

para cuidar *a los que usted quiere*

Servicios de la comunidad para **atender a necesidades que cambian**

A medida que envejecemos, muchos preferiríamos quedarnos en casa, o con la familia. En algunos casos, sin embargo, necesitamos ayuda especializada. Dado el creciente número de adultos mayores que requieren apoyo para vivir con independencia, tanto las entidades privadas como las públicas están ofreciendo variedad de alternativas distintas en el hogar y en la comunidad. Por ello, suele llamarse a esas opciones servicios en el hogar, o de la comunidad.

Susana se está recuperando de una fractura de cadera y no puede hacer la limpieza de la casa, o lavar su ropa. Raúl necesita terapia física diaria y tratamiento médico especial, pero no quiere vivir en un hogar para el cuidado de adultos mayores y sus hijos viven en el otro extremo del país. En algunas ocasiones, todo lo que se necesita es un poco ayuda en la casa.

Después de la reciente enfermedad de Carlos, él y su esposa se han dado cuenta que el mantenimiento de la casa es demasiado trabajo para ellos y que a Carlos le puede ser necesario vivir en algún lugar que ofrezca servicios de cuidado de la salud. Clotilde está aburrida

de vivir sola en una casa tan grande y no tiene amigos o familiares con quienes pueda compartir la vivienda. Además, también puede necesitar alguna ayuda con las comidas, transporte y cuidado personal. Acaso lo que se necesita es algo más que ayuda básica; a veces, mudarse a otro tipo de vivienda puede ser la mejor opción.

Dado que no hay dos personas que tengan las mismas necesidades, es reconfortante saber que en muchas comunidades se dispone de variedad de servicios y modalidades de vivienda.

Organizar el apoyo para prestar cuidado de largo plazo puede causar desorientación.

Ayuda en la casa

■ **Cuidado en el hogar y cuidados personales**

Los asistentes para el cuidado en el hogar realizan diversas tareas, tales como, limpiar la casa, hacer las compras y lavar la ropa. El cuidado personal consiste en asistencia no

Servicios de la comunidad para atender a necesidades que cambian

médica con las actividades cotidianas (llamadas también ADLs), tales como, bañarse, vestirse, o utilizar el baño. Los servicios de reparación de casas hacen el mantenimiento básico, así como cambios menores para hacerlas más seguras. Se hace más fácil quedarse en una casa si se instala barras de apoyo en los baños, asientos especiales en la ducha, o rampas para sillas de ruedas.

■ Servicios de comidas

Los programas de reparto de comidas a domicilio ofrecen comidas balanceadas y nutritivas a personas que no hacen sus compras, o que no cocinan en casa. Con frecuencia, los centros para adultos mayores ofrecen almuerzo y la oportunidad de comer junto con otras personas.

■ Servicios de compañía y consuelo por teléfono

Personas voluntarias hacen visitas, o llamadas telefónicas, a adultos mayores que no pueden salir de sus casas. El voluntario comprueba que la persona se encuentre bien, le hace compañía y mantiene contacto permanente con el adulto mayor que vive solo.

■ Supervisión en el hogar

En algunas comunidades, los carteros o los empleados de las empresas de servicios públicos están capacitados para detectar problemas en las casas de los adultos mayores. Informan problemas, tales como, acumulación de correo, o de basura, a una agencia que tiene a su cargo la supervisión del adulto mayor.

■ Cuidado de salud en el hogar

El cuidado de salud en el hogar atiende las necesidades de cuidado de

la salud de personas que no salen. Puede consistir de muchos servicios, tales como, cuidado profesional, cuidado personal, administración de medicamentos, terapia de rehabilitación, cuidado de heridas, o lesiones y cuidado médico recetado por un especialista y prestado por un profesional licenciado.

■ Sistemas de respuesta a emergencias personales (Personal Emergency Response Systems, PERS)

Un PERS es un dispositivo simple que lleva consigo una persona para pedir ayuda en caso de emergencia. Cuando se presiona el botón del PERS, llega un mensaje a un hospital o estación de policía, donde alguien actúa para atender a la persona.

■ Cuidado terminal

Los servicios de cuidado terminal incluyen atención de salud, consejo y manejo del dolor para pacientes con enfermedades terminales y sus familiares. Por lo general, se presta los servicios de cuidado terminal en los hogares de los pacientes y se los orienta a ayudar a toda la familia, a los prestadores de cuidado y a los pacientes para hacer frente a los asuntos relativos a la enfermedad terminal.

Para conseguir ayuda en la comunidad

■ Centros para adultos mayores

Muchas comunidades ofrecen variedad de actividades en centros para adultos mayores, que incluyen programas de recreación, actividades sociales, exámenes preventivos de afecciones de la salud y comidas.

