

Guía rápida para cuidadores

Cuando un ser querido recibe un diagnóstico de cáncer, surge el deseo natural de encontrar la forma de ayudar y apoyar a esa persona. Los cuidadores deben tener en cuenta varios aspectos, incluidos la protección legal y los beneficios a nivel federal, estatal e incluso municipal que pueden ayudar a equilibrar sus responsabilidades de cuidador con su empleo y a reemplazar los ingresos perdidos. También es importante recordar que, como cuidador, necesita cuidar de sí mismo, y hay recursos que pueden brindarle apoyo. Hay distintos lugares en los que puede obtener información sobre sus derechos laborales como cuidador:

Leyes de Trabajo Justo: proporcionan protección al cuidador ante la discriminación en el trabajo.

- **Ley federal: Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA)**

- El Título I de la ADA brinda a las personas con discapacidades y a los cuidadores protecciones en el lugar de trabajo.
- Los empleadores cubiertos por el Título I de la ADA son los siguientes:
 - Empleadores privados con más de 15 empleados
 - Agencias de empleo, organizaciones sindicales y comités conjuntos de administración laboral
 - Gobiernos locales y estatales, independientemente de su tamaño
 - Empleados del poder legislativo federal (como empleados del Senado, la Cámara de Representantes y agencias que respaldan al Congreso) Nota: Los empleados del poder ejecutivo federal (como el Correo Postal de los Estados Unidos, agencias, etc.) se encuentran cubiertos por la Ley de Rehabilitación de 1973.
- Los empleados elegibles para la protección de la ADA son los siguientes:
 - “Personas calificadas” (es decir, que pueden llevar a cabo las tareas básicas del trabajo, con o sin adaptaciones razonables) que presentan un deterioro físico o mental que limita considerablemente la realización de una o más actividades fundamentales de la vida diaria (es decir, dormir, concentrarse, el desempeño de las principales funciones corporales, etc.).
 - Incluye la protección para personas con discapacidades que actualmente presentan una discapacidad, tienen antecedentes de discapacidad o que su empleador considera que presentan una discapacidad.
 - Además, incluye la protección para las personas que “están relacionadas con una persona con una discapacidad” (es decir, los cuidadores).
- Para obtener más información sobre la ADA, visite <https://trriagecancer.org/Guíarápida-ADA>
- El Título I de la ADA también requiere que los empleadores realicen adaptaciones razonables para los empleados elegibles. Aunque los cuidadores no tienen el derecho de recibir adaptaciones razonables según la ADA, posiblemente quieran solicitar al empleador el tipo de modificaciones en el trabajo que pueda considerarse adaptaciones razonables (p. ej., un horario de trabajo flexible, teletrabajo, etc.).
- Para obtener más información sobre las adaptaciones razonables, visite <https://trriagecancer.org/Guíarápida-Adaptaciones> o mire este video animado <https://trriagecancer.org/video-losefectossecundarioseneltrabajo>.
- **Leyes estatales:** La mayoría de los estados también tiene leyes de trabajo justo similares a la ADA, pero pueden incluir más protección, por lo cual es importante también consultar las leyes estatales: <https://TriageCancer.org/StateLaws>



Leyes de licencia: permiten a los empleados tomarse días libres del trabajo y les proporcionan cierta protección laboral y del seguro médico.



- **Ley federal: Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA)**

- La FMLA es una ley federal que permite a los empleados elegibles tomarse hasta un total de 12 semanas por año de licencia no remunerada con protección de puesto de trabajo, ya sea debido a una afección médica grave propia o como cuidador de un cónyuge, padre o niño con una afección médica grave:
 - Padres
 - Cónyuges (Nota: desde el 3/27/15, se incluyen los matrimonios de derecho consuetudinario y los cónyuges del mismo sexo, pero no las parejas de hecho)
 - Hijos (biológicos, de acogida, adoptados, hijastros o in loco parentis)
 - La ley contempla el cuidado de un hijo mayor de 18 años “si este es incapaz de cuidarse por su cuenta debido a una discapacidad física o mental”
- Los tipos de deberes de los cuidadores incluyen los siguientes:
 - Proporcionar atención cuando el familiar no puede atender sus necesidades básicas médicas, de higiene, alimentación o seguridad, o si es incapaz de trasladarse hasta el médico, etc.
 - Proporcionar bienestar y seguridad psicológica.
 - Reemplazar al cuidador habitual del familiar o planificar cambios en el cuidado.
 - Nota: No es necesario que el empleado sea la única persona disponible para proporcionar el cuidado.
- Los empleadores cubiertos por la FMLA son los siguientes:
 - Empleadores privados que tengan más de 50 empleados durante 20 semanas laborales o más en el año calendario actual o previo.
 - Agencias públicas, incluidas las agencias locales, estatales o federales, independientemente de la cantidad de empleados que tengan.
 - Escuelas primarias o secundarias, públicas o privadas, independientemente de la cantidad de empleados que tengan.
- Los empleados elegibles para una licencia según la FMLA son los siguientes:
 - Empleados que hayan trabajado para un empleador cubierto durante al menos 12 meses en los últimos 7 años.
 - Empleados que hayan cumplido al menos 1,250 horas de servicio para el empleador durante el período de 12 meses inmediatamente previo a la licencia.
 - Empleados que trabajen en una ubicación en la que el empleador tenga al menos 50 empleados dentro de las 75 millas del lugar de trabajo del empleado.
- Certificación médica: el empleador tiene derecho a solicitar una certificación médica de un proveedor de atención médica que demuestre el motivo por el que es elegible para una licencia médica.
 - Si está preocupado por proteger su privacidad en el lugar de trabajo, lea http://TriageCancer.org/Guía_rápida_divulgación.
 - El Departamento del Trabajo de EE. UU. tiene un formulario modelo de la FMLA para cuidadores: <https://TriageCancer.org/FMLACert-Family>.
- Para obtener más información sobre la FMLA, visite https://TriageCancer.org/Guía_rápida-FMLAampliada.

Leyes estatales y municipales: Algunos estados y ciudades tienen leyes que permiten a las personas tomarse días libres por diferentes motivos relacionados con el cuidado. Por ejemplo:

- Ley de licencia familiar y médica estatal para empleadores más pequeños: CA (5), DC (20), ME (15 para empleadores privados, 25 para empleadores públicos), MD (15), MN (21), NY (todos los empleadores privados), OR (25), RI (30 para empleadores públicos), VT (15), WA (todos los empleadores)
- Ley de licencia familiar y médica estatal con una definición expandida sobre a quién puede cuidar: CA, CT, DC, HI, MD, ME, NJ, NY, OR, RI, VT, WA, WI
- Licencia sin remuneración para acompañar a los familiares para las consultas médicas de rutina: MA, VT
- Para obtener más información sobre las leyes de licencia estatales y municipales, consulte <https://TriageCancer.org/StateLaws>

Contratos de empleo: Los empleados que trabajan con un contrato o acuerdo negociado por el sindicato pueden tener derechos o beneficios adicionales incluidos en esos contratos.

Políticas del empleador: Las leyes federales y estatales son la base de lo que los empleadores deben proporcionar a sus empleados. Muchos empleadores brindan beneficios adicionales. Consulte el manual para empleados o hable con su empleador para obtener más información sobre lo que este le proporciona específicamente. Puntos para tener en cuenta:

- Beneficios del seguro
- Políticas que permitan el teletrabajo u horarios flexibles
- Políticas que permitan al cuidador utilizar su propia licencia por enfermedad o días libres remunerados (PTO) para cuidar a otra persona
- Políticas que permitan recibir donaciones de horas de licencia por parte de sus compañeros de trabajo
- Proceso para pedir una licencia por enfermedad como cuidador

Ingreso para cuidadores: Existen algunas opciones limitadas para cuidadores para reemplazar los sueldos perdidos durante los días libres para desempeñarse como cuidadores.

- Licencia remunerada estatal para cuidadores: algunos estados ofrecen programas de licencias remuneradas para cuidadores que necesitan tomarse días libres del trabajo: CA, DC, NJ, RI, WA, NY, MA
- Servicios de ayuda domiciliaria: mediante un programa estatal de Medicaid (si alguien es elegible para Medicaid), es posible que además de obtener servicios de un cuidador, se le pueda pagar a un familiar por brindar estos servicios
- Para obtener más información sobre las diferentes opciones de acuerdo a la ley estatal, consulte <https://TriageCancer.org/StateLaws>

Otros aspectos para tener en cuenta para cuidadores: Otras cuestiones para pensar son manejar las finanzas familiares, reducir los gastos médicos que paga de su bolsillo y planificar con anticipación. Estos recursos le pueden ayudar:

- Cancer Finances: www.CancerFinances.org
- Lista de verificación para minimizar la toxicidad financiera: <https://TriageCancer.org/Listadeverificación-toxicidadfinanciera>
- Lista de verificación para organizarse: <https://TriageCancer.org/Listadeverificación-organizarse>
- Guía rápida sobre planificación patrimonial: <https://TriageCancer.org/Guía rápida-planificación patrimonial>
- Recursos para planificación patrimonial: <https://TriageCancer.org/EstatePlanning>
- Serie de videos animados: <https://tragecancer.org/videoanimado>

Ayuda para cuidadores: Ser cuidador puede ser estresante. Estos recursos pueden ayudarle:

- Embracing Carers: www.embracingcarers.com
- Recursos para el manejo del estrés: <https://TriageCancer.org/StressManagement>
- Fundación Stewartworks: <https://stewartworksfoundation.org>
- MyLifeLine: www.MyLifeline.org
- Lotsa Helping Hands: www.lotsahelpinghands.com
- Meal Train: www.mealtrain.com
- Cancer Care: www.CancerCare.org

Aspectos para tener en cuenta sobre la planificación patrimonial y las decisiones médicas para cuidadores

Según el vínculo que tenga con la persona que está cuidando, la ley puede tratarlo de otra forma, y es posible que deba tener en cuenta otras cuestiones. Puede llegar el momento en el que su ser querido no pueda expresar sus deseos sobre sus finanzas o la atención médica.

En esos casos, los documentos de planificación familiar, como el poder notarial financiero y las instrucciones anticipadas de atención médica son herramientas útiles para que expresen sus deseos y nombren a un agente para tomar decisiones en su nombre. Aunque la planificación patrimonial tiene un rol fundamental en las decisiones financieras y de atención médica, muchas personas ni siquiera cuentan con el documento más básico: el testamento. Existen diferentes documentos que pueden ser parte de un plan patrimonial.

Si usted actúa como agente de su ser querido para las decisiones de planificación patrimonial, es importante que hable con él para asegurarse de haber comprendido y de poder llevar a cabo sus deseos.

- Para obtener información sobre los diferentes tipos de documentos de planificación patrimonial: [TriageCancer.org/Guía-rápida-planificación-patrimonial](https://www.triagecancer.org/Gu%C3%ADa-r%C3%A1pida-planificaci%C3%B3n-patrimonial)
- Para obtener ayuda para organizarse: [TriageCancer.org/Listadeverificación-organizarse](https://www.triagecancer.org/Listadeverificaci%C3%B3n-organizarse)
- Para obtener más información sobre la planificación patrimonial: [TriageCancer.org/EstatePlanning](https://www.triagecancer.org/EstatePlanning)

Además, como agente, debe asegurarse de saber dónde están los documentos importantes (p. ej., las instrucciones anticipadas de atención médica o el testamento), además de cómo acceder a las cuentas, las cajas de seguridad y las unidades de almacenamiento. Recopilar la información en un solo lugar puede resultar útil, como el documento Panorama financiero general de Triage Cancer ([TriageCancer.org/FinancialBigPicture](https://www.triagecancer.org/FinancialBigPicture)).

Si no está casado, es posible que necesite firmar una Autorización para usar o divulgar la información médica protegida (es decir, un formulario de divulgación de la HIPAA) para poder obtener su información médica en caso de tener que tomar decisiones en su nombre.

Para casi todos los documentos de planificación patrimonial, es necesario que la persona que cree el documento tenga pleno uso de sus facultades mentales. Esto significa que la persona debe tener la capacidad mental para entender lo que está haciendo. Por lo tanto, es importante que los documentos de planificación patrimonial se creen antes de que se deteriore la salud de la persona. Es posible que los cuidadores tengan que hablar con sus seres queridos sobre la planificación patrimonial. Si tiene dificultades para hacerlo, un trabajador social u otro profesional de salud mental pueden ayudarle a tener estas conversaciones. Si bien no tiene la obligación de elaborar un plan patrimonial, algunas personas prefieren trabajar con un abogado. Para obtener información sobre cómo buscar un abogado: [TriageCancer.org/Guía-rápida-asistenciallegal](https://www.triagecancer.org/Gu%C3%ADa-r%C3%A1pida-asistenciallegal).

Cuidado de relevo: Es posible que los cuidadores necesiten ayuda con sus responsabilidades como cuidador, o un descanso. Considere la posibilidad de pedir ayuda a otros familiares, amigos, vecinos y otros miembros de su comunidad de apoyo. Las agencias de atención a domicilio, los servicios diurnos para adultos, los centros que permiten estadías a corto plazo y personas contratadas directamente también pueden prestar servicio de relevo profesionales. Además, es posible que haya retiros o reuniones en su área para apoyar a los cuidadores. Puede obtener ayuda de organizaciones como las siguientes:

- Programa de Apoyo para Cuidadores Familiares (FCSP), Area Agency on Aging: [Eldercare.acl.gov](https://www.eldercare.acl.gov)
- Caregiver Action Network: www.caregiveraction.org
- Family Caregiver Alliance: www.caregiver.org
- Arch National Respite Network and Resource Center: www.archrespite.org

Esta Guía rápida fue patrocinada por:

