Antes de que haga falta

Lo que toda familia debería preparar antes de una emergencia

Versión 1.3 de prueba · revisada el 17 de octubre de 2026 · Preparado por Angel Anderson y CaboRojo.com · Las partes legales (4, 5 y 6) esperan la revisión de un notario.

Que tu familia te quiera no significa que sepa qué hacer cuando necesites ayuda. Díselo ahora, mientras puedes decidir por ti.

Esta guía no es para asustar. Es para que, el día que haga falta, ya esté hecho.

Con esta guía dejas preparadas 5 cosas:

1. Quién te ayuda si no puedes cuidarte.
2. Quién decide lo médico por ti si no puedes hablar.
3. Quién se encarga de tus cuentas.
4. Dónde están tus medicinas y tus papeles.
5. Qué hacer en una emergencia.

Empieza hoy: habla con las 2 personas que más necesitarías.

Esto no es consejo legal ni médico. Lo legal se confirma con un notario. Lo médico, con el médico.

3 decisiones que tu familia no debería tener que adivinar

La pregunta	Qué haces
¿Quién me cuida?	Hablas con esa persona y confirmas que puede (parte 1)
¿Quién decide lo médico por mí?	Haces una declaración de voluntad médica (parte 4)
¿Quién maneja mi dinero?	Le preguntas al notario por un poder duradero (parte 5)

No tiene que ser la misma persona para todo. Y nadie puede contar con que te va a ayudar si nunca se lo preguntaste.

La conversación antes de la emergencia

Siéntense juntos 30 minutos. 5 preguntas:

1. ¿Dónde quieres vivir si algún día necesitas ayuda?
2. ¿Quién puede cuidarte, y quién ayuda a esa persona para que descanse?
3. ¿Qué tratamientos médicos quisieras recibir, y cuáles no?
4. ¿Con cuánto dinero contamos para el cuido?
5. ¿Dónde están los papeles que necesitaríamos?

Fecha de la conversación	
Quiénes estaban	
Lo que acordamos hacer esta semana	

La lista (marca cada cajita cuando esté hecha)

HOY (10 minutos)

- [ ] Escribí quién podría cuidarme.
- [ ] Hablé con esa persona y me dijo que sí.
- [ ] Tengo un segundo nombre, por si la primera persona no puede.

ESTA SEMANA

- [ ] Escribí mi lista de medicinas.
- [ ] Llené la hoja de la nevera (la última página) y la pegué.
- [ ] Llamé a mi médico y a mi plan para preguntar por 2027.
- [ ] Si alguien en la casa usa un equipo eléctrico, llamé a LUMA.

ESTE MES

- [ ] Tuvimos la conversación en familia (la hoja de la página 3).
- [ ] Hablamos de cuánto cuesta el cuido y quién pone qué.
- [ ] Fui al notario o saqué la cita (voluntad médica, poder duradero, testamento).
- [ ] Organicé mis papeles: lo de emergencia a la mano y lo confidencial guardado.

CADA 6 MESES (o cuando algo cambie)

- [ ] Los teléfonos de la lista todavía sirven.
- [ ] La lista de medicinas está al día.
- [ ] Las personas que nombré todavía pueden ayudarme.

TODOS LOS AÑOS, del 15 de octubre al 7 de diciembre

- [ ] Reviso mi plan de Medicare para el año que viene.

1. Quién me cuida

Qué es: decidir hoy quién te cuida el día que no puedas solo, y quién es el plan B.

Por qué importa:

- **Lo que medimos hoy:** en Puerto Rico hay 5 personas de 20 a 34 años por cada persona de 85 o más (Censo, estimados de 2025).
- **Si sigue así:** en 2050 habría menos de 1. Es un cálculo nuestro, si sigue el ritmo de 2021 a 2025; no es una proyección oficial. El estudio oficial de la UPR proyecta que en 2050 más de 1 de cada 3 personas en PR tendrá 65 años o más.
- **Qué significa para tu familia:** cada año va a ser más difícil encontrar quién cuide. Mejor decidirlo antes.

Los pasos:

1. Escribe 2 nombres: el que te cuida y el que lo reemplaza.
2. Díselo a esas 2 personas en voz alta, y pregúntales si pueden. Que no se enteren el día de la emergencia.
3. Habla de dónde quieres que te cuiden: en tu casa, en la casa de un hijo o en un hogar de cuido.
4. Si piensas en un hogar de cuido, visítalo antes y pregunta por su licencia. El Departamento de la Familia tiene un registro de los hogares con licencia (se llama SULME) con las camas, la tarifa y si tienen querellas.
5. Si el dinero no alcanza, o el que cuida ya no da más, llama a la Procuradora de las Personas de Edad Avanzada (787-721-6121) y pregunta qué ayudas hay para ti y para el cuidador.

