





## Números Importantes

Bomberos, Policía, sheriff, servicios médicos de emergencia..... 911

Situaciones que no son de emergencia..... 311

Recursos comunitarios y derivaciones ..... 211

Línea directa en caso de crisis: Salud mental

Retraso mental ..... (512) 472-4357

TDD..... (512) 440-4096

Aging and Disability Resource Center ..... (855) 937-2372

Travis County Sheriff's Department ..... (512) 854-9770

Austin Police Department ..... (512) 974-5000

Poison Control Center ..... (800) 222-1222

## Maltrato

Línea directa las 24 horas en caso de maltrato

de adultos mayores ..... (800) 252-5400

(En casas de reposo) ..... (800) 458-9858

SAFE Alliance (violencia familiar o agresión sexual) ..... (512) 267-7233

Victim Services (Servicios para víctimas)

(Austin Police Department)..... (512) 974-5037

Unidad contra el Fraude de Medicaid, OAG ..... (512) 463-2011

## Servicios básicos

Gas: Texas Gas Service

Servicio al Cliente ..... (800) 700-2443

Servicio en caso de emergencia ..... (800) 959-5325

Agua y aguas residuales ..... (512) 322-9100

## Electricidad: Ciudad de Austin

Corte de energía eléctrica ..... (512) 322-9100

Servicio al Cliente..... (512) 494-9400

## TDD Relay Texas

Si tiene TDD ..... (800) 735-2989

Si no tiene TDD ..... (800) 735-2988

## Reconocimientos

Esta edición de Cuidado en Central Texas: Una Guía de recursos de la comunidad ha sido editada por Aging Services Council de Central Texas. Aging Services Council de Central Texas es una red sólida y eficaz de

personas y organizaciones que trabajan en conjunto para garantizar que los adultos mayores y los cuidadores tengan la información y los servicios que necesitan para apoyarse a sí mismos y a sus familiares a medida que envejecen.

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



**Aging Services Council**  
of Central Texas

### *AGRADECIMIENTOS ESPECIALES:*

A Gray Panthers de Austin, que creó y publicó este manual por primera vez en 1985. Su misión es trabajar en pos de la justicia social y económica, y la paz para todas las personas.



### **National Gray Panthers**

PO Box 4356, Torrance, California, 90510-4356

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

A Donald D. Hammill Foundation por editar e imprimir este manual como un servicio a la comunidad. Donald D. Hammill Foundation se creó para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidades, ancianos y personas que tienen menos recursos, como los pobres con empleo y los indigentes o crónicamente enfermos.

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



Donald D. Hammill Foundation

La Agencia para Adultos Mayores de la Área Capital ha proporcionado fondos para la traducción al español de esta guía de recursos. La misión es brindar servicios de calidad para apoyar la salud, la seguridad y el bienestar de las personas mayores en la región de la Capital.



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

*Undécima edición*  
2018

## DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA GUÍA

Esta guía es una herramienta para ayudar a los adultos mayores y a sus familias a comprender sus opciones y a tomar decisiones inteligentes cuando se ven envueltos en el laberinto de temas relacionados con la salud y servicios sociales. Proporciona información relacionada con temas que los adultos mayores y sus familias, cónyuges y amigos enfrentan a menudo. Si alguna parte de este manual lo hace sentir más seguro y confiado para acercarse a los servicios de atención de la comunidad, habremos logrado nuestro objetivo.

Tenga presente que si bien puede usar esta guía como un recurso durante una crisis inesperada, también puede usarla cuando planifica situaciones que pueden surgir más adelante en la vida. *No podemos poner demasiado énfasis en la importancia de planificar con tiempo.* El mejor momento para tomar decisiones importantes sobre su atención de salud, residencia y finanzas es antes de una enfermedad u otra crisis.

También es importante tener presente que los recursos proporcionados, que incluyen los servicios que se ofrecen, la ubicación y el número de teléfono según la información actualizada en diciembre de 2017. En el mundo de la atención de salud y los servicios sociales, la información puede cambiar rápidamente. Por lo tanto, hemos intentado incluir los recursos de Central Texas que han demostrado ser estables en el tiempo. Además, proporcionaremos actualizaciones periódicas del manual en el sitio web de Aging Services Council,

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

Por último, deseamos agradecer a todos quienes nos ayudaron a proporcionar esta herramienta de recursos especializados a la comunidad de Austin.

# Contenido

<b>Cuidado diurno para adultos</b> .....	1
<b>Servicios de protección para adultos y maltrato de adultos mayores</b> ...	3
Señales de abandono .....	3
Señales de maltrato .....	4
Señales de explotación.....	4
Cómo hacer una denuncia.....	5
<b>Planificación anticipada de la atención y servicios legales</b> .....	7
Poder legal para atención de salud .....	8
Instrucciones para médicos, familiares o apoderados .....	9
Declaración para tratamiento de salud mental .....	10
Orden de no intentar reanimación fuera del hospital.....	10
Poder duradero general para asuntos financieros .....	11
Declaración del tutor en caso de incompetencia o necesidad de tutor en el futuro.....	11
Declaración jurada de autorización de disposición del cuerpo.....	12
Donación de órganos y tejido .....	13
Recursos.....	14
<b>La defensa es igual a la acción</b> .....	18
Votación .....	19
Comunicación de sus inquietudes .....	22
<b>Envejecimiento y cuidado</b> .....	24
Mitos comunes acerca del envejecimiento .....	24
Para los adultos mayores .....	26
Para el cuidador.....	29
<b>Abuso de alcohol y drogas</b> .....	34
Reconocer el problema.....	35
Tomar medidas .....	36
<b>Alzheimer y demencia</b> .....	36
Cuando la pérdida de memoria es una señal de advertencia .....	37
Enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia .....	41
Conducta: Algunos consejos para los cuidadores.....	44
Hacerse cargo del bienestar y el cuidado personal de otra persona .....	48

Problemas a los que se debe estar atento .....	49
<b>Administración de casos .....</b>	<b>53</b>
<b>Orientación .....</b>	<b>60</b>
Depresión.....	61
Pago.....	62
Búsqueda de ayuda .....	62
Servicios para pacientes hospitalizados, de orientación grupal y servicios en el hogar .....	64
<b>Servicios culturalmente específicos .....</b>	<b>66</b>
<b>Servicios dentales .....</b>	<b>68</b>
<b>Servicios para discapacitados .....</b>	<b>70</b>
Ceguera o problemas de la vista .....	70
Sordera o problemas auditivos .....	73
<b>Educación.....</b>	<b>75</b>
<b>Final de la vida y cuidados paliativos .....</b>	<b>78</b>
Planificar con anticipación .....	78
Cuidados paliativos.....	79
Donación de órganos.....	79
Funerales y entierro .....	81
<b>Caídas y seguridad.....</b>	<b>84</b>
¿Cómo pueden los adultos mayores evitar caídas? .....	84
Equipos médicos.....	88
<b>Recursos financieros .....</b>	<b>89</b>
Orientación sobre beneficios .....	89
Beneficios de Social Security .....	90
Medicare .....	91
Seguro de salud privado.....	99
Supplemental Security Income (SSI).....	105
Medicaid.....	106
Vales canjeables por alimentos .....	106
Medical Access Program .....	109
U.S. Department of Veterans Affairs .....	111
<b>Alimentación y nutrición.....</b>	<b>112</b>
Pautas de nutrición .....	112
Lista de verificación de hábitos alimenticios.....	115
Consejos para la planificación de las comidas .....	116

Consejos para comprar .....	117
Inocuidad de los alimentos en el hogar .....	118
Programas de nutrición y ayuda con las comidas .....	120
<b>Atención de salud.....</b>	<b>124</b>
Consultas médicas.....	124
Cómo usar los medicamentos con prudencia.....	126
<b>Modificación y reparación del hogar .....</b>	<b>128</b>
Proveedores de servicios de reparación de casas en la ciudad de Austin .....	129
Recursos para la reparación de casas del condado de Travis.....	131
<b>Alternativas de vivienda.....</b>	<b>134</b>
Vivienda subsidiada .....	134
Apartamentos para jubilados .....	138
Hogares de cuidado personal.....	138
Vida asistida.....	139
Casas de reposo.....	139
Cómo escoger una casa de reposo.....	142
Lo que un residente debe saber .....	146
<b>Información y derivaciones .....</b>	<b>150</b>
Recursos.....	151
Atención en el hogar y servicios de apoyo .....	152
Servicios de atención de salud en el hogar .....	152
<b>Recreación y ejercicio.....</b>	<b>158</b>
Centros de actividades .....	158
<b>Cuidado de relevo.....</b>	<b>161</b>
Tipos de cuidado de relevo.....	161
<b>Espiritualidad .....</b>	<b>165</b>
Espiritualidad cuando se tiene demencia .....	167
<b>Grupos de apoyo .....</b>	<b>169</b>
Grupos de apoyo del área de Austin .....	169
<b>Transporte .....</b>	<b>172</b>
Transporte público .....	172
The Office of Mobility Management .....	174
Programas de voluntarios y de transporte gratuito.....	175
Parks and Recreation Department de la ciudad de Austin .....	177
<b>Sitios web de interés .....</b>	<b>179</b>

