

Datos Básicos

8 millones

Los latinos en los EE UU
que cuidan a un amigo o
pariente

42

La edad promedio del
cuidador latino en los EE UU

23 horas a la semana

La cantidad promedio del
tiempo dedicado al cuidado

Source: AARP, Caregiving in the U.S.
2020 Report



Cómo Contactarnos

208-426-5899
info@caregivernavigator.org

NavegantesIdaho.org
Lunes a Viernes, 8am-5pm

¡Visita nuestro sitio Web!
El enlace de la esquina
superior derecha le dirige a la
información del programa en
español.

[Haga clic aquí para
visitar el sitio web](#)

This publication was made possible by the Money Follows the Person Grant 93.791 from the Centers for Medicare and Medicaid Services. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Department or the Centers for Medicare and Medicaid Services.



BOISE STATE UNIVERSITY
CENTER FOR THE STUDY OF AGING



*A nosotros nos
importa los
que
cuidan de
sus seres
queridos*

¿Soy cuidador?

Mucha gente duda en llamarse un “cuidador”, sin darse cuenta de lo común que es en los EE UU hoy en día. Además de ser amigo o pariente, usted también...

- ¿Prepara la comida o los medicamentos para un padre?
- ¿Está a cargo de las finanzas de un niño adulto?
- ¿Apoya a un amigo con una enfermedad mental?
- ¿Hace los quehaceres de un vecino anciano?
- ¿Maneja las citas de su pareja?

El cuidado no se limita a cuidar a los ancianos. Muchos estadounidenses cuidan a su pareja, los hermanos, los hijos y amigos de cualquier edad, pero es posible que no lo llamen cuidado. El nivel de obligación y los varios detalles del cuidado varía mucho- algunas personas necesitan un nivel alto de apoyo y otros solamente de vez en cuando.

De hecho, el cuidado es tan común que se estima que 1 en cada 4 Idahoans proporcionan apoyo para alguien con una discapacidad física, intelectual, cognitiva, o condición de salud mental.

Un cambio de planes

Un diagnóstico o accidente puede cambiar una vida en segundos, y a veces el cambio es lento y gradual, como es con el envejecimiento.



De todas formas, esos cambios tienen un impacto a largo plazo en la vida del cuidador, a menudo de una forma inesperada.

El cambio que se requiere para cuidar a alguien puede ser estresante y abarca cambios del estilo de vida. El Family Caregiver Navigator es un servicio sin costo con el objetivo de apoyar el bienestar y reducir el estrés y agotamiento de los cuidadores. Los estudios muestran que al apoyar a los cuidadores, también mejoramos la vida de las persona que cuidan (Montgomery, 2014).

Contáctenos hoy y podemos crear un plan que apoye para usted y su salud.

Cómo Funciona

Conéctese con un Navegante

- Nos concentramos en el bienestar del cuidador- no lo del paciente. Los navegantes pueden remitirse a los recursos que usted puede acceder con nuestro apoyo, para asistirle en su papel como cuidador.
- Visita nuestro sitio web o llámanos a nuestra línea de navegantes de cuidadores que le atenderá en su idioma preferido.

Tome la evaluación

- Se realiza una encuesta basada en los estudios para evaluar su bienestar como cuidador.
- Los factores incluyen: la gestión de las relaciones, la carga del estrés y los servicios de apoyo existentes.

Haga un Plan

- Usted establece sus prioridades para dar seguimiento. Un plan de cuidado personalizado destaca los recursos recomendados.