



Asistentes para el cuidado personal: Cómo encontrarlos, contratarlos y mantenerlos

Usted ha luchado con el problema del cuidado de asistente y ha decidido que finalmente es el momento de recibir algo de ayuda. O quizás el cuidador actual está envejeciendo y necesita algún relevo. Quizás usted mismo se está sintiendo más viejo. Está en buena compañía: más del 40% de todas las personas con lesión de la médula espinal (SCI) utilizan alguna forma de asistencia, y el porcentaje aumenta con la edad. Para los empleadores de asistentes de cuidado personal (PCA) por primera vez, estos son algunos consejos para mantener la libertad, la flexibilidad y el control, y para ahorrar dinero al iniciarse.

Organizarse:

Primero, organícese. Decida qué parte de su día es la más rutinaria y requiere menos espontaneidad o flexibilidad. ¿Es usted una persona matutina o nocturna? Una vez que se haya decidido, pase la mayoría de sus tareas de cuidado personal de trabajo intensivo a esa parte del día, como por ejemplo las duchas, ir al baño, lavarse el cabello o lavar la ropa. Una persona matutina podría tener un PCA que le brinde lo mínimo para empezar el día: quizás higienizarla, vestirla y lavarle los dientes y ahorrar las cosas grandes, como ir al baño y ducharse, para el turno de la noche cuando el tiempo no es tan importante. Una persona nocturna puede hacer lo contrario.

Consolidarse:

Luego, fíjese cómo combina la ayuda que necesita diariamente en poco tiempo, quizás una o dos veces al día.

- ¿Puede lavar la ropa sucia cuando llega el PCA y luego poner la secadora cuando se va?
- ¿Puede preparar el almuerzo anticipadamente y dejarlo en el refrigerador para que pueda comer más tarde?

El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Existen cientos de formas de consolidarse y algunas personas cuádruplégicas han podido agrupar las tareas a tal punto que pueden prescindir del asistente nocturno. Ejemplos: tienen las almohadillas colocadas previamente en la cama, usan pantalones con cintura elástica que son fáciles de sacar y aprendieron a enganchar sus dispositivos de drenaje en una bolsa nocturna que ya ha sido colocada para ellos, por el PCA matutino, por supuesto.

Recursos de la comunidad:

- Los centros de vida independiente generalmente pueden enseñarle cómo ser un empleador y administrador efectivo de sus asistentes y muchos pueden también ayudarlo a reclutarlos y entrevistarlos.
- Una universidad cercana puede tener un programa de servicios para estudiantes discapacitados o incluso un grupo de PCA.
- Pruebe con la oficina de la *National Spinal Cord Injury Association* (Asociación Nacional de Lesiones en la Médula Espinal) de su área, o pregunte en un centro de rehabilitación local.
- Y consulte en la biblioteca. Un texto integral es *Home Health Aides: How to Manage The People Who Help You*, de Al DeGraff

Problemas económicos:

¿Cómo le pagará a su asistente? ¿Su seguro pagará, por lo menos, una parte? ¿Puede pagarle usted mismo? Ahora que se ha organizado y ha consolidado todas las tareas, podría no ser tan costoso como pensaba.

- Si el flujo de efectivo es un problema, ¿puede ofrecer una habitación, alojamiento o acceso a un vehículo como pago por los servicios?
- Usted ¿puede ser el tutor de los niños del PCA?
- ¿Puede su iglesia o club de servicios proporcionar voluntarios?
- ¿Se ha informado completamente sobre la ayuda disponible en Medicaid? Consulte sobre las exenciones de Medicaid, que a veces permiten el pago de servicios brindados en la comunidad.
- ¿Ha pensado en contratar estudiantes universitarios? Son jóvenes, tienen una contextura física apta, horarios flexibles y necesitan dinero. Llame a la oficina de empleo estudiantil para obtener sugerencias sobre reclutamiento.
- Por supuesto, también están los amigos y miembros de la familia, pagos o no. Utilizar a un amigo/ pariente/ amante como PCA es un camino minado de riesgos, pero mucha gente puede manejarlo.