## Cuidado diurno para adultos

El cuidado diurno para adultos proporciona supervisión de salud, socialización, y actividades terapéuticas en un entorno de grupo de apoyo. Estos recursos de la comunidad no solo permiten a los adultos mayores con problemas físicos o cognitivos recibir la atención necesaria mientras siguen con sus vidas en casa, pero además le da a los cuidadores tiempo libre de las demandas del cuidado. Debido a que es posible que los ancianos necesiten cuidados de vida asistida o una casa de reposo; por lo general, el cuidado diurno para adultos es una fuente de atención económica y ofrece actividades para los adultos mayores.

A veces se le llama *cuidado diurno para adultos*, *centros diurnos de atención de salud para adultos* o *atención médica diurna para adultos*, estos programas cuentan con la autorización de Texas Department of Aging and Disability Services (Departamento de Servicios para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas de Texas) y regulado como Day Activity and Health Services (Actividad diurna y servicios de salud o DAHS, por sus siglas en inglés) De acuerdo con los reglamentos de DAHS, sus servicios deben incluir:

- Comidas y refrigerios planificados por un nutricionista autorizado
- Servicios médicos prestados por una enfermera que debe estar en el lugar durante el horario de funcionamiento
- Servicios de atención personal prestados por personal capacitado
- Actividades recreativas, de acondicionamiento físico y sociales planificadas y dirigidas por un director de actividades capacitado

Los costos y los horarios de funcionamiento varían según el programa. Los programas también pueden tener criterios de admisión en relación con la movilidad, el control de esfínter o las capacidades emocionales, mentales y sociales del adulto.

La investigación muestra que para los participantes, los programas diurnos de salud para adultos pueden:

- estabilizar las afecciones médicas y reducir las hospitalizaciones;
- prevenir discapacidades secundarias debido a la inactividad o al reposo excesivo en cama;
- derivar en una capacidad mejorada para realizar las actividades diarias;
- aumentar la autoestima y la dignidad;
- aumentar la capacidad verbal y la movilidad;
- mejorar el ánimo y las conductas;
- mejorar la nutrición;
- proporcionar oportunidades de hacer amigos y disminuir los efectos negativos del aislamiento y la soledad;
- crear expectativa por algo;
- fomentar una sensación de pertenencia;
- crear una sensación de pertenencia a una comunidad.

### **AUSTIN ADULT DAY HEALTH CENTER**

3710 Cedar Street, Austin, TX 78705

(512) 458-6305 o (512) 451-4611

Lunes a Viernes, de 7:00 a. m. a 5:30 p. m.

Costo: Pago particular o cobertura total de Medicaid, Veterans Affairs (Asuntos de Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) o seguros de atención de largo plazo para quienes cumplan los requisitos.

### **ROUND ROCK ADULT DAY HEALTH CENTER**

**(AGE of Central Texas)**

475 Round Rock W Dr. #120, Round Rock, TX 78681

(512) 255-4865 o (512) 451-4611 (oficina central de AGE)

Lunes a Viernes, de 7:00 a. m. a 5:30 p. m.

Costo: Pago particular o cobertura total de Medicaid, Veterans Affairs (Asuntos de Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) o seguros de atención de largo plazo para quienes cumplan los requisitos.

### **COMUNIDADES DE VIDA ASISTIDA CON PROGRAMAS DIURNOS**

Algunas comunidades de vida asistida pueden ofrecer servicios de cuidado diurno de adultos además del cuidado residencial que proporcionan.

# **Servicios de protección para adultos y maltrato de adultos mayores**

Texas tiene una ley que autoriza los servicios de protección para adultos mayores (65 años o más) y personas con discapacidades. Según esta ley Adult Protective Services (Servicios de Protección para Adultos o APS, por sus siglas en inglés), un programa de Texas Department of Family and Protective Services (Departamento de Servicios para la Familia y de Protección) es responsable de investigar las supuestas acusaciones de maltrato, abandono y explotación. Cuando se verifican las acusaciones, el APS proporciona o coordina servicios para evitar el maltrato de la persona. Estos servicios pueden ser, entre otros, servicios de corto plazo, como refugio de emergencia, alimentos, medicamentos, limpieza profunda, reparaciones menores en el hogar, restablecimiento de servicios básicos y evaluaciones de salud mental. El personal en el hogar de APS deriva casos que exigen servicios de tutela al Department of Aging and Disability Services. La tutela es un método legal para proteger el bienestar de las personas cuando no son legalmente capaces y no pueden protegerse a sí mismos.

Las leyes de Texas exigen que una “persona que tiene motivos para creer que un adulto mayor o una persona discapacitada está sometida a maltrato, explotación o abandono, debe dar a conocer inmediatamente la información al DFPS”.

## **Señales de abandono**

“Abandono” se refiere a la incapacidad de una persona o de su cuidador para proporcionar los artículos o servicios necesarios para evitar daños físicos, angustia mental o enfermedades mentales. Las señales comunes que indican abandono son, entre otras, desnutrición evidente, falta de higiene personal, vestir generalmente con ropa rasgada o sucia, fatiga evidente y apatía, suplicar por comida, necesidad de atención médica o dental, falta de supervisión por períodos largos de tiempo o autodenuncias de abandono. La forma más común de abandono es el autoabandono.

## **Señales de maltrato**

El maltrato a un adulto mayor puede presentarse en muchas formas, como maltrato físico, abuso sexual, agresión verbal, aislamiento y uso incorrecto de medicamentos. El maltrato a los familiares de la tercera edad puede ser tan generalizado y poco informado como el maltrato infantil o conyugal. Algunas señales de maltrato son lesiones frecuentes, como moretones, cortes, ojos morados o quemaduras, especialmente cuando el cuidador no puede explicar con claridad cómo ocurrieron; quejas frecuentes de dolor sin lesiones evidentes; retraimiento pasivo y conductas impasibles; falta de reacción al dolor y falta de avisos de dolor.

Las señales comunes de abuso sexual son, entre otras, señales físicas de enfermedades de transmisión sexual, evidencia de lesiones en el área genital, dificultad para sentarse o caminar, miedo a estar solo con los cuidadores, o autodenuncia de agresión sexual.

## **Señales de explotación**

La explotación es el uso ilegal o indebido del dinero o los bienes de otra persona para beneficio o provecho personal. Esto incluye apropiarse de cheques del Social Security (Seguridad Social) o Supplemental Security Income (Seguridad de Ingreso Suplementario o SSI, por sus siglas en inglés), usar indebidamente una cuenta corriente conjunta y apropiarse de bienes u otros recursos. Las señales de explotación financiera pueden ser, entre otras, cambios repentinos en la cuenta o la práctica bancaria, retiro inexplicable de mucho dinero por parte de una persona que acompaña a la víctima, agregar nombres adicionales en un documento de firmas autorizadas por el banco, cambios repentinos en un testamento u otros documentos financieros, pérdida inexplicable de fondos u objetos valiosos y facturas impagas pese a tener el dinero suficiente.

# Cómo hacer una denuncia

En muchos casos, una persona maltratada es muy dependiente del maltratador y tiene miedo de quejarse. Si sospecha maltrato o abandono de un adulto mayor o una persona discapacitada, debe denunciarlo a Department of Family and Protective Services. La ley especifica que una persona que denuncia maltrato no es responsable de las demandas penales o civiles debido a su parte en la denuncia o en una investigación posterior.