¿Y si no tengo a nadie? Si vives solo o tus hijos viven fuera, llama a la Procuradora (787-721-6121). Otras ayudas en Cabo Rojo: sin dato verificado todavía; lo estamos buscando.

Pros y contras de cada opción:

	Lo bueno	Lo difícil
En tu casa, con familia	Tu casa, tus cosas, tu gente	Casi siempre lo carga una hija o una nuera, sin paga y sin descanso
En casa de un hijo	Cerca de la familia	Te mudas de tu pueblo y de tu rutina
Hogar de cuido	Hay personal todo el día	Cuesta $1,400 a $2,350 al mes en Cabo Rojo (SULME, ago 2026). Hay que visitar antes

Y en Cabo Rojo: hay 14 hogares de cuido con licencia y 269 camas (SULME, 15 ago 2026). En Mayagüez hay 36 hogares, en San Germán 17, en Hormigueros 9 y en Lajas 6.

Esta semana: escribe los 2 nombres y pregúntales.

Escríbelo aquí:

	Nombre	Teléfono	¿Dijo que sí?	Fecha
Me cuida			Sí / No	
Si no puede			Sí / No	
Ayuda al que cuida			Sí / No	

¿Cuánto cuesta el cuido?

Los números: el cheque promedio de retiro del Seguro Social en PR es $1,262 al mes (SSA). Un hogar de cuido en Cabo Rojo cuesta $1,400 a $2,350 al mes (SULME, ago 2026). Los hogares con jefe de 65 años o más en Cabo Rojo reciben $1,764 al mes (Censo ACS 2024). Casi nunca alcanza solo con el cheque.

Hagan la cuenta en familia:

Cada mes	**Cuánto**
Hogar de cuido o ayuda en la casa	$
Medicinas	$
Transportación a citas	$
Otros gastos	$
Total que hace falta	**$**
Ingreso que hay (cheque, pensión, ahorros)	$
Lo que falta	**$**

Si falta dinero, ¿quién pone y cuánto? _____

¿Y si el que cuida tiene que dejar de trabajar? Ese sueldo que se pierde también es un costo. Hablen de eso también.

2. Mis medicinas en orden

Qué es: tener por escrito todo lo que tomas, y que la farmacia te lo ponga junto.

Por qué importa: la mitad de las medicinas para condiciones crónicas no se toman como se recetaron (estudios de EE.UU., resumidos en el brief Pastillas en Orden de Noelia Anderson, Consultora de Farmacia). No es por descuido: es porque son 4 recetas que se vencen en 4 días distintos.

Los pasos:

1. Haz la lista: el nombre de la medicina, la dosis, la hora, para qué es y qué médico la recetó.
2. Incluye también lo que compras sin receta, las vitaminas y los suplementos. Y tus alergias.
3. Pon una copia en la nevera y otra en el teléfono de 2 personas de la familia.
4. Llévala a cada cita médica y pídele al médico o a la farmacia que la revise.
5. Pregúntale a tu farmacia: "¿Me pueden poner todas mis recetas el mismo día del mes?" Eso se llama sincronizar recetas, y Medicare lo permite. No todas las medicinas se pueden ajustar igual: eso lo cuadra la farmacia con tu médico.

Nadie cambia una dosis ni una hora por su cuenta. Eso se habla con el médico o la farmacia.

Pros y contras de sincronizar:

Lo bueno	Lo difícil
1 viaje a la farmacia al mes en vez de 4	El primer mes te dan 1 o 2 recetas por menos días, para que todas caigan el mismo día. No es un error: es solo esa vez
Menos días sin medicina	No todas las farmacias lo ofrecen todavía

Y en Cabo Rojo: hay 11 farmacias en el directorio de caborojo.com y ninguna anuncia este servicio (verificado el 12 oct 2026). Hay que preguntar.

Esta semana: escribe la lista y pégala en la nevera.

Escríbelo aquí:

Alergias: _____

Medicina (con o sin receta)	Dosis	Hora	Para qué	Quién la recetó

Medicina (con o sin receta)	Dosis	Hora	Para qué	Quién la recetó

3. Mi plan médico

Qué es: revisar cada año que tu plan de Medicare sigue aceptando a tus médicos y tus medicinas.