Asistentes para cuidado personal: cómo encontrarlos, contratarlos y mantenerlos

Sea creativo: existen muchas formas de encontrar ayuda y no todas ellas son costosas. Tenga en cuenta que usted es responsable por los impuestos, el seguro social y el seguro de accidentes de trabajo de sus empleados. Para muchos empleadores es una situación comprometida y una buena razón para buscar un consejo experto.

Redacte un contrato:

Describa, muy detalladamente, todas las tareas que se deben realizar, qué es lo que espera del asistente y qué es lo que el asistente puede esperar de usted. Incluya puntos tales como la tarifa por hora, la tarifa por fracciones de hora trabajadas, si le pagará y cuánto al PCA si debe cancelar, sus expectativas si el PCA cancela, las causas de despido, cuánto tiempo de anticipación necesitan para proporcionarse una notificación y cualquier otro problema potencial que pueda prever. Hay libros disponibles que hacen que este proceso sea más fácil (consulte los recursos). Tanto su PCA como usted deben revisar el contrato y firmarlo, y dejar una copia a mano. Los protegerá a ambos.

Reclutamiento:

¿Reclutará a través de una agencia de salud en el hogar? Si la respuesta es sí, esté preparado para negociar algo de control, especialmente en términos de elección de proveedores, por la comodidad y, en algunos casos, la confiabilidad y el elevado nivel adicionales de capacitación que brindan.

Si planea contratar a su propio asistente de cuidado personal (PCA), tenga en cuenta los medios para hacer conocer la noticia: periódicos, tableros de anuncios en universidades, iglesias y consejeros en escuelas secundarias, preparatorias e institutos terciarios.

Cuando entreviste postulantes, esté preparado para describir, con exactitud, qué es lo que comprende el trabajo. Al mismo tiempo, trate de averiguar tanto como pueda sobre los postulantes, especialmente sus objetivos a largo plazo, sus actitudes para con personas discapacitadas, el historial de trabajo previo y la confiabilidad.

Aunque es lógico que las personas que “realmente desean ayudar a otros” sean buenos asistentes, la persona que desea el trabajo “porque realmente necesita el dinero” puede ser confiable y más abierta a trabajar según sus términos. Otra cosa: aun cuando necesite pocos cuidados, si es el cuidado que *debe* recibir, contrate a más de un PCA y, posiblemente, a varios. Tenga siempre un refuerzo a mano.

Mantenga feliz a su PCA:

El sobreviviente de la lesión en la médula espinal a largo plazo y autor, Al DeGraff (2002), en *Home Health Aids: How to Manage the People Who Help you*, detalla los diez motivos principales por los que los PCA renuncian a sus trabajos:

1. La descripción inicial de su trabajo estaba incompleta o cambia con frecuencia.
2. El método y el orden en el que deben realizar sus tareas es ilógico, ineficiente y una pérdida de tiempo.
3. Su entorno de trabajo es desordenado, desagradable, desorganizado, etc.
4. No se les paga lo suficiente, no obtienen los aumentos adecuados o no sienten que su trabajo sea adecuado.
5. Sienten que se favorece a otro PCA por encima de ellos.
6. El empleador (USTED) es muy pasivo o muy agresivo en su forma de interacción.
7. El empleador es deshonesto con respecto a las horas trabajadas, adeuda el salario o tiene expectativas inadecuadas tales como préstamos monetarios o favores sexuales.
8. Hay deberes que no son razonables: los que el empleador puede realizar solo, los que no pueden ser realizados en el tiempo asignado o los que son supervisados muy estrictamente.
9. El empleador es intolerante con respecto a los errores honestos, la necesidad de licencia por enfermedad, etc.
10. El empleador no respeta la vida personal del PCA y espera que sus necesidades tengan prioridad sobre todo lo demás en la vida del PCA (p. 456-457).

Recursos:

Degraff, Al. (2002). *Home Health Aides: How to Manage the People Who Help You*. Saratoga Access Publications, Fort Collins: CO. <http://www.saratoga-publications.com/>

Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU.

Asistentes para cuidado personal: cómo encontrarlos, contratarlos y mantenerlos