*Para denunciar maltrato, abandono o explotación en la comunidad, comuníquese con*

## **Texas Department of Family and Protective Services**

(800) 252-5400 (línea directa las 24 horas del día)

[www.dfps.state.tx.us](http://www.dfps.state.tx.us)

Haga una denuncia en línea en [www.txabusehotline.org](http://www.txabusehotline.org)

*Para denunciar maltrato, abandono o explotación de una persona en una casa de reposo, hogar de cuidado personal o centro diurno de cuidado para adultos, comuníquese con uno de los siguientes:*

## **Texas Department of Aging and Disability Services**

(800) 458-9858 (línea directa)

[www.dads.state.tx.us](http://www.dads.state.tx.us)

*Para informar de una crisis o denunciar un delito, llame al departamento de policía local. **En caso de emergencia, llame al 911.***

## **SAFE**

(512) 267-SAFE (7233)

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

La línea directa SAFE es el primer paso para recibir ayuda en caso de violencia sexual o familiar. Para informar de una crisis o denunciar un delito, llame al departamento de policía local.

**En caso de emergencia, llame al 911.**

## **SafePlace**

(512) 267-SAFE (7233)

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

La línea directa SafePlace es el primer paso para recibir ayuda en caso de violencia sexual o familiar.

# Planificación anticipada de la atención y servicios legales

Todos hemos conocido personas que pierden repentina o lentamente la capacidad para tomar decisiones diarias necesarias para cuidarse a sí mismos y sus finanzas. Si la persona incapacitada no se ha anticipado a esta posibilidad, es posible que sea necesario una tutela. Sin embargo, en ocasiones, una tutela limitada o total es una parte de una solución complicada de un problema complicado. El tribunal otorga la tutela según testimonios médicos y otros testimonios; el procedimiento es complicado, costoso y consume mucho tiempo. Planificar con anticipación puede ayudar a los adultos mayores a evitar la necesidad de tutela. La planificación anticipada además puede reducir el estrés y la confusión emocional que experimentan las familias en esta situación.

Hay herramientas legales que nos permiten decidir lo que queremos en caso de incapacidad o incompetencia. Estas herramientas son, entre otras, las siguientes: Poder legal para atención médica, instrucciones para médicos, familia o apoderados (también conocido como testamento vital), orden de no intentar reanimación fuera del hospital, un poder legal duradero estatutario para asuntos financieros y una declaración del tutor en caso de incompetencia o necesidad de tutela más adelante. Cada una de estas herramientas se analizará en esta sección.

## Guía gratuita sobre problemas legales de los adultos mayores

Texas Young Lawyers Association (Asociación de Abogados Jóvenes de Texas) distribuye una guía de referencia sobre problemas legales de los adultos mayores, *Seniors and the Law: A Guide for Maturing Texans [Las personas adultas mayores y la ley: Un guía para los tejanos que van entrando en años]*, disponible en inglés y en español. Llame al (800) 204-2222, ext. 2610 [www.tyla.org/tyla/index.cfm/resources/general-public/senior citizens](http://www.tyla.org/tyla/index.cfm/resources/general-public/senior%20citizens)

# Poder legal para atención de salud

El formulario de Poder legal para atención de salud es gratuito y, por lo general, está disponible en hospitales u otros proveedores de atención de salud. Es relativamente sencillo y le permite designar a una o más personas, llamadas representantes, en orden de prioridad, para que tomen decisiones de atención de salud en su nombre en caso de que usted no pueda hacerlo. Además, puede incluir instrucciones específicas sobre lo que quiere que ocurra en situaciones específicas. El formulario debe estar firmado por dos personas en presencia de testigos, pero no exige notarización ni registro legal.

En caso de ausencia de Poder legal para atención de salud, la ley designa a familiares, en orden de prioridad, para que tomen decisiones de atención de salud. De acuerdo con la Sección 166.039 del Texas Health and Safety Code (Código de Salud y Seguridad de Texas), el orden de prioridad es el cónyuge, hijos adultos razonablemente disponibles, padres o familiar vivo más cercano del paciente. Si ninguno de los anteriores está disponible para tomar una decisión de tratamiento, otro médico, que no participa en la atención, debe estar de acuerdo con la decisión tomada por el médico tratante o por el representante del comité médico o de ética del centro de atención de salud.

El adulto debería considerar la naturaleza y el alcance de la atención que desea recibir en circunstancias específicas y analizar estos deseos con las personas designadas.

Distribuya copias de este documento llenado a sus familiares e infórmeles de dónde se encuentra una copia y que desea que respeten sus deseos. Debería entregar una copia a todos los médicos que lo atienden y pedirles que respeten sus deseos. Pásele la copia original a su representante. Además, asegúrese de que haya una copia en su expediente hospitalario.

## **Instrucciones para médicos, familiares o apoderados**

Este documento, comúnmente llamado testamento vital, tiene como propósito su uso en situaciones en las que la afección del paciente no tiene cura, es irreversible y dos médicos la han certificado como terminal. Básicamente, es una instrucción para su médico sobre procedimientos médicos que desea o no desea que se hagan en caso de una enfermedad terminal. Las Instrucciones para médicos abordan asuntos del “final de la vida”.

Es importante que analice las posibles alternativas de tratamiento con el médico y le informe de sus opciones. También es importante que le comunique a su representante de atención de salud y al representante de atención de salud sucesor el nivel de calidad de vida que está dispuesto a aceptar. Este documento debe firmarse ante dos testigos. Debería entregar la copia original a un familiar o amigo cercano, y debería entregar copias al apoderado del poder legal para atención de salud, al médico y a cada uno de sus hijos.

Debería ejecutar las instrucciones en conjunto con el poder legal para atención médica. En caso de que haya un conflicto entre los dos documentos, se respetará el que se haya ejecutado de forma posterior.

# **Declaración para tratamiento de salud mental**

Un adulto competente puede declarar sus preferencias de tratamiento de salud mental en caso de quedar incapacitado en el futuro. El tratamiento de salud mental cubierto por las instrucciones incluye medicamentos psicoactivos, tratamiento electroconvulsivo u otro tratamiento convulsivo, atención médica de emergencia y otras preferencias. La declaración solo entra en vigencia si la persona es declarada incapacitada por un tribunal en el futuro. El formulario debe firmarse frente a dos testigos que no obtendrán beneficios de acuerdo con el testamento de la persona y que no tengan parentesco ni sean cuidadores de la persona que llena el formulario. Los testigos deben declarar que la persona que firma la declaración se encuentra en su sano juicio. La declaración permanece vigente por tres años, a menos que la persona quede incapacitada; en ese caso, la declaración permanecerá vigente hasta que la persona ya no esté incapacitada.

## **Orden de no intentar reanimación fuera del hospital**

Si tiene una OOH-DNR (orden de no intentar reanimación fuera del hospital), los profesionales médicos permitirán la muerte natural y no usarán procedimientos para prolongar la vida en caso de paro cardíaco o respiratorio. LA OOH-DNR es una orden del médico que permite que el paciente rechace tratamientos para prolongar la vida y garantiza que el personal de atención de salud no proporcionará RCP (reanimación cardiopulmonar) ni procedimientos relacionados para recuperar la función cardíaca y pulmonar. Se puede proporcionar otro tipo de atención de emergencia necesaria para la comodidad del paciente. El estado de Texas tiene un formulario estándar para la OOH-DNR. *Para proteger sus derechos de conformidad con la ley, si tiene una OOH-DNR ahora, asegúrese de que ha usado el formulario aprobado por el estado.*

## **Poder duradero general para asuntos financieros**

El poder duradero general para asuntos financieros es un formulario relativamente sencillo que está disponible para todos sin la necesidad de un abogado. Las facultades que se otorgan con este documento son amplias. El formulario indica 13 tipos distintos de poderes financieros que se pueden otorgar. Puede escoger entre ellos y agregar otros, si lo desea. Este documento no exige testigos, pero debe estar firmado ante notario. Si tiene alguna pregunta sobre cómo llenar el formulario, hable con un abogado.

El Poder duradero general para asuntos financieros no está reconocido por Social Security Administration (Administración del Seguro Social). Se debe presentar un documento de beneficiario representante en Social Security Administration para designar a otra persona para que administre sus beneficios de Social Security.

## **Declaración del tutor en caso de incompetencia o necesidad de tutor en el futuro**

Este formulario también se conoce como Designación del tutor antes de que surja la necesidad (Designation of Guardian Before the Need Arises). Esta es una herramienta poco conocida que puede ser útil en algunas situaciones para evitar la necesidad de tutela. En palabras simples, permite que una persona designe a quien desea que sea el tutor de su patrimonio y persona en caso de que sea necesario. Este documento es especialmente útil para personas sin padres o familiares cercanos vivos.