Por qué importa: cada año los planes cambian qué médicos, qué medicinas y qué farmacias aceptan. Y en nuestras llamadas a médicos de Puerto Rico, 63% no contestaron (Registro Médico PR, 237 llamadas con resultado). Si esperas a diciembre, no te va a dar tiempo.

Las fechas: del **15 de octubre al 7 de diciembre** puedes cambiar tu plan de Medicare para el año que viene.

3 llamadas, esta semana:

1. **A tu médico:** "¿Aceptan el plan ___ en 2027?" Apunta quién te contestó y la fecha.
2. **A tu plan** (el número está detrás de la tarjeta): pregunta por 2027 si están tus médicos, tus medicinas y tu farmacia, cuánto vas a pagar, y si alguna medicina necesita permiso antes. Pregunta también si incluye transportación a las citas.
3. **Si tienes dudas, a SHIP: 1-877-725-4300** (en Mayagüez, 1-800-981-0056). SHIP es el programa del gobierno que orienta sobre Medicare. Es gratis y no vende planes.

Desconfía de quien te llama para venderte un plan sin que tú lo pidieras.

Pros y contras:

Quedarte en tu plan	Cambiar de plan
Bueno si tu médico, tus medicinas y tu farmacia siguen en el plan en 2027	Puede darte más beneficios o costarte menos
Pero si tu médico salió del plan, te enteras en enero	Pero si tu médico no está en el plan nuevo, lo pierdes

Lo que decide no es la comodidad: es si tu médico y tus medicinas están en el plan del año que viene.

Y en Cabo Rojo: en el Registro Médico PR hay 7 médicos con dirección en Cabo Rojo por cada 1,000 personas de 65 años o más, la mitad que en todo Puerto Rico (13.6), y 1 geriatra (9 oct 2026). Eso cuenta los que están registrados en el pueblo, no cuántos están cogiendo pacientes nuevos. Tu médico vale oro: no lo pierdas por un cambio de plan. Cabo Rojo no tiene nefrólogo ni centro de diálisis: las 58 personas en diálisis de facilidad viajan a otro pueblo (HHS emPOWER). Por eso la transportación importa.

Esta semana: haz las 3 llamadas.

4. Mi voluntad médica: quién decide si yo no puedo hablar

Qué es: un papel donde dices, por adelantado, qué tratamiento médico quieres y cuál no, si un día no puedes hablar. Se llama **declaración previa de voluntad sobre tratamiento médico** (también le dicen “directrices anticipadas”).

La ley: Ley 160 del 17 de noviembre de 2001.

Lo que dice la ley (leído en el texto oficial, revisado el 11 oct 2024):

- La puede hacer toda persona mayor de edad y en pleno uso de sus facultades mentales.
- Puedes nombrar a una persona (el **mandatario**) para que decida por ti si no puedes comunicarte. Si no nombras a nadie, decide el pariente mayor de edad más cercano, empezando por el esposo o la esposa.
- Se hace por escrito, firmada y juramentada **ante notario**. También se puede hacer frente a **un médico y 2 testigos**, que no pueden ser tus herederos ni las personas que te cuidan directamente.
- La puedes cancelar cuando quieras, por escrito o de palabra.
- Nadie puede prohibir que le den medicina para el dolor, ni agua y comida, a menos que la muerte ya sea inminente.
- Firmarla no cambia tu seguro de vida ni tu seguro de salud.
- El médico y el hospital tienen que cumplirla (Artículo 9). Hay excepciones: si la persona está embarazada, la declaración espera hasta que termine el embarazo (Artículo 8), y la ley no permite la eutanasia (Artículo 12).

Los pasos:

1. Piensa qué quieres y qué no: entubación, resucitación, cirugía, transfusiones.
2. Escoge a la persona que decide por ti, y habla con ella.
3. Ve al notario. Si tienes 60 años o más y poco ingreso, llama primero a la Procuradora (**787-721-6121**) para ver si cualificas para un notario gratis.
4. Dale una copia a tu médico y al hospital donde te atienden. La ley dice que es tu responsabilidad avisarles.

Pros y contras:

Hacerla	No hacerla
Tu familia no tiene que adivinar ni pelearse	No hay que ir al notario
La ley obliga al médico y al hospital a cumplirla, salvo las excepciones de arriba	Decide el pariente más cercano, quiera lo que tú querías o no

Esta semana: habla con la persona que quieres que decida por ti.

