

**Entregue un testamento vital
completado en su hospital:**

En persona: en la recepción frontal de
cualquier hospital de Cottage Health

Por fax: 805-569-8634

Por correo postal a: Rebecca Simonitsch
Servicios de planificación anticipada
de atención médica
(Advance Care Planning Services)
Cottage Health
PO Box 689
Santa Barbara, CA 93102

Por correo electrónico a: MyCare@sbch.org

my care

Cómo planificar la atención médica con anticipación

Mis deseos, mis valores,
mis planes...

Es fácil dejarlos de lado. Es fácil pensar que tiene mucho tiempo, no hay por qué apurarse. Pero este es el momento adecuado.

MyCare de Cottage Health se creó para hacer que la planificación de sus necesidades médicas en el futuro sea lo más clara posible, a fin de que sus seres queridos y proveedores de servicios de salud entiendan exactamente lo que usted desea con anticipación en caso de que se enferme o lesione de gravedad. De esta manera, todos están en la misma sintonía acerca de los tipos de atención médica que son más importantes para usted.

¿Qué es MyCare exactamente?

MyCare simplemente es el nombre del testamento vital de Cottage Health. Se presenta en un documento claro y fácil de llenar que le permite compartir sus deseos e indicaciones acerca de su atención médica futura con sus seres queridos y proveedores de servicios de salud. No se requieren expertos legales o financieros porque todas las decisiones son suyas.

- Usted selecciona a alguien en quien confíe para que sea su representante de atención médica; alguien que pueda tomar decisiones por usted en caso de que usted no pueda tomarlas, y que respetará sus deseos.
- Usted menciona sus instrucciones acerca de su atención médica futura a fin de que todos tengan perfectamente claro lo que usted desea. Por ejemplo, en qué momento desearía recibir tratamientos de soporte vital, como respiradores y sondas gástricas, para mantenerlo con vida, y en qué momento desea que se dejen de utilizar.
- Lo único necesario para darle validez legal en California es que lo firmen dos testigos, o que lo certifique un notario.

Puede mencionar otra información que no se requiere para el documento pero que es importante para usted, como su religión y otros deseos que a usted le importen.

Usted tiene el control de qué tan detallado quiere que sea. Las decisiones son suyas, para que así obtenga la atención y el tratamiento adecuados para usted en caso de que los necesite algún día.

El paso siguiente

Cuando vea lo fácil que es la planificación anticipada de su atención médica con MyCare, deseará aprovecharlo de inmediato. Tomarse un tiempo ahora les traerá a usted y a sus seres queridos mucha paz mental.

Para conocer más, comuníquese a nuestros Servicios de planificación anticipada de atención médica en mycare@sbch.org o al 805.324.9102.

Descargue el formato de MyCare u obtenga más información en cottagehealth.org/mycare