# Declaración jurada de autorización de disposición del cuerpo

Hace varios años, el poder legislativo de Texas creó el derecho de los consumidores en Texas de usar una Declaración jurada de autorización de disposición del cuerpo o un instrumento escrito similar. Esta ley estipula que los deseos del consumidor, como se expresan en dicho instrumento, se lleven a cabo “fielmente” por quien tenga la autoridad legal para controlar la disposición.

Una disposición independiente permite que los consumidores designen a la persona o las personas que desean que controlen la disposición. Si no hay nadie designado para controlar la disposición, las siguientes personas, en el orden que se indica, tendrán derecho a controlar la disposición:

1. El cónyuge vivo del fallecido.
2. Cualquiera de los hijos adultos vivos del fallecido.
3. Cualquiera de los padres vivos del fallecido.
4. Cualquiera de los hermanos adultos vivos del fallecido.
5. Cualquier adulto en el siguiente grado de parentesco en el orden indicado por la ley para heredar el patrimonio del fallecido.

El formulario Designación de representante (Appointment of Agent) es útil para reducir la posibilidad de conflictos entre las personas que tienen igual autoridad para controlar la decisión de disposición, tales como varios hijos adultos. Sin embargo, el uso de la Declaración jurada de autorización de disposición de cuerpo controlará la decisión de disposición del cuerpo, sin importar quién tenga la autoridad para llevarla a cabo.

La otra ventaja principal de la Declaración jurada de autorización de disposición del cuerpo es su uso por parte de personas que desean ser cremadas. En ausencia de una Declaración jurada ejecutada adecuadamente, el director de la funeraria debe garantizar el permiso a todos los familiares inmediatos que tienen autoridad para controlar la disposición.

## Donación de órganos y tejido

Una declaración de donación de órganos y tejido en una instrucción anticipada, una tarjeta de donación o un formulario “Designación de representante para controlar la disposición de los restos” (el que permite a personas competentes designar a un representante para tomar todas las decisiones acerca de la disposición de sus restos después de la muerte) o una “Declaración jurada de autorización de disposición del cuerpo” (que permite que personas competentes declaren sus deseos en relación con la disposición del cuerpo, como la cremación y, de este modo, evitar la necesidad de conseguir la aprobación de dicha disposición por parte de los parientes vivos) le permitirá garantizar que la persona será un donante de órganos o tejido. Lo más importante que debe hacer es asegurarse de que su familia o representantes sepan que desea ser un donante de órganos o tejido. Pocos seremos donantes de órganos debido a las circunstancias de nuestras muertes, pero casi todos podemos ser donantes de tejido. La capacidad de ser un donante de tejido se puede determinar al momento de la muerte solo mediante una organización de obtención de tejidos, que en el área de Austin es We Are Blood, [www.weareblood.org](http://www.weareblood.org) (512) 206- 1266.

Su familiar o representante se debe comunicar con el centro tan pronto como sea posible después de su muerte, sin importar la hora. Puede registrarse como donante en Donate Life – Texas Registry. Este es el sitio web del estado donde los residentes de Texas pueden registrarse para ser donantes de órganos, tejido y ojos: [www.donatelifetexas.org](http://www.donatelifetexas.org).

# Recursos

Aunque ninguno de los documentos analizados anteriormente exige los servicios de un abogado, debe consultar con uno si no comprende los formularios o si tiene preguntas acerca de lo que puede y no puede hacer. Casi todos necesitan tener un testamento y un abogado puede preparar uno que posiblemente se sostenga en tribunales, en lugar de una versión hecha por usted. Buscar un abogado es muy parecido a buscar un médico. Es mejor buscar uno bueno antes de que necesite asesoría legal desesperadamente. Es sensato buscar un abogado con experiencia en su área específica de necesidad. Es especialmente importante consultar un abogado cuando hay hijos, hijastros, segundos matrimonios, bienes patrimoniales u otras situaciones que compliquen más los temas legales o puedan aumentar las disputas.

## **Area Agency on Aging of the Capital Area**

6800 Burleson Rd

Austin, TX 78744

(512) 916-6062; (888) 622-9111, extensión 6062

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

Para obtener información sobre cómo buscar recursos de asistencia legal:

## **Dispute Resolution Center**

5407 North IH 35 #410

Austin, TX 78723

(512) 371-0033 o (512) 279-1904 para necesidades especiales

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

Este centro capacita a voluntarios para que ayuden a las personas en conflicto a resolver sus diferencias sin el costo de una acción legal. Los acuerdos son por escrito y los firman todas las partes. Aunque no son legalmente vinculantes, se pueden usar para establecer un acuerdo en tribunales si es necesario. Hay una escala móvil. Algunas disputas no son un asunto legal. Las habilidades de mediación también son útiles para tomar otro tipo de decisiones, sobre temas como alojamiento y atención médica.

### **Elder law (Oficina del Asistente del Fiscal General)**

(512) 463-2070

Para servicios de derivación y ayuda con quejas del consumidor.

### **Family Eldercare's Guardianship and Money Management Program**

1700 Rutherford Ln

Austin, TX 78754

(512) 450-0844

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

Este programa de Family Eldercare (Cuidado Familiar del Adulto Mayor) ofrece información y ayuda para quienes no pueden administrar adecuadamente sus propios asuntos o que no tienen familia ni amigos que los ayuden. Los servicios van desde ayuda en gestión financiera diaria hasta tutela completa. Las tarifas se calculan según una escala móvil.

### **Kitchen Table Conversations**

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

Kitchen Table Conversations proporciona educación y recursos que capacitan a quienes viven en Central Texas para tener conversaciones relacionadas con el final de la vida con sus seres queridos y proveedores de atención de salud, y documentar sus deseos para asegurarse de que se cumplan y respeten.

## **Lawyer Referral Service of Central Texas**

(512) 472-8303; (866) 303-8303

[www.austinlrs.com](http://www.austinlrs.com)

Lawyer Referral Service es un grupo sin fines de lucro patrocinado por Travis County Bar Association. Deriva a los clientes que necesitan un abogado a uno que tenga experiencia en el campo legal correspondiente. Se cobra una tarifa de USD 20 por la consulta inicial de 30 minutos. El cliente y el abogado negocian las tarifas después de eso. El horario de atención es de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 PM p. m.

## **Texas Rio Grande Legal Aid**

4920 North IH 35

Austin, TX 78751

(512) 374-2700; (800) 369-9270

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

Legal Aid es un organismo sin fines de lucro que presta servicios legales y asesoría a personas de bajos ingresos. Legal Aid solo se encarga de asuntos de materia civil. Estos casos son, entre otros, problemas de vivienda y del consumidor, discriminación racial, audiencias y apelaciones de derechos, asuntos familiares y problemas de salud mental. Proporciona servicios de mediación. Los clientes deben cumplir con las pautas de bajos ingresos y deben tener más de 60 años de edad. El horario de atención es de lunes a jueves de 8:30 a. m. a 4:00 PM p. m. y los viernes de 8:30 a. m. a 2:00 PM p. m.

**Legal Hotline for Older Texans**

(512) 477-3950; (800) 622-2520

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

Ofrece orientación telefónica gratuita.

**Probate Court of Travis County**

1000 Guadalupe, Room 217

Austin, TX 78701

(512) 854-9188

[www.co.travis.tx.us/probate](http://www.co.travis.tx.us/probate)

Presentación y autenticación de testamentos en el condado de Travis.

**Texas Advocacy Project**

(800) 374-HOPE

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

Texas Advocacy Project trabaja para evitar la violencia intrafamiliar y durante una cita, agresión sexual y acoso en todo Texas a través de servicios legales gratuitos, acceso al sistema judicial y educación.

**Texas Medical Association**

401 West 15 Street #100

Austin, TX 78701

(512) 370-1300

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

Proporciona formularios de Instrucciones para médicos y Poder legal para atención de salud sin costo.

# La defensa es igual a la acción

En el área de Austin, tenemos más recursos que muchas otras ciudades y condados, pero aún se puede mejorar. El cambio puede ocurrir cuando grupos de personas con intereses y preocupaciones en común se organizan para poner en marcha los cambios. A menudo olvidamos que, como personas, podemos influenciar en políticas y legislaciones sociales que afectan directamente nuestras vidas diarias.

Como muchos otros, si nos sentimos frustrados por la falta de recursos y servicios para los adultos mayores o las personas discapacitadas, quizás es tiempo de tomar medidas. La mayoría de nosotros nos sentimos mejor sabiendo que, al menos, hemos intentado resolver un problema, pero sentir que nuestros esfuerzos son inútiles puede evitar que lo intentemos alguna vez.