■ Transporte

En muchas comunidades se dispone de transporte para asistir a citas médicas, a centros para adultos mayores, o para hacer compras. Por lo general, estos servicios son gratuitos, o hay que pagar una tarifa reducida. También se dispone, con frecuencia de otros servicios de transporte, tales como programas de taxis con descuento, servicios de camionetas, o conductores voluntarios.

■ Centros diurnos para adultos

Estos centros ofrecen muchos servicios para grupos de personas, especialmente para los adultos mayores que requieren ayuda supervisada. Los servicios incluyen atención de salud, recreación, comidas y terapias de rehabilitación. Estos centros están diseñados para satisfacer las necesidades de personas con limitaciones mentales y/o físicas. Por lo general, se paga una tarifa establecida. Sin embargo, muchos programas ofrecen tarifas con escalas variables o algún tipo de ayuda financiera.

■ Cuidado de alivio temporal

El cuidado de alivio temporal permite que los familiares que prestan cuidado a alguien que está enfermo, lesionado, o muy debilitado, tomen el descanso que necesitan. Puede prestarse en un centro diurno para adultos, en el hogar de la persona que es atendida, e incluso en un centro residencial, tal como, por ejemplo, un centro de vida asistida o un hogar para adultos mayores discapacitados.

Para encontrar la vivienda adecuada

■ Vivienda compartida

Este arreglo implica que dos o más personas, que no tienen vínculo familiar, viven juntas en la misma casa. En algunos casos, un adulto mayor alquila una habitación disponible para obtener un ingreso adicional. Otras veces, se hace tareas domésticas a cambio de una parte del alquiler, de modo que el adulto mayor puede permanecer en casa y recibir alguna ayuda.

■ Unidades de vivienda comunes o comunidades de retiro para mayores

Estas edificaciones que parecen edificios de apartamentos, cuentan con unidades de vivienda individuales donde los residentes cuidan de sí mismos, pero comparten las comidas en un comedor común y reciben servicios para atender las tareas domésticas. Con frecuencia, se ofrece cuidado personal y actividades recreativas.

■ Residencias para la vida asistida

Son viviendas para quienes pueden necesitar ayuda para vivir con independencia, pero que no requieren cuidado especializado. El nivel de cuidado varía de una residencia a otra y puede incluir ayuda con el baño, vestido, comidas y tareas domésticas.

■ Hogares de hospedaje y cuidado

Estas viviendas son más pequeñas que las de vida asistida y ofrecen servicios similares pero de menor nivel. También se les llama agrupaciones de vivienda u hogares de cuidado personal.

■ Comunidades de cuidado continuo para jubilados (CCRC)

Los CCRC están concebidos para satisfacer las cambiantes necesidades de los adultos mayores en un solo lugar. Por ejemplo, en un inicio un adulto mayor vive por su cuenta, luego se muda a una unidad de vida asistida cuando empieza a necesitar ayuda con las actividades diarias y, de vez en cuando, se queda en la unidad de cuidado especializado si así lo requiere. Por lo general, se paga una cuota de admisión significativa y una cuota mensual alta.

Pago por servicios

La mayor parte de las personas pagan de su propio bolsillo por los servicios que reciben y algunas personas reciben asistencia con fondos públicos.

■ Medicare

Este programa provee cobertura de atención médica para la mayor parte de las personas de más de 65 años de edad. Medicare cubre, con limitaciones, cuidado en un hogar para adultos mayores discapacitados y los

beneficios de cuidado en el hogar. Para mayor información sobre los beneficios, llame al 1-800-MEDICARE.

■ Medicaid

Programa financiado por los estados y el gobierno federal para ayudar a personas de bajos ingresos a pagar la atención de salud que reciben. Medicaid puede ayudar con el pago del cuidado en un hogar para adultos mayores discapacitados y, en ocasiones, con el cuidado en el hogar. Es importante comunicarse con la oficina local de Medicaid para determinar si se cumple con los requisitos.

■ Seguro privado de cuidado de largo plazo

Este seguro cubre el cuidado en hogares para adultos mayores discapacitados, en centros para la vida asistida y/o el cuidado en el hogar, según las condiciones de la póliza. Cuanta mayor edad tenga la persona al momento de adquirir la póliza, mayor será el costo, de modo que no está al alcance de todos los adultos mayores.

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y de sus miembros que ayuda a las personas de más de 50 años de edad a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas de maneras que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para el conjunto de la sociedad. Publicamos *AARP The Magazine*, cada dos meses; *AARP Bulletin*, informativo mensual; *AARP Segunda Juventud*, revista bimestral en español e inglés, *NRTA Live and Learn*, informativo trimestral para educadores mayores de 50 años; y nuestro sitio en internet: www.aarp.org. Afiliada nuestra, AARP Foundation es una entidad de beneficio público que proporciona seguridad, protección y poderes adicionales a personas mayores necesitadas, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas y funcionarios en los 50 estados del país, en la capital, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org