Escríbelo aquí:

	Nombre	Teléfono	¿Dijo que sí?	Fecha
Decide lo médico por mí			Sí / No	
Si no puede			Sí / No	

¿Quién tiene copia? Mi médico: _____ · El hospital: _____

5. Mi poder financiero (poder duradero)

Qué es: un papel donde autorizas a una persona de confianza a manejar tu dinero y tus asuntos si un día tú no puedes.

El poder sirve mientras vives. El testamento, después. Son 2 papeles distintos, y hacen falta los 2.

Lo que dice la Procuradora de las Personas de Edad Avanzada (folleto "Poder Legal", 2024):

- En Puerto Rico el poder se hace en **escritura pública**, ante notario.
- Un poder **normal dura 5 años**, y se acaba si tú pierdes la capacidad. Justo cuando más falta hace.
- Un **poder duradero** dice expresamente que sigue valiendo aunque tú pierdas la capacidad. **Ese es el que hace falta.**
- Puedes nombrar a más de una persona.
- Lo puedes cancelar cuando quieras.

Si no hay poder duradero: la familia tendría que ir a un tribunal para que nombren a alguien (tutela). Eso cuesta tiempo y dinero, justo en el peor momento. [Confírmalo con el notario.]

4 preguntas para llevarle al notario:

1. ¿Por cuánto tiempo vale este poder, y qué pasa si yo pierdo la capacidad?
2. ¿Qué cosas puede hacer la persona con este poder, y cuáles no?
3. ¿Cómo lo cancelo si cambio de opinión?
4. ¿Me hace el testamento el mismo día? ¿Cuánto cuesta todo?

Los pasos:

1. Escoge a la persona de confianza, y a un segundo.
2. Ve al notario y pide un **poder duradero**. Di esa palabra.
3. Guarda el original con los papeles confidenciales (parte 6).

Pros y contras:

Lo bueno	Lo difícil
Alguien de confianza paga tus cuentas si un día no puedes	Le das mucho poder a una persona: escoge bien
La familia no tendría que ir a un tribunal para pagar tus cuentas	Cuesta ir al notario (gratis si cualificas por la Procuradora)

Esta semana: escoge a la persona.

Escríbelo aquí:

	Nombre	Teléfono	¿Dijo que sí?	Fecha
Maneja mi dinero			Sí / No	
Si no puede			Sí / No	

Notario: _____ · Fecha de la cita: _____

6. Testamento y los papeles

Qué es: dejar dicho qué pasa con tus cosas cuando ya no estés, y tener los papeles donde se encuentren, pero seguros.

Son 2 cosas distintas:

Lo de emergencia (a la mano)	Lo confidencial (guardado)
La hoja de la nevera, la lista de medicinas, la tarjeta del plan médico y copia de la declaración de voluntad	Identificación, Seguro Social, escritura de la casa, cuentas de banco, póliza de seguro de vida, el poder y el testamento
Que cualquiera de la casa lo encuentre rápido	Solo 2 personas de confianza saben dónde está

Los pasos:

1. Pon lo de emergencia en un sobre a la mano, cerca de la nevera.
2. Guarda lo confidencial en una carpeta en un sitio seguro. Dile solo a 2 personas de confianza dónde está.
3. Pregúntale al notario por el testamento. Puede hacerlo el mismo día que el poder.

Pros y contras:

Hacerlo	No hacerlo
La familia sabe qué hacer	La ley decide por ti quién hereda
Menos peleas	Más papeleo y más tiempo para la familia

Esta semana: consigue el sobre y la carpeta, y mete lo que ya tienes.

7. Mi casa y la luz

Qué es: asegurarte de que, si usas un equipo médico eléctrico, alguien sepa que dependes de la luz, y tener un plan B.

Por qué importa: en Puerto Rico hay 44,483 personas en Medicare que dependen de un equipo eléctrico (HHS emPOWER, 7 oct 2026). En 2024 LUMA dijo que tenía unas 3,000 personas registradas (Centro de Periodismo Investigativo, ago 2024). Son 2 fuentes y 2 años distintos, así que no sabemos cuántas faltan hoy. Por eso: llama y pregunta si estás.