Una manera de evitar sentirse solo o frustrado en su esfuerzo para lograr un cambio es unirse a una organización establecida que defiende las cosas en las que usted también cree. Estas experiencias de grupo pueden ofrecer la oportunidad de conocer a otras personas preocupadas, aprender acerca de nuevos programas e ideas y probar sus nuevas “alas de defensa” entre amigos. Estas organizaciones también pueden mantenerlo al tanto de problemas relevantes a través de boletines y contratos como orador.

Hay muchos grupos de defensa en Austin. Entre algunos de los grupos conocidos preocupados de los problemas de los adultos mayores, se encuentran los siguientes:

- ADAPT (512) 442-0252; [www.adaptoftexas.org](http://www.adaptoftexas.org)
- AARP of Texas (866) 227-7443;
- [www.states.aarp.org/category/texas](http://www.states.aarp.org/category/texas) TXAARP@aarp.org
- AARP Central Austin, Chapter 108 (512) 922-0245
- AARP North Austin Chapter 2700 [www.aarpchapter2700.com](http://www.aarpchapter2700.com)

- AARP South Austin Chapter 2426 [www.southaustinaarp.org](http://www.southaustinaarp.org)
- Aging Services Council [www.agingervicescouncil.org](http://www.agingervicescouncil.org)
- Area Agency on Aging of the Capital Area
- (512) 916-6062 [www.capcog.org/divisions/area-agency-on-aging/](http://www.capcog.org/divisions/area-agency-on-aging/)
- Central Texas Advocates for Seniors (CTAS) (830) 237-5147 [www.ctasrs.org](http://www.ctasrs.org)
- Coalition of Texans with Disabilities (512) 478-3366 [www.txdisabilities.org](http://www.txdisabilities.org)
- Consumers Union (512) 477-4431 [www.consumersunion.org](http://www.consumersunion.org)
- Leading Age Texas (512) 467-2242 [www.leadingagetexas.org](http://www.leadingagetexas.org)
- Texas Impact (512) 472-3903 [www.texasimpact.org](http://www.texasimpact.org)
- Texas Senior Advocacy Coalition [www.txsac.org/](http://www.txsac.org/)

## Votación

Una de las mejores maneras de promover el cambio en su comunidad es mediante su voto. Cuando llegue al lugar de votación, se le pedirá presentar una de las siete (7) formas aceptables de identificación con fotografía, a menos que sea un votante con exención permanente en su certificado de registro de votante. Si no posee una forma aceptable de identificación con fotografía y no puede obtener una debido a un impedimento razonable, puede presentar uno de las formas de identificación de respaldo y ejecutar una Declaración de impedimento razonable (Reasonable Impediment Declaration).

## **FORMAS ACEPTABLES DE IDENTIFICACIÓN CON FOTOGRAFÍA**

- Licencia de conducir de Texas emitida por Texas Department of Public Safety (Departamento de Seguridad Pública de Texas o DPS, por sus siglas en inglés)
- Certificado de identificación para elecciones de Texas emitido por DPS
- Tarjeta de identificación personal de Texas emitida por DPS
- Licencia para portar un arma de Texas emitida por DPS
- Tarjeta de identificación militar de los Estados Unidos que contenga la fotografía de la persona
- Certificado de ciudadanía de los Estados Unidos que contenga la fotografía de la persona
- Pasaporte de Estados Unidos

Con la excepción del certificado de ciudadanía de EE. UU., la identificación debe ser actual o haber vencido no más de 4 años antes de presentarla para calificación como votante en el lugar de votación.

La siguiente es una lista de las formas de identificación de respaldo que se pueden presentar si el votante no posee una de las formas de identificación con fotografía aceptables y no puede obtener una debido a un impedimento razonable:

- Certificado de registro de votante válido
- Certificado de nacimiento legalizado (debe ser una copia original)
- Cuenta de servicios públicos actual, original o copia
- Estado de cuenta bancaria, original o copia
- Cheque del gobierno, original o copia
- Cheque de pago, original o copia
- Documento del gobierno con su nombre y una dirección, original o copia (se exige el original si contiene una fotografía)

Después de presentar una forma de identificación de respaldo, el votante debe ejecutar una Declaración de impedimento razonable.

## **EL NOMBRE DE LA IDENTIFICACIÓN CON FOTOGRAFÍA DEBE COINCIDIR CON EL NOMBRE QUE APARECE EN LA LISTA DE REGISTRO DE VOTANTES**

La ley de Texas exige que el personal de apoyo en la elección revise el nombre en la identificación con fotografía de cada votante para ver si coincide exactamente con el que aparece en la lista de votantes registrados. Si los nombres no son exactos, pero son “sustancialmente similares”, esa persona podrá votar después de colocar sus iniciales en la hoja de inscripción para afirmar que es la misma persona que aparece en la lista de registro de votantes.

## **VOTO POR CORREO**

Puede votar por correo si es un votante registrado que:

- tiene más de 65 años;
- está fuera del país durante todo el período de elecciones;
- está enfermo o es discapacitado;
- está en la cárcel, pero puede votar.

## **¿CÓMO PUEDO OBTENER UNA PAPELETA?**

Para votar por correo, primero debe solicitar una papeleta. La Oficina del Secretario del condado de Travis no envía solicitudes ni papeletas sin una solicitud específica del votante. La oficina debe recibir su solicitud no antes de 60 días previos al día de las elecciones y a más tardar al cierre del noveno día hábil antes del día de las elecciones. Si el plazo se cumple un fin de semana, el último día para enviar la solicitud es el viernes anterior. Si el plazo se cumple en un feriado estatal o federal, la solicitud de papeleta se debe recibir el día hábil anterior.

# Comunicación de sus inquietudes

La defensa eficaz implica inevitablemente el contacto con una amplia variedad de personas responsables de desarrollar políticas públicas. Las personas que están en el cargo no pueden leer mentes. Si no comunicamos nuestras necesidades, no podemos esperar que alguien las satisfaga. Es importante saber que para un funcionario electo, cada carta, llamada telefónica o visita representa aproximadamente 5,000 otras personas con la misma inquietud (la teoría de la “mayoría silenciosa”). Por lo tanto, en realidad, nunca estará solo como defensor.

“Entonces”, se pregunta, “¿cómo lo hago?” A continuación, encontrará algunos consejos útiles.

- Buscar información. Mientras más sepa acerca del problema, más posible es que capte la atención de la persona a la que quiere influenciar. Algo de investigación previa le dará más credibilidad y confianza.
- Exprese su opinión a la mayor cantidad posible de personas capaces de influir de manera positiva en la situación.
- Ya sea que escriba, llame o visite, recuerde ser directo, breve y cortés.
- Cuando sea posible, intente felicitar a la persona por algo que haya hecho, especialmente en un área relacionada con su inquietud.
- Siempre céntrese en su punto principal, ya que será más eficaz si no se aleja de su objetivo principal.
- Envíe una nota personal cuando sea posible; una tarjeta preimpresa firmada no es tan eficaz.
- Una llamada directa por teléfono puede ser útil; intente pasar más allá del recepcionista.
- Una visita personal se considera la táctica más eficaz. Una cita es deseable, pero no es necesaria, ya que los cambios de horario pueden arruinar el mejor de los planes. Recuerde que las personas del equipo generalmente están bien informadas y pueden llevar su mensaje al funcionario.

Usted PUEDE marcar la diferencia si se preocupa lo suficiente para tomar medidas. Si consigue a alguien que se le una, estará más cerca de su objetivo.

### **BUSCAR A MI REPRESENTANTE**

Los nombres y números de teléfono de las oficinas de la ciudad, del condado, del estado y muchas oficinas federales aparecen en las páginas azules del directorio telefónico o se pueden encontrar en línea en <http://www.fyi.legis.state.tx.us/Home>

League of Women Voters of the Austin Area (Liga de Mujeres Votantes del Área de Austin) proporciona información sin afiliación política acerca de las elecciones y la votación. Su objetivo es ofrecer una lista completa de todas las elecciones en su papeleta, como puestos y propuestas estatales y locales. Este servicio es gratuito para los votantes y para los candidatos.

**League of Women Voters of the Austin Area**  
(512) 451-6710 [www.lwvaustin.org](http://www.lwvaustin.org)

# Envejecimiento y cuidado

El envejecimiento es parte de la vida, no una enfermedad. Mire a su alrededor y verá una amplia variedad de actividades y trabajos en los que participan los adultos mayores. Cuando una persona experimenta un problema físico y ya no se siente completamente independiente, aún puede tener sentido y alegría en su vida.

