

**para  
cuidar**  
*a los que usted quiere*

# Recursos de información y de apoyo

## **Programa de seguridad para conductores de AARP (Driver Safety Program)**

888-227-7669

[www.aarp.org/drive](http://www.aarp.org/drive)

(Para averiguar el lugar en que se ofrece un curso de actualización en su localidad)

## **Red de servicios de asesoría legal de AARP (Legal Services Network, LSN)**

888-687-2277

[www.aarp.org/lsn/locations.html](http://www.aarp.org/lsn/locations.html)

## **Sitio de AARP en internet**

[www.aarp.org](http://www.aarp.org)

## **Cuidado y familia**

[www.aarp.org/life](http://www.aarp.org/life)

## **Salud y bienestar**

[www.aarp.org/health](http://www.aarp.org/health)

## **Seguro de cuidado de largo plazo**

[www.aarp.org/financialinsurance/Articles/a2002-08-13-InsuranceLongTerm.html](http://www.aarp.org/financialinsurance/Articles/a2002-08-13-InsuranceLongTerm.html)

## **Medicare**

[www.aarp.org/healthcoverage/medicare/](http://www.aarp.org/healthcoverage/medicare/)

## **Medicare y medicamentos recetados**

[www.aarp.org/legislative/prescriptiondrugs](http://www.aarp.org/legislative/prescriptiondrugs)

## **Agencias federales**

### **Administración para asuntos de envejecimiento (Administration on Aging)**

Washington, DC 20201

202-619-0724

[www.aoa.gov](http://www.aoa.gov)

Información sobre programas de la Ley de adultos mayores (Older Americans Act) y prestación de cuidado, cuidado de largo plazo, cuidado en el hogar, vivienda y maltrato a personas mayores.

### **Medicare**

800-633-4227 (800-MEDICAR)

[www.medicare.gov](http://www.medicare.gov)

Información sobre Medicare, medicamentos recetados, hogares para adultos mayores discapacitados y agencias de cuidado en el hogar.

### **Administración del Seguro social (Social Security Administration)**

Office of Public Inquiries

(Oficina de consultas públicas)

Windsor Park Building

6401 Security Boulevard

Baltimore, MD 21235-6401

800-772-1213

# Recursos de información y de apoyo

TTY 1-800-325-0778

[www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)

Información sobre los beneficios del Seguro social, jubilación y Medicare, discapacidad y la ubicación de la sucursal más cercana a su domicilio.

## Cuidado de largo plazo

### **Asociación estadounidense de hogares y servicios para personas mayores (American Association of Homes and Services for the Aging)**

2519 Connecticut Avenue, NW

Washington, DC 20008-1520

202-783-2242

[www.aahsa.org](http://www.aahsa.org)

Información para sobre hogares para adultos mayores discapacitados, opciones de vivienda y servicios en el hogar y desde la comunidad, así como un directorio de proveedores miembros de la asociación.

### **Federación estadounidense para la vida asistida (Assisted Living Federation of America)**

11200 Waples Mill Road, Suite 150

Fairfax, VA 22030

703-691-8100

[www.alfa.org](http://www.alfa.org)

Información sobre vida asistida y directorio de proveedores de vida asistida.

### **Asociación nacional de administradores de cuidados geriátricos profesionales (National Association of Professional Geriatric Care Managers)**

1604 North Country Club Road

Tucson, AZ 85716-3102

520-881-8008

[www.caremanager.org](http://www.caremanager.org)

Información para ubicar administradores de cuidados geriátricos, que se especialicen en ayudar a personas mayores y sus familias a planificar cuidados de largo plazo.

### **Alianza nacional de ciudadanos para la reforma de los hogares para el cuidado de adultos mayores (National Citizens' Coalition for Nursing Home Reform)**

1424 16th Street NW, Suite 202

Washington, DC 20036

202-332-2275

[www.nccnhr.org](http://www.nccnhr.org)

Información, materiales educativos, capacitación y estrategias para miembros de la familia, defensores de los consumidores, defensores de la gente común (ombudsmen) y otros que se dedican a garantizar la calidad del cuidado en hogares para personas mayores discapacitadas y en otros centros de cuidado de largo plazo.

## Cuidado terminal (Hospice Care)

### **Asociación nacional para cuidado en el hogar y cuidado terminal (National Association for Home Care and Hospice)**

228 Seventh Street, SE

Washington, DC 20003

202-547-7424

[www.nahc.org](http://www.nahc.org)

Información para escoger a un proveedor de cuidado terminal en el hogar, o en un centro especializado y ayudas para ubicar agencias locales.

### **Organización nacional para el cuidado paliativo y terminal (National Hospice and Palliative Care Organization)**

1700 Diagonal Road, Suite 625

Alexandria, VA 22314

703-837-1500

[www.nhpco.org](http://www.nhpco.org)

Información sobre cuidado terminal, ayuda para ubicar programas de cuidado terminal en su localidad y línea directa con información gratuita para personas interesadas.

## Organizaciones nacionales

### **Asociación nacional de constructores de viviendas (National Association of Home Builders)**

1201 15th Street, NW  
Washington, DC 20005  
800-368-5242  
[www.nahb.org](http://www.nahb.org)

Información sobre envejecimiento en el hogar y diseños universales; construcción, remodelación y mantenimiento de hogares; y contratación de constructores.