Los pasos:

1. Si usas oxígeno, una máquina de respirar, diálisis en casa u otro equipo eléctrico, llama a LUMA y regístrate: **1-844-888-5862**.
2. **Pregunta por el crédito de la Ley 152.** Es un crédito en la factura por la luz que gasta el equipo que tu médico dice que necesitas. LUMA explica que puede ser el 50%, y hasta el 100% con una carta del Departamento de la Familia que diga que estás bajo el nivel de pobreza. Ellos te dicen si cualificas y cuánto. Se pide en una oficina comercial de LUMA.
3. **Estar registrado no quiere decir que te devuelvan la luz primero.** Ten un plan B: a dónde vas, quién te busca y cuántas horas aguanta tu equipo.

Y en Cabo Rojo: 645 personas en Medicare dependen de equipo eléctrico (HHS emPOWER, 7 oct 2026). En Mayagüez son 1,169, en San Germán 487, en Lajas 326 y en Hormigueros 282.

Esta semana: si alguien en la casa usa un equipo, llama a LUMA y pregunta por el crédito de la Ley 152.

8. Si hay una emergencia: la hoja de la nevera

Qué es: una sola hoja, pegada en la nevera, para que el paramédico o el vecino sepa qué hacer. **En papel.** El teléfono se queda sin batería y en Cabo Rojo casi 1 de cada 5 hogares no tiene internet en la casa (18.8%, Censo ACS 2020-2024).

Lo que lleva: el nombre, la fecha de nacimiento, las condiciones de salud, las alergias, las medicinas, el nombre del plan médico, el médico de cabecera, 2 personas a quién llamar, y si hay declaración de voluntad.

Lo que NO lleva: Seguro Social, números de tarjetas o de cuentas, ni contraseñas. La nevera la ve todo el que entra.

Esta semana: llena la hoja de la última página y pégala.

Teléfonos que sirven

Para qué	Quién	Teléfono
Ayuda gratis para escoger el plan de Medicare	SHIP	**1-877-725-4300** · Mayagüez **1-800-981-0056** · Ponce **1-800-981-7735**
Notario gratis si tienes 60 años o más y cualificas	Procuradora de las Personas de Edad Avanzada	**787-721-6121**
Ayudas para el cuido y el cuidador	Procuradora de las Personas de Edad Avanzada	**787-721-6121**
Registrar un equipo médico eléctrico y el crédito de la Ley 152	LUMA	**1-844-888-5862**
Encontrar un médico que contesta	El Veci	Textea al **787-417-7711**
Emergencia		**911**

Esto no se hace 1 vez

Revisa todo esto cada 6 meses, o cuando cambie algo: una medicina, un teléfono, una mudanza, el plan médico, o la persona que cuida ya no puede. El plan de Medicare se revisa todos los años entre el 15 de octubre y el 7 de diciembre.

Última revisión: _____ · Próxima revisión: _____

Fuentes

- Ley 160-2001, Ley de Declaración Previa de Voluntad sobre Tratamiento Médico, según enmendada (OGP, revisión del 11 oct 2024): bvirtualogp.pr.gov/ogp/Bvirtual/leyesreferencia/PDF/160-2001.pdf (leída el 17 oct 2026).
- Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada, folletos “Poder Legal” y “Declaración previa de voluntad sobre tratamiento médico” (2024): oppea.pr.gov.
- SHIP Puerto Rico: shiphelp.org (17 oct 2026).
- LUMA, preguntas frecuentes (crédito de la Ley 152 y teléfono 1-844-888-5862): lumapr.com/preguntas-frecuentes (leído el 12 oct 2026).
- HHS emPOWER, mapa de personas en Medicare que dependen de equipo eléctrico: empowermap.hhs.gov (7 oct 2026).
- SULME, Departamento de la Familia, registro de hogares de cuido con licencia (15 ago 2026).
- Registro Médico PR, médicos con dirección en cada pueblo (9 oct 2026).
- Centro de Periodismo Investigativo, ago 2024 (las 3,000 personas registradas con LUMA).
- Censo: estimados de población PEP V2025 (edades) y ACS 2020-2024 (ingreso e internet en el hogar). Lo marcado como “si sigue así” es cálculo nuestro con esos datos.
- Seguro Social (SSA): cheque promedio de retiro en Puerto Rico.

HOJA DE LA NEVERA (recorta y pega)

Nombre completo	
Fecha de nacimiento	
Condiciones de salud	
Alergias	
Medicinas (o “la lista está pegada al lado”)	
Plan médico (solo el nombre)	
Médico de cabecera y teléfono	
Llamar a (1): nombre y teléfono	
Llamar a (2): nombre y teléfono	
¿Tengo declaración de voluntad? ¿Quién tiene la copia?	Sí / No ·

Emergencias: **911** · Última revisión: _____