ Inestabilidad nueva al caminar | ☐ Ve u oye cosas que no están | ☐ Otro: |

A quién llamar primero y teléfono: _____

CAMBIOS REPENTINOS O GRAVES: LLAME AL 911

- Señales de derrame cerebral: cara caída, debilidad en un brazo o una pierna, dificultad para hablar o entender, problemas repentinos de vista o de equilibrio. Anote la hora en que empezaron los síntomas.
- Dolor de pecho, dificultad para respirar, o le cuesta mucho despertar o no responde.
- Una caída con golpe en la cabeza, dolor fuerte, o no se puede levantar. No la mueva a menos que esté en peligro.
- Una convulsión que dura más de 5 minutos, o una primera convulsión.
- Es un peligro para sí misma o para otros y usted no puede mantener a todos a salvo.
- No la encuentra. Busque cerca por no más de 15 minutos y luego llame al 911.

Dígale al 911 (diagnóstico, necesidades de comunicación, alergias): _____

REGISTRO DE CAMBIOS RECIENTES

Fecha	Qué cambió	A quién se le dijo / qué respondió

Esta hoja no reemplaza el plan de cuidado ni el consejo médico. Si tiene dudas, llame al equipo de cuidado. En una emergencia, llame al 911.