### **Especialistas en diseño universal y consultores (Universal Designers and Consultants)**

6 Grant Avenue  
Takoma Park, MD 20912-4324  
301-270-2470  
[www.universaldesign.com](http://www.universaldesign.com)

Suscríbese para recibir la hoja informativa sobre diseños universales, participe en discusiones con expertos del sector y visite la tienda universal (universal store).

## Organizaciones para asuntos de envejecimiento

### **Consejo nacional para adultos mayores (The National Council on the Aging)**

300 D Street, SW, Suite 801  
Washington, DC 20024  
202-479-1200  
[www.ncoa.org](http://www.ncoa.org)

Noticias, publicaciones y el servicio gratis a través de internet, BenefitsCheckUP, que asiste a las personas mayores y sus familiares a identificar programas de asistencia, de los estados y federales, a los que pueden tener derecho.

## Planeamiento financiero

### **Asociación sobre planeamiento financiero (Financial Planning Association)**

4100 E. Mississippi Ave., Suite 400  
Denver, CO 80246-3053  
800-322-4237  
[www.fpanet.org](http://www.fpanet.org)

Para encontrar artículos y folletos sobre planeamiento de jubilación y de cuidado de largo plazo, además de la manera de escoger a un asesor financiero. El Centro nacional de apoyo de la asociación ofrece una guía sobre planeamiento financiero y ayuda para tomar contacto con un asesor financiero autorizado en su área.

### **Asociación nacional de asesores financieros personales (National Association of Personal Financial Advisors)**

3250 North Arlington Heights Road  
Suite 109  
Arlington Heights, IL 60004  
800-366-2732  
[www.napfa.org](http://www.napfa.org)

Información sobre la manera de escoger a un asesor financiero y tomar decisiones acertadas, además de consejos prácticos para el consumidor sobre la manera de planificar para el futuro.

## Prestación de cuidado (Caregiving)

### **Asociación sobre Alzheimer (Alzheimer's Association)**

225 North Michigan Avenue, 17th fl  
Chicago, IL 60601-7633  
800-272-3900  
[www.alz.org](http://www.alz.org)

Información sobre la enfermedad de Alzheimer y referencias a capítulos locales.

### **Alianza de prestadores de cuidado para las familias (Family Caregiver Alliance)**

180 Montgomery Street, Suite 1100  
San Francisco, CA 94104  
800-445-8106

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

Información, educación y apoyo a familiares que prestan cuidado, incluyendo hojas de datos, discusiones a través de internet y anécdotas personales.

### **Salud mental**

#### **Instituto nacional de salud mental (National Institute of Mental Health)**

6001 Executive Boulevard  
Room 8184, MSC 9663  
Bethesda, MD 20892-9663  
301-443-4513 (local); 866-615-6464  
[www.nimh.nih.gov/nimhhome/index.cfm](http://www.nimh.nih.gov/nimhhome/index.cfm)  
Información sobre salud mental, depresión y suicidio en adultos mayores.

### **Servicios de la comunidad**

#### **Buscador de cuidados para adultos mayores (Eldercare Locator)**

800-677-1116  
De lunes a viernes de 9am a 8pm (EST)  
[www.eldercare.gov/Eldercare/Public/Home.asp](http://www.eldercare.gov/Eldercare/Public/Home.asp)

Servicio a escala nacional para consultas al directorio de recursos locales de ayuda, diseñado para personas mayores y para los que prestan cuidado.

#### **Asociación nacional de agencias locales y regionales para asuntos de envejecimiento (National Association of Area Agencies on Aging)**

1730 Rhode Island Avenue, NW  
Suite 1200  
Washington, DC 20036  
202-872-0888  
[www.n4a.org](http://www.n4a.org)

Para encontrar información sobre el Buscador de cuidados para adultos mayores, el programa Meals-on-Wheels (comidas a domicilio) y otros servicios de la comunidad para adultos mayores, así como para ubicar una agencia local o regional para asuntos de envejecimiento.

#### **Servicio nacional de ubicación de cuidado de alivio temporal (National Respite Locator Service)**

800 Eastowne Drive, Suite 105  
Chapel Hill, NC 27514  
919-490-5577

[www.respitelocator.org](http://www.respitelocator.org)

Ayuda para ubicar servicios de cuidado de alivio temporal, de los estados y de las localidades.

### **Transporte**

#### **Fundación para la seguridad en el tránsito de la Asociación automovilística estadounidense (AAA Foundation for Traffic Safety)**

607 14th Street, NW, Suite 201  
Washington, DC 20005  
202-638-5944

[www.seniordrivers.org/home/toppage.cfm](http://www.seniordrivers.org/home/toppage.cfm)

Este sitio en internet, para conductores adultos mayores, ofrece consejos prácticos e información para mantener en forma las habilidades de manejo, e información sobre programas de la comunidad para aquellos que no desean seguir conduciendo.



601 E Street, NW  
Washington, DC 20049  
[www.aarp.org](http://www.aarp.org)