Quienes somos ayudantes profesionales, hemos tenido la oportunidad de conocer a muchos adultos mayores con problemas de salud graves. Luchan contra enfermedades, como la diabetes, enfermedades al corazón, enfisema y artritis. Sobrellevan la debilidad, la parálisis y la confusión. Dichas dificultades son un desafío para vivir una vida plena y satisfactoria.

Hemos aprendido que los adultos mayores asumen ese desafío. Están determinados a continuar viviendo en su hogar, a vivir lo que han vivido siempre y a mantener su sentido del humor y goce de la vida. A veces, este desafío solo se puede enfrentar con algún grado de ayuda de la familia o la comunidad.

## Mitos comunes acerca del envejecimiento

Parte natural del envejecimiento es volverse más lento y experimentar algunos cambios físicos. Sin embargo, la interferencia grave con las actividades diarias generalmente viene de circunstancias que no son “solo parte de la vejez”. Las siguientes son algunas de las creencias que se tienen comúnmente sobre el envejecimiento, junto con los hechos.

**MITO:** La vejez comienza a los 65.

**HECHO:** No hay absolutamente ninguna razón o evidencia científica, biológica ni psicológica para elegir los 65 años como la edad para marcar una transición dramática de vida.

**MITO:** Envejecer produce deterioro mental y senilidad.

**HECHO:** Es más probable que los síntomas, como un impedimento intelectual evidente, confusión, depresión, alucinaciones y delirios sean el resultado de una enfermedad o de interacciones adversas de medicamentos y no parte del proceso normal de envejecimiento.

**MITO:** Los adultos mayores son débiles.

**HECHO:** Aunque las condiciones crónicas, como la artritis o los problemas al corazón afectan, al menos, al 75 % de los adultos mayores, la gran mayoría puede continuar realizando sus actividades diarias de manera relativamente independiente. Solo cerca del 5% de la población mayor de 65 años vive en casas de reposo, hospitales u otros centros institucionales en algún momento.

**MITO:** Los adultos mayores son trabajadores menos competentes y deben jubilar.

**HECHO:** Los trabajadores mayores de 50 años reciben evaluaciones buenas en desempeño y productividad, son puntuales, tienen buena asistencia y son rentables. Un estudio de New York University descubrió que, a medida que envejecemos, nuestra productividad aumenta de manera moderada, pero constante. Aproximadamente el 13 % de la población que tiene más de 65 años forma parte de la fuerza laboral. Muchos son voluntarios.

**MITO:** Los adultos mayores no tienen interés ni capacidad para mantener relaciones sexuales.

**HECHO:** La sexualidad continúa siendo una parte importante de la vida humana a cualquier edad. Por lo general, las personas continúan expresando su sexualidad hasta sus últimos años. Enfermedades físicas graves o problemas emocionales pueden interferir con la expresión sexual a cualquier edad; hablar con profesionales médicos o de salud mental puede ser útil.

Como para casi todos, alcanzar los objetivos de la vida es la ocupación principal de los adultos mayores. Las exigencias físicas, personales y sociales del envejecimiento pueden hacer que esto sea más difícil que en otras etapas de la vida. Qué tan fácil y exitosa sea la adaptación y el cumplimiento de metas de una persona dependerá de la interacción de muchos factores complejos.

## **Para los adultos mayores: Cómo sentirse más como usted mismo cuando no se siente así**

### **DEPENDENCIA**

En esta sección, queremos hablarle directamente a usted, el adulto mayor que se enfrenta a la vida con una discapacidad o enfermedad con la que debe lidiar porque no desaparecerá. Cuando debe depender de otros, es posible que:

- sienta que su cuerpo lo ha decepcionado;
- se dé cuenta de que hay cosas que ya no puede hacer;
- le moleste el hecho de necesitar ayuda de otras personas;
- se sienta culpable de que sus seres queridos deban gastar tiempo y energía en ayudarlo;
- desee rendirse y no volver a intentarlo;
- se sienta deprimido, apático, triste, no como usted mismo;
- no desee estar solo, pero se sienta molesto si alguien está siempre con usted.

## NECESIDADES BÁSICAS

Cada persona tiene necesidades básicas, como alimentación, vestimenta, refugio y atención médica. Además de estas necesidades, considere la importancia de:

- sentirse en control de su vida;
- sentirse valorado y útil;
- sentirse amado y cuidado;
- esperar con ansias algo;
- sentirse seguro y a salvo.

### ***Para sentirse en control de su vida:***

- Participe en su cuidado en la medida de lo posible.
- Exprese a otros sus ideas sobre cómo quiere que se hagan las cosas.
- Coordine sus actividades para que tenga éxito en lo que haga.
- Para sentirse valorado y útil:
- Participe en actividades y decisiones familiares y del vecindario.
- Explore el voluntariado, ya sea dentro o fuera de casa.
- Adapte sus hobbies u otras actividades a sus capacidades actuales.
- Comparta su experiencia con otros. Ha vivido crisis personales, nacionales e internacionales. Comparta el beneficio de su experiencia con quienes lo rodean

### ***Para sentirse amado y cuidado:***

- Comparta sus sentimientos con sus seres queridos, no acumule resentimientos.
- Trate de comprender el punto de vista de otros, ellos lo agradecerán.
- Hable con alguien si se siente solo y necesita compañía. Es posible que voluntarios, vecinos o jóvenes puedan pasar tiempo con usted y hacer cosas que ambos disfruten.
- Mantenga su sentido del humor.

***Esperar con entusiasmo algo:***

- Salga y pruebe cosas nuevas.
- Cambie su rutina o intente hacer las cosas de forma distinta para variar un poco.
- Pregúnteles a las personas que lo rodean sobre cosas nuevas en sus vidas, puede obtener ideas.

***Para sentirse seguro y a salvo:***

- Exprese sus miedos y tome medidas para disminuirlos.
- Hable con otros que estén en una situación similar, es un alivio saber que no está solo.

Es posible que tenga ideas para hacer cambios positivos. Compartir sus ideas con quienes están cerca puede ser un paso en la dirección correcta.

## **DEPRESIÓN**

La depresión es el problema de salud mental más común entre los adultos mayores, desencadenada por los siguientes factores:

- Pérdida
- Dolor
- Enfermedad
- Inmovilidad
- Aislamiento
- Jubilación
- Interacciones, efectos secundarios o abuso de medicamentos
- Abuso de alcohol o drogas
- Enfermedad física.

La depresión severa no es normal a ninguna edad. Cuando la depresión dura más de unos días o una semana, e interfiere con la capacidad de disfrutar la vida, merece atención, sin importar la edad. Los síntomas de la depresión son, entre otros:

- Sentirse apático
- Tener muchas dolencias físicas
- Comer o dormir mucho o muy poco
- Sentirse muy pesimista
- Quejarse de pérdida de memoria
- Olvidar acontecimientos recientes y pasados

Si está deprimido, su familia o amigos pueden animarlo a buscar tratamiento de salud mental para ayudarlo. Por lo general, es útil la terapia de apoyo proporcionada por un profesional, con o sin el uso de medicamentos. En ocasiones, es posible que sea necesaria una hospitalización. (Consulte las secciones “Orientación” y “Abuso de alcohol o drogas” para obtener más información).

## **Para el cuidador**

Si ha decidido cuidar a un ser querido de la tercera edad en su hogar, se merece todas las alabanzas. Es probable que la tarea sea más difícil de lo que imaginó en un comienzo. Al mismo tiempo, es probable que sea más capaz de lo que pensó que podía ser. Posee mucho sentido común. Lo que no sabe, puede aprenderlo.

Ya sea que proporcione cuidado en su hogar o lo haga donde vive el adulto mayor, tiene una gran tarea. Ciertos aspectos de la situación pueden ser desalentadores sin importar lo mucho que desee ayudar.

En esta situación, puede sentir:

*Resentimiento* por tener que proporcionar cuidado, atender siempre las necesidades de alguien más; “Pensé que tendría más tiempo para mí cuando mis hijos crecieran. En vez de eso, tengo menos tiempo que nunca desde que mi madre sufrió un accidente cerebrovascular”.

*Agotamiento* por la naturaleza de nunca acabar de las tareas. El cuidado personal, cocinar y las tareas domésticas son repetitivas y pueden ofrecer poca sensación de logro “Trabajo muy duro, pero siempre hay más ropa que lavar y luego otra comida que preparar”.

