

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

## Para prestar cuidado en el hogar

**S**u madre se está recuperando de una fractura en la cadera y no puede hacer la limpieza o lavar su ropa. Usted y su hermana están exhaustas porque prestan cuidado a su padre las 24 horas del día. Usted vive en el otro extremo del país y se preocupa porque su madre pasa mucho tiempo sola. Su padre requiere terapia física diaria y tratamiento médico especial, pero no puede solventar el pago de un hogar para el cuidado de personas mayores.

Situaciones como las descritas son comunes entre hijos adultos y padres mayores que tienen problemas de salud. La mayor parte de la gente mayor prefiere quedarse en casa, aún cuando tienen grandes necesidades de cuidado. Como resultado, las familias asumen la responsabilidad del cuidado, que puede suponer desde tratamientos médicos de alta tecnología, pasando por la asistencia con las actividades diarias, hasta tener que tratar los aspectos relativos a la muerte.

Con mucha frecuencia, los hijos adultos piensan que, con un pequeño esfuerzo adicional, pueden hacerse cargo de todo. Esto es algo que algunos padres aprueban.

Sin embargo, los que prestan cuidado y reciben ayuda con algunas tareas, aliviando la presión que esto les ocasiona, de hecho, tienen menos probabilidades de colapsar y pueden ofrecer mejor cuidado de largo plazo a sus padres.

Si usted no sabe cuáles son las opciones disponibles o no sabe cómo conseguir información y recursos, no está solo. Esta hoja de datos ha sido preparada para ayudarlo. Le presenta un panorama de la variedad de servicios de la comunidad para que las personas mayores puedan seguir viviendo en sus casas y le sugiere la manera de encontrar y utilizar estos servicios a fin de obtener el máximo provecho.

### **Servicios de la comunidad**

Muchos servicios de la comunidad, que sirven para asistir a personas mayores, son definidos como cuidado de largo plazo y pueden cubrir una amplia variedad, desde ayuda con las labores domésticas hasta cuidado las 24 horas del día. La ayuda puede ser de una enfermera, un asistente

# Para prestar **cuidados en el hogar**

capacitado, o un voluntario; y puede ser gratuita o muy costosa. A continuación les presentamos los tipos más comunes de asistencia:

## ■ **Ayuda con las necesidades diarias**

### **Servicios de acompañamiento.**

Estos servicios incluyen compañía, supervisión en el hogar, consuelo por teléfono y visitas de cortesía. Las visitas y las llamadas telefónicas pueden tener un costo mínimo o ser gratuitas, si las ofrece una agencia local sobre envejecimiento.

**Ayuda en la casa.** Las amas de casa y los que prestan cuidado en el hogar, realizan labores domésticas tales como lavar ropa, cocinar, hacer encargos y compras y brindan, además, alguna ayuda con el baño y el vestido de la persona mayor. Los servicios de mantenimiento de casas hacen limpieza y reparaciones menores. Por lo general, estos prestadores de servicios cobran por hora. Consulte con la oficina local sobre envejecimiento para conocer los servicios disponibles en la zona en que usted vive.

**Programas de comidas.** Las comidas pueden ser entregadas a domicilio o ser servidas en centros para adultos mayores. Consulte con la oficina local sobre envejecimiento para enterarse sobre los programas que están disponibles en su área.

## ■ **Cuidado de la salud**

### **Enfermeras en casa y terapeutas.**

Las enfermeras tituladas (Registered Nurses, RNs) y las enfermeras

asistentes con licencia (Licensed Practical Nurses, LPNs) prestan cuidados profesionales, ordenados por médicos, tales como controlar las medicinas y enseñar los procedimientos especiales del cuidado a los beneficiarios y a sus familias. Los terapeutas profesionales hacen terapias físicas, de respiración, del lenguaje y ocupacionales, en el hogar. Estos servicios pueden estar cubiertos por Medicare, Medicaid, u otro seguro.

### **Asistentes de salud en el hogar.**

Estos trabajadores prestan asistencia con las labores de cuidado personal, tales como el baño, el vestido, la alimentación y el ejercicio. Estos servicios pueden estar cubiertos por Medicare, Medicaid, u otro seguro.

**Cuidado terminal.** El cuidado de hospicio es un servicio de asistencia con supervisión profesional, que incluye, control del dolor y síntomas, servicios sociales y apoyo emocional y espiritual para los enfermos terminales y sus familias. El cuidado es prestado tanto en el hogar como en otros lugares. El cuidado terminal puede ser pagado por Medicare, Medicaid, u otro seguro, si la persona cumple con los requisitos.

**Servicios diurnos para adultos.** Los centros de su localidad ofrecen programas estructurados completos que incluyen variedad de servicios sociales, de salud y otra asistencia, durante gran parte del día pero no las 24 horas. Los costos varían dependiendo de las necesidades de la persona mayor.

## ■ **Ayuda para los que prestan cuidado**

**Grupos de apoyo para los que prestan cuidado.** Estos grupos ofrecen apoyo emocional y comparten información con las personas que prestan cuidado.

**Administradores de cuidados geriátricos.** Son los profesionales que evalúan el estado de salud mental, física, ambiental y financiera de la persona, para elaborar un plan de cuidados que sirve como punto de partida para hacer los arreglos necesarios de vivienda, servicios médicos, servicios sociales y otros.

**Cuidado de relevo.** Estos servicios proporcionan desahogo temporal a los que prestan cuidado, desde algunas horas al día hasta varias semanas. El cuidado puede brindarse en un centro diurno para adultos, un hogar para el cuidado de personas mayores, en el hogar (usualmente por cortos períodos), o en cualquier otro lugar. Algunos programas están subsidiados y se sirven de voluntarios. La mayor parte de los programas ofrecen personal de compañía o supervisión, cuando el cuidado se requiere por pocas horas en cada ocasión.

## ■ **En contacto con servicios de la comunidad**

Los servicios de la comunidad pueden hacer la gran diferencia, pero cuesta trabajo encontrar los que mejor se ajustan a su situación y usarlos con eficacia. A continuación, algunos consejos para empezar:

**Identifique las necesidades.** Las puede averiguar por su cuenta, o acaso quiera que un administrador de cuidados geriátricos haga una evaluación formal, para identificar tanto las necesidades como las fuentes de asistencia.

**Investigue** para saber sobre los servicios de la comunidad que están disponibles donde viven sus padres, o acaso quiera recibir asesoría de un administrador de cuidados geriátricos, de un trabajador social, o de un planificador de alta de hospitales. Además, algunas entidades de la comunidad ofrecen información pertinente y servicios de referencias.

**Compare costos** y sepa sobre los servicios que cubre el seguro. Aunque puede encontrar servicios gratuitos o subsidiados, algunos de ellos sólo se ofrecen por plazos cortos. Si Medicare, Medicaid, u otro seguro le ofrecen cobertura, averigüe sobre los límites. Pregunte por programas disponibles a la agencia sobre envejecimiento de la zona, a los servicios de la comunidad o de su creencia religiosa, o al departamento de servicios sociales de la localidad.

**Verifique la calidad de los servicios.** Actualmente, la supervisión gubernamental de los servicios de cuidado de largo plazo es limitada. Por ello, es importante que usted mismo verifique cuidadosamente la su calidad.

**Estrategias que pueden ayudar.** Consiga referencias de amigos y de familiares. Entreviste personalmente a los asistentes y, si es factible, haga

participar en la entrevista al familiar que va a recibir la asistencia. Interrogue al asistente sobre su formación académica, sobre la capacitación que ha recibido y sobre su experiencia de trabajo y pídale, por lo menos, dos referencias. En caso que venga de una agencia, averigüe si los antecedentes que muestra son reales, si garantizan su trabajo y si le dan capacitación. Visite las instalaciones, tales como las de los centros diurnos para adultos, para verificar su limpieza, para conocer el tipo de actividades que realizan y el tipo de personas que participan (¿discapacitados físicos? ¿personas con dificultades para comunicarse? ¿enfermos con Alzheimer?).

**Sea ordenado.** Los especialistas en envejecimiento sugieren que establezca un sistema de archivo para todas las agencias o servicios que investigue. La información que consiga hoy puede ser útil más tarde.

**Sea comprensivo con las reacciones de sus padres,** pero conozca sus propias limitaciones. Aunque sus padres prefieran que usted u otros familiares les presten todo el cuidado que requieren, usted tiene derecho a pedir ayuda. Trate de comprender las inquietudes de sus padres, tal vez con la ayuda de un administrador de cuidados geriátricos.

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