

cotidianas, y de vez en cuando se queda en la unidad de enfermería cuando se necesitan cuidados especializados médicos. Por lo general se requiere una cuota considerable de inscripción, y después una cuota mensual elevada.

El pago de los servicios

La mayoría de las personas pagan por su casa y servicios comunitarios de su propio bolsillo. Algunos pueden obtener ayuda de fondos públicos.

■ Medicare

Este programa ofrece cobertura médica para la mayoría de las personas mayores de 65 años. Medicare cubre cuidado médico especializado limitado en el hogar y beneficios de cuidado en el hogar. Para obtener información acerca de los beneficios de Medicare llame al 1-800-Medicare.

■ Medicaid

Un programa que usa fondos estatales y federales para ayudar a las personas con ingresos bajos a pagar el cuidado médico. Medicaid puede ayudar a pagar por el cuidado médico en el hogar y algunas veces por servicios en el hogar. Es importante consultar con la oficina local de Medicaid para informarse acerca de los requisitos de elegibilidad.

■ Seguro privado de cuidado a largo plazo

Este tipo de seguro paga por cuidado en hogares para el cuidado de personas mayores, vida asistida o cuidado en el hogar, dependiendo de la póliza. Entre más edad tenga cuando compre la cobertura, mayor será el costo, así que no está al alcance para algunas personas mayores.

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y conformada por sus miembros, que se dedica a hacer mejor la vida de las personas de 50 años o más. Proporcionamos recursos de información, promovemos apoyo en asuntos legislativos, del consumidor y legales, apoyamos a nuestros miembros en el servicio a sus comunidades y ofrecemos una amplia gama de beneficios exclusivos, productos especiales y servicios a nuestros miembros. Estos incluyen *AARP The Magazine*, que se publica cada dos meses, el informativo mensual *AARP Bulletin*, la revista trimestral en español *Segunda Juventud*, la publicación *Live and Learn*, también trimestral y dirigida a los miembros de la Asociación nacional de maestros retirados (NRTA) y nuestro sitio en la Internet www.aarp.org. Tenemos oficinas en los 50 estados del país, en el Distrito de Columbia, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de los Estados Unidos.



The power to make it better.™

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

©2003 AARP. Reimpresión sólo con permiso.

**para
cuidar**
a los que usted quiere

Servicios de la comunidad para satisfacer las necesidades cambiantes

Conforme envejecemos, muchos de nosotros preferimos permanecer en casa o con nuestras familias, pero en ocasiones necesitamos ayuda adicional. Con el número en aumento de personas mayores que necesitan apoyo para vivir por su cuenta, las organizaciones privadas y públicas están ofreciendo muchas opciones diferentes en el hogar y en la comunidad. A estas opciones con frecuencia se les llama servicios con base en la comunidad o en el hogar.

Ruth se está recuperando de una fractura de la cadera y no puede mantener limpia su casa ni lavar la ropa. David necesita terapia física diaria y tratamientos médicos especiales, pero él no se quiere ir a un hogar para el cuidado de personas mayores y sus hijos viven en el otro lado del país. Algunas veces todo lo que se necesita es un poco de ayuda en la casa.

Después de la reciente enfermedad de Carlos, él y su esposa se dieron cuenta de que mantener su casa era demasiado y él probablemente necesite hacer arreglos para vivir que pueda ofrecer algunos servicios de cuidado médico. Elena está cansada de vivir sola en su casa grande y no tiene

amigos ni familia con los que pueda vivir. También podría usar algo de ayuda con las comidas, el transporte y el cuidado personal. Quizá lo que se necesita es algo más que ayuda básica; algunas veces mudarse a una vivienda de estilo diferente podría ser la mejor elección.

Ya que ninguna persona tiene las mismas necesidades que otra, es bueno saber que en muchas comunidades existe una variedad de servicios y arreglos para vivir disponibles. Arreglar el cuidado a largo plazo puede ser muy confuso.

Ayude en la casa

■ Cuidado del hogar y personal

Los auxiliares del cuidado del hogar realizan tareas como la limpieza de la casa, las compras en el supermercado o el lavado de la ropa. El cuidado personal es una ayuda no médica con las actividades de la vida cotidiana (en ocasiones llamado ADL), como la ayuda para bañarse, vestirse o usar el inodoro. Los servicios de reparación del hogar ayudan con el mantenimiento básico de la casa, así como con cambios menores para hacerla segura. Instalar barras de



Servicios de la comunidad para **satisfacer las necesidades cambiantes**

sujeción en los baños, asientos especiales en la regadera, o rampas para la silla de ruedas puede facilitar la permanencia en el hogar.

■ **Servicios de comidas**

Los programas de servicio de comidas de entrega en la casa ofrecen alimentos nutritivos balanceados para las personas que ya no pueden ir al supermercado ni cocinar. Los centros para personas mayores con frecuencia ofrecen almuerzos y la oportunidad de comer con otras personas.

■ **Servicios de consuelo por teléfono y de acompañamiento**

Los voluntarios realizan visitas regulares o llamadas telefónicas a las personas mayores que no pueden salir de sus casas. El voluntario hace visitas a la persona y le hace compañía, ofreciendo contacto regular a las personas mayores que están solas.

■ **Observación en el hogar**

En algunas comunidades los carteros o los trabajadores de los servicios públicos están capacitados para ver señales de problema en los hogares de las personas mayores. Ellos informan de los problemas, como mucha correspondencia o basura acumulada, a una agencia que revisará a la persona mayor.

■ **Cuidado médico en el hogar**

El cuidado médico en el hogar está diseñado para satisfacer las necesidades de atención médica. Puede incluir muchos servicios como el cuidado médico especializado, el cuidado personal, la terapia de rehabilitación, proporcionar medicamentos, cuidado

de heridas y ayuda médica prescrita por el médico y provista por profesionales certificados.

■ **Sistema de respuesta de emergencia personal (PERS)**

Un PERS es un dispositivo sencillo que usa la persona para llamar y solicitar ayuda en una situación de emergencia. Cuando se oprime el botón del dispositivo PERS, éste envía un mensaje a un hospital o estación de policía. Alguien revisa a la persona.

■ **Cuidado de hospicio**

Los servicios de hospicio incluyen cuidado médico, asesoría y control de dolor para los pacientes terminales y sus familias. Los servicios de hospicio generalmente se ofrecen en el hogar del paciente y están diseñados para ayudar a toda la familia, a los proveedores de cuidado y al paciente a sobrellevar los problemas relacionados con la condición terminal.

Para obtener ayuda en la comunidad

■ **Centros para personas mayores**

Muchas comunidades ofrecen una variedad de actividades en centros diseñados para las personas mayores. Éstas pueden incluir programas recreativos, actividades sociales, análisis de salud y comidas.

■ **Transporte**

En muchas comunidades, hay transporte disponible para ir a las citas médicas, a los centros para personas mayores o para ir de compras. Estos servicios generalmente son gratuitos o hay que pagar una pequeña cuota. Otros servicios de transporte, como

programas de taxis con descuento, servicios de camionetas o choferes voluntarios con frecuencia también están disponibles.

■ **Centros diurnos para adultos**

Para las personas mayores que necesitan ayuda supervisada estos centros ofrecen muchos servicios en grupo. Los servicios pueden incluir cuidado médico, recreación, comidas y terapia de rehabilitación. Estos centros están diseñados para satisfacer las necesidades de las personas con limitaciones físicas o mentales. Generalmente se cobra una cuota, pero muchos de los programas ofrecen escalas ajustables de los precios o algún tipo de ayuda financiera.

■ **Cuidado de respiro**

Los proveedores de cuidado de respiro ofrecen a los miembros de la familia que cuidan a alguien que está enfermo, lesionado o débil un muy necesario tiempo libre. Puede ser en un centro diurno para adultos, en el hogar de la persona que se está cuidando, o incluso en un establecimiento residencial como una instalación de vida asistida o en un hogar para el cuidado de personas mayores.

Para encontrar el hogar nuevo correcto

■ **Compartimiento de vivienda o viviendas compartidas**

Esto involucra a dos o más personas no emparentadas que viven juntas en una casa. En ocasiones una persona mayor renta una habitación extra para ayudarse con el ingreso adicional. Ocasionalmente, se intercambian

tareas por una porción de la renta, lo que permite a las personas mayores permanecer en sus casas con algo de ayuda.

■ **Viviendas en comunidad o comunidades para jubilados mayores**

Estos edificios tipo apartamento con unidades individuales le permiten a los residentes cuidarse a sí mismos pero comparten las comidas en un área común de comedor central y los servicios domésticos están incluidos. Con frecuencia también se ofrecen actividades recreativas y de cuidado personal.

■ **Vida asistida**

Esta opción ofrece apartamentos privados con supervisión las 24 horas, ayuda con el cuidado personal y algunos servicios relacionados con la salud. Generalmente la cuota mensual incluye la limpieza, un área de comedor común y algo de transporte.

■ **Hogares de hospedaje y comida**

Estas instalaciones ofrecen servicios menores pero similares a los de vida asistida pero son más pequeñas. Algunas veces se les llama viviendas en grupo u hogares de cuidado personal.

■ **Comunidades de jubilación de cuidado continuo (CCRC)**

Las comunidades CCRC están diseñadas para satisfacer las necesidades cambiantes de las personas mayores, todas en el mismo lugar. Por ejemplo, una persona mayor comienza viviendo sola, se muda a una unidad de vida asistida cuando comienza a necesitar ayuda con las actividades