*Tristeza* porque ha cambiado la función que desempeñaba esa persona en su vida: “Nunca esperé tener que darle a mi esposo la clase de cuidado que le doy a mis hijos”.

*Frustración* porque no tiene tiempo para sus propias necesidades y placeres: “¿Cuándo será mi turno y estaré lo suficientemente sano para disfrutarlo cuando llegue?”

*Ira* porque los demás no ofrecen más ayuda: “Todos dicen que Jean es muy buena hija, ¿pero dónde está ahora?”

*Culpa* porque necesita más agradecimiento de lo que el adulto mayor puede ofrecer. “Al menos podría decir ‘gracias’ cuando le sirvo la cena”.

*Dolor* de ver a su ser querido deteriorarse. “Siempre fue tan independiente. Me duele verla en una silla de ruedas”.

*Exasperación* por las barreras que hay en el sistema del Servicio Social para recibir ayuda: “¡Si tengo que hacer otra llamada!” Por lo general, son necesarias llamadas largas y repetitivas, además de paciencia y persistencia.

## ESTRÉS

Todas las sensaciones analizadas anteriormente pueden provocar estrés. El estrés no tratado puede provocar un deterioro en su propia salud y bienestar emocional, y puede afectar a otros miembros de su familia. Las señales de estrés son, entre otras, irritabilidad, pesimismo y somnolencia; síntomas físicos como estreñimiento o diarrea, o impaciencia con los demás.

### ***Alivio del estrés***

*Descanse lo necesario y coma sano.* Esto le permitirá prepararse para enfrentar el día a día. Si cuidar al adulto mayor le impide dormir, pídale a un familiar que lo releve periódicamente y permítase una noche completa de sueño.

*Haga ejercicio regularmente.* Incluso dar un paseo breve permite aliviar la tensión. La actividad física regular permite que el cuerpo trabaje mejor.

*Salir.* Esto le da el tiempo necesario para las actividades que disfruta. Coordine para que otra persona lo releve de forma regular. Saber que tiene libre cada noche de jueves sirve.

*Permita que otras personas ayuden.* Si lo hace todo se arriesga a sufrir agotamiento. Pida ayuda a los demás, es posible que se sientan útiles y lo disfruten, y así usted podrá hacer un mejor trabajo.

*Hable de sus frustraciones.* Contarle a un familiar o a un amigo sobre sus problemas puede aliviar la carga.

*No se exija tanto.* Es probable que sienta lo mismo que otros en una situación similar. Trate de no vincular su sentido personal de logro o fracaso con la salud o el estado de ánimo de la persona que usted cuida.

*Establezca metas que pueda lograr.* Planifique pasar 15 minutos haciendo algo que es importante para usted y luego hágalo.

*Reorganice su trabajo.* Asegúrese de hacer las cosas de la manera más sencilla. Además, un simple cambio en la rutina puede combatir el aburrimiento y la fatiga.

*Participe en actividades espirituales.* Las actividades espirituales y los rituales religiosos pueden ser una fuente de fortaleza. El rabino Shalomi dice que el cuidado es “vocación sagrada... un camino de servicio noble”.

## **OTRAS FORMAS DE ALIVIAR EL ESTRÉS**

Cada uno de los siguientes ejercicios lo ayudará a relajarse. Además, puede combinarlos en una sesión de mucha relajación.

Escuchar música. Tómese unos minutos para escuchar música que lo relaje. Además, en tiendas y en la mayoría de las bibliotecas públicas puede encontrar grabaciones del océano, de arroyos en las montañas, de la lluvia y otros sonidos relajantes.

*Respire rítmicamente.* Inhale lenta y profundamente y expanda por completo el abdomen y el pecho, luego exhale lentamente. Mientras inhala, imagínese el aire fresco que cruza por su mente y su cuerpo. Mientras exhala, imagine que las tensiones y los sentimientos negativos abandonan su cuerpo.

*Relaje el cuerpo sistemáticamente.* Contraiga los músculos de su cuerpo un grupo a la vez. Primero, contraiga los pies y los dedos de los pies; relájelos y disfrute la sensación de liberación. Siga con la parte baja de las piernas, contraiga y relaje, y siga hacia arriba. No olvide incluir el rostro, en especial la mandíbula y los ojos. Imagine cómo la tensión abandona su cuerpo y lo hará.

*Visualice entornos y sucesos placenteros.* Cuando termine de relajar el cuerpo, imagine que está en su destino de vacaciones o refugio favorito.

*Es extremadamente importante que se cuide para que pueda estar y hacerlo lo mejor posible. Tener acceso y compartir el sentido común es algo vital.*

# Abuso de alcohol y drogas

A menudo, el alcohol puede representar un relajo y un motivo para socializar y celebrar acontecimientos. Los medicamentos de venta con receta médica o de venta libre pueden curar enfermedades, controlar síntomas y salvar vidas. Sin embargo, para los adultos mayores, el abuso de alcohol y medicamentos puede volverse un problema oculto que afecta su salud, bienestar y familia.

Es posible que hasta 3.5 millones de adultos mayores tengan un problema grave de alcoholismo. Además, es posible que hasta tres cuartos de todos los adultos mayores no usen los medicamentos según lo indicado o recetado. Puede ser difícil detectar el abuso o el consumo en exceso o las interacciones adversas de estas sustancias, especialmente en personas con poco contacto social con vecinos, amigos o familia. Es posible que incluso los familiares y amigos observadores no puedan detectar un problema con el alcohol o las drogas debido a la negación, la tolerancia equivocada del problema o la falta de conocimiento sobre el consumo de alcohol y drogas en adultos mayores.

Hay dos grupos de adultos mayores que tienen problemas de alcoholismo:

- Los que tienen antecedentes de larga data de abuso de alcohol y siguen bebiendo de forma excesiva cuando llegan a la tercera edad.
- Los que comienzan a consumir alcohol en exceso como una reacción al estrés de envejecer, en especial en el momento de jubilar, cuando muere su cónyuge o cuando enfrentan problemas de salud o financieros.

Los adultos mayores asimilan el alcohol y las drogas de forma distinta a como lo hacen los jóvenes. El alcohol tiene un efecto más potente en el cuerpo de un anciano porque se consume más lentamente, está más concentrado en el organismo y llega al cerebro de forma más fácil y rápida.

Los medicamentos también pueden tener un efecto más potente en los adultos mayores, lo que puede provocar una sobredosis. Las combinaciones de drogas pueden causar distintas reacciones. Por último, combinar alcohol y medicamentos puede provocar efectos muy peligrosos, como somnolencia y falta de alerta, tendencia a caer o tener accidentes, depresión del sistema nervioso central de riesgo vital e interferencia con la eficacia del medicamento.

## **Reconocer el problema**

El abuso de medicamentos y alcohol puede provocar o empeorar los siguientes problemas: depresión o pensamientos suicidas, cambios en el estado de ánimo, problemas de memoria, aislamiento social, resentimiento y hostilidad, mala alimentación, problemas estomacales, incontinencia, problemas para dormir, pérdida de la memoria, confusión, temblores, caídas, moretones y cortes, mala higiene y casa descuidada. Además, tomar más de dos tragos al día de forma regular puede indicar un problema.

Por lo general, los médicos no pueden reconocer el abuso del alcohol y medicamentos en sus pacientes de la tercera edad. Además, los proveedores de atención de salud que no están familiarizados con los problemas de alcoholismo en la tercera edad, por lo general consideran los trastornos físicos y mentales como un síntoma de envejecimiento en vez de afecciones causadas o agravadas por el abuso de alcohol o medicamentos. Por lo tanto, es muy importante observar atentamente la forma en que el adulto mayor consume alcohol y medicamentos.

# Tomar medidas

En ocasiones, una persona con un problema de abuso del alcohol o medicamentos puede dejarlo cuando se le enfrenta. De hecho, los adultos mayores tienen el índice de recuperación más alto de todos los grupos etarios. Las investigaciones muestran que un factor clave en la recuperación de los adultos mayores es la preocupación y participación de la familia y los amigos.

Sin embargo, en ocasiones, la persona no puede dejarlo sin la ayuda de un profesional. Hay una amplia variedad de opciones de tratamiento disponibles, como programas personalizados para las necesidades de los adultos mayores. Es fundamental que la familia, los amigos, los vecinos y los cuidadores que advierten estos problemas tomen medidas. Con ayuda, los adultos mayores pueden comprender y reconciliarse con la vida, con sí mismos y con sus familias.

