



# La Toma de Decisiones con Apoyo en el Cuidado de la Salud – para Personas que Abogan por Sí Mismas

- Puedes tomar decisiones sobre tu salud.
- Todos necesitamos ayuda para tomar decisiones.
- Puedes pedir ayuda a personas en quienes confías.
- Puedes elegir una o más personas de apoyo.
- Quien te apoya no necesariamente tiene que estar de acuerdo con tus decisiones.
- Puedes cambiar a la persona que te apoya en cualquier momento.

## ¿Qué es la toma de decisiones con apoyo?

La Toma de Decisiones con Apoyo (Shared Decision Making) es una manera en la que puedes tomar decisiones con la ayuda de alguien en quien confías. Cualquiera puede tener dificultades para tomar decisiones importantes sobre su salud. Las personas a menudo necesitan ayuda para administrar el cuidado de su salud. Tienes el mismo derecho a tomar decisiones y obtener la ayuda que deseas como todos los demás.

## Cosas que deberías saber sobre las personas que te apoyan

Las personas que eliges para que te ayuden son llamadas “de apoyo”. Puedes tener tantas personas de apoyo como desees. Pueden ser miembros de tu familia, amigos, personas que trabajan contigo en la comunidad o cualquier otra persona en quien confías. Por ejemplo, quizás tu hermano hace un gran trabajo cuando se trata de ayudarte a hablar con el doctor; pero en casa tu compañero de habitación te recuerda tomar tus medicinas. Tanto tu hermano como tu compañero de habitación podrían ser personas de apoyo.

No tienes que tener una persona de apoyo para cada parte del cuidado de tu salud o cada vez que vas al doctor. Tú eliges cuándo recibes apoyo, a las personas que te apoyan y cómo obtener ese apoyo. Cuando optas por tener a una persona de apoyo, él o ella también puede ayudarte de muchas otras formas. Podrían llamar al doctor cuando estás enfermo o ayudarte a subir de tu silla de ruedas a la mesa de exámenes médicos.

Tendrás una relación muy importante con tus personas de apoyo. Ellas prometen ayudarte a obtener la información que necesitas para entender tus alternativas. Tú puedes tomar decisiones incluso cuando ellas no estén de acuerdo. Pero debes aceptar las consecuencias de tus decisiones como todos los demás.

## **¿Quién no puede ser una persona de apoyo?**

Si hay alguien que prefieres que no sea una de tus personas de apoyo, tal persona no podrá serlo. Además, algunas personas podrían ser incapaces de apoyar o no querer apoyar las decisiones que tomes con respecto a tu salud. Estas tampoco pueden ser tus personas de apoyo. Otras personas que no pueden ser personas de apoyo incluyen a los miembros del personal de una institución residencial o alguien con que haya un caso legal pendiente en la corte.

## **¿Qué son los Acuerdos de Apoyo en la Toma de Decisiones en el Cuidado de la Salud?**

Los Acuerdos de Apoyo en la Toma de Decisiones en el Cuidado de la Salud son una forma reciente y novedosa de hacer que las Tomas de Decisiones con Apoyo funcionen para ti. En el futuro, estos formularios firmados te permitirán nombrar personas de apoyo para ayudar a que tú, tus doctores y otros trabajadores del cuidado de la salud trabajen en equipo. Los médicos sabrán que estas personas de apoyo te pueden ayudar a entender tus opciones, pero tú todavía mantendrás el derecho a tomar las decisiones sobre el plan de cuidados que funcione para ti.

## **¿Cómo funcionan estos acuerdos?**

Estos acuerdos te permitirán elegir quién te ayuda y cómo. Puedes elegir tener uno o más acuerdos para diferentes áreas del cuidado de tu salud. Puedes querer tener diferentes personas de apoyo. Puede que no quiera que una sola persona conozca todo acerca de tu cuerpo o tu salud. Cada acuerdo puede ser ligeramente diferente dependiendo de cómo elijas que se te brinde el apoyo. La clave es que elijas el tipo de apoyo que quieres y quién te lo brindará.

## **¿Qué pasa si tienes un problema con una persona de apoyo?**

Si piensas que la persona de apoyo no te está ayudando de la manera en que te agrada, entonces puedes elegir a otra persona de apoyo. Además, puedes cambiar o cancelar un acuerdo si crees que una persona de apoyo está intentando convencerte de algo que no te agrada o te hace sentir incómodo. Podrás cambiar o cancelar cada acuerdo en cualquier momento, por cualquier motivo. Además, si tu doctor siente que una persona de apoyo no está respetando tus decisiones o no te ha dado suficiente información, él o ella puede pedir hablar contigo a solas. Tu médico también podría querer conversar con alguien más.

## **¡Recuerda que tu salud es importante!**

## **¡Tienes derecho a recibir la ayuda que necesitas para tomar decisiones sobre tu cuerpo y sobre el cuidado de tu salud!**

Para ver un video sobre Toma de Decisiones con Apoyo para personas con discapacidad, por favor visite:  
<http://odpc.ucsf.edu/supported-health-care-decision-making>

Para mayor información sobre la Legislación Modelo y un Recurso de Preguntas y Respuestas, por favor visite:  
<http://autisticadvocacy.org/2014/07/asan-unveils-toolkit-for-advocates-on-health-care-and-the-transition-to-adulthood/>

*SDM for Self-Advocates*



Office of Developmental Primary Care • UCSF Department of Family and Community Medicine  
500 Parnassus Avenue, MUE318, Box 0900 • San Francisco, CA 94143  
tel: (415) 476-4641 • email: [odpc@fcm.ucsf.edu](mailto:odpc@fcm.ucsf.edu) • <http://odpc.ucsf.edu>