## **ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS (AA)**

Se reúnen en distintos lugares en el área de Central Texas.  
(512) 444-0071 <http://austinaa.org/meetings/>

## **Austin-Travis County Integral Care (ATCIC)**

Cuenta con una **línea directa de ayuda las 24 horas**,  
(512) 472-4357, (512) 703-1395 TDD y proporciona una variedad de servicios para problemas de consumo de sustancias.

## **Texas Commission on Alcohol and Drug Abuse**

(TCADA), (800) 832-9623, para información y derivación.

## **Austin Recovery**

(512) 697-8600 [www.austinrecovery.org](http://www.austinrecovery.org)

También hay disponibles grupos de apoyo para amigos y familiares.

## **AL-ANON/ALATEEN**

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

# **Alzheimer y demencia**

El Alzheimer es una enfermedad cerebral que causa problemas con la memoria, el razonamiento y la conducta. No es una parte normal del envejecimiento. El Alzheimer empeora con el tiempo. Si bien los síntomas varían ampliamente, el primer problema que muchas personas notan es la mala memoria, que es suficientemente grave para afectar su capacidad de desempeñarse en el trabajo o en casa, o de disfrutar los hobbies de siempre. La enfermedad puede causar confusión, desorientación en lugares familiares, pérdida de cosas o problemas con el idioma.

## **Cuando la pérdida de memoria es una señal de advertencia**

A muchas personas les preocupa ir perdiendo la memoria a medida que envejecen. El cerebro cambia a medida que envejecemos, al igual que el resto del cuerpo. La mayoría de nosotros con el tiempo nota más lentitud en el razonamiento y problemas para recordar ciertas cosas. Sin embargo, la pérdida severa de la memoria, la confusión y otros cambios importantes en la forma en que nuestro cerebro funciona no son procesos normales del envejecimiento. Muchas afecciones pueden afectar la memoria y la función mental. Los síntomas pueden mejorar cuando se trata la causa subyacente. Las posibles causas de pérdida de memoria son, entre otras, depresión, efectos secundarios de los medicamentos, consumo de alcohol en exceso, problemas a la tiroides, mala alimentación, ciertas infecciones y la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas. Cualquier persona que experimente problemas graves de memoria debería consultar a un médico lo antes posible. Los métodos para el diagnóstico a tiempo han mejorado considerablemente y las opciones de tratamiento y las fuentes de apoyo pueden mejorar la calidad de vida. Un diagnóstico a tiempo permite que las personas reciban tratamiento para los síntomas y tengan acceso a programas y servicios de apoyo. También puede permitirles participar en la toma de decisiones de atención, vivienda, dinero y asuntos legales.

## **DIEZ SEÑALES DE ADVERTENCIA DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER**

Puede ser difícil notar la diferencia entre cambios relacionados con la edad y las primeras señales de la enfermedad de Alzheimer. Algunas personas reconocen los cambios en sí mismos antes de que alguien más los note. Otras veces, los amigos y la familia son los primeros en observar cambios en la memoria, la conducta o las capacidades de la persona. Para identificar los problemas a tiempo, Alzheimer's Association ha creado una lista de señales de advertencia para el Alzheimer y las demencias relacionadas. Las personas pueden presentar una o más de estas señales en distintos grados:

### **1. Pérdida de la memoria que afecta la vida diaria**

Olvidar información aprendida recientemente, como fechas o acontecimientos importantes; pedir la misma información una y otra vez y necesidad cada vez mayor de ayuda memorias.

#### **¿Cuál es un cambio típico relacionado con la edad?**

En ocasiones, olvidar nombres o citas, pero recordarlas más tarde.

### **2. Desafíos para planificar o resolver problemas**

Cambios en la capacidad de desarrollar y seguir un plan. Trabajo con números; problemas para seguir una receta familiar o para llevar un registro de las facturas mensuales.

#### **¿Cuál es un cambio típico relacionado con la edad?**

Cometer errores ocasionales cuando se cuadra una chequera.

### **3. Dificultad para realizar tareas familiares en casa, en el trabajo o actividades de ocio**

Dificultad para realizar tareas diarias. En ocasiones, tienen problemas para conducir a un lugar familiar, administrar un presupuesto en el trabajo o recordar las reglas de un juego favorito.

**¿Cuál es un cambio típico relacionado con la edad?**

En ocasiones, necesitan ayuda para usar los ajustes del microondas o grabar un espectáculo de televisión.

**4. Confusión con el tiempo y el espacio**

Perder la noción de las fechas, las estaciones y el paso del tiempo; problemas para entender algo si no pasa inmediatamente; olvidar dónde está o cómo llegó ahí.

**¿Cuál es un cambio típico relacionado con la edad?**

Confundir los días de la semana, pero saber después.

**5. Problemas para entender imágenes visuales y relaciones espaciales**

Dificultad para leer, calcular la distancia y determinar los colores o el contraste, lo que puede causar problemas con la conducción.

**¿Cuál es un cambio típico relacionado con la edad?**

Cambios de la vista relacionados con cataratas.

**6. Problemas recientes con palabras escritas y habladas**

Pueden tener problemas para seguir o unirse a una conversación, o pueden detenerse en mitad de una conversación y no tener idea de cómo seguirla o pueden volverse repetitivos.

**¿Cuál es un cambio típico relacionado con la edad?**

En ocasiones, tener problemas para encontrar la palabra correcta.

**7. Perder cosas y la capacidad de volver sobre sus pasos**

Pueden dejar cosas en lugares poco usuales; pueden perder cosas y no ser capaces de volver sobre sus pasos para encontrarlas; en ocasiones, pueden acusar a otros de robo.

**¿Cuál es un cambio típico relacionado con la edad?**

Perder cosas de vez en cuando y tener que volver sobre sus pasos para encontrarlas.

**8. Poco o mal criterio**

Cambios en el criterio para tomar decisiones; pueden usar un mal criterio cuando se trata de dinero y dar grandes cantidades de dinero a vendedores telefónicos; pueden prestar menos atención a su arreglo o aseo personal.

**¿Cuál es un cambio típico relacionado con la edad?**

Tomar malas decisiones ocasionalmente.

**9. Retraimiento en el trabajo o en actividades sociales**

Pueden comenzar a abstenerse de hobbies, actividades sociales, proyectos laborales o actividades deportivas; pueden tener problemas para mantenerse informados de su equipo favorito o recordar cómo realizar un hobby favorito. También pueden evitar el contacto social por los cambios que están experimentando.

**¿Cuál es un cambio típico relacionado con la edad? En ocasiones, hartarse del** trabajo, la familia y las obligaciones sociales.

**10. Cambios en el estado de ánimo y la personalidad**

Pueden confundirse, volverse desconfiados, temerosos o ansiosos, deprimirse; pueden alterarse con facilidad en casa, en el trabajo, con los amigos o en lugares donde no se encuentran a gusto.

**¿Cuál es un cambio típico relacionado con la edad?**

Desarrollar formas muy específicas de hacer las cosas y enojarse cuando se interrumpe una rutina.

# Enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia

Más de 5 millones de estadounidenses tienen la enfermedad de Alzheimer. Eso incluye un 13 % que tiene más de 65 años de edad y aproximadamente un 50 % que tiene más de 85 años y más. Para el año 2050, la cantidad de personas con la enfermedad puede alcanzar los 16 millones. Debido a que el 70 % de las personas con Alzheimer vive en casa, su impacto se extiende a millones de familiares, amigos y cuidadores. Demencia es un término general para la pérdida de memoria y otras capacidades intelectuales lo suficientemente grave para afectar la vida diaria. El Alzheimer es la forma más común de demencia, representa entre el 60 % y el 80 % de los casos de demencia. Otros trastornos que pueden causar pérdida de la memoria, confusión y otros síntomas asociados con la demencia son, entre otros:

- **Demencia vascular**, a menudo considerada el segundo tipo más común de demencia, se refiere a problemas provocados por la reducción del flujo sanguíneo hacia partes del cerebro. Un tipo puede desarrollarse después de que un accidente cerebrovascular bloquea el flujo de sangre hacia una parte importante del tejido cerebral. Otro tipo, formalmente conocido como demencia multinfarto, puede ocurrir cuando una serie de accidentes cerebrovasculares pequeños bloquean arterias pequeñas. De forma individual, estos accidentes cerebrovasculares no son tan graves para provocar síntomas importantes, pero con el tiempo, su efecto combinado se vuelve notorio. Los síntomas de la demencia vascular pueden ser similares a los de la enfermedad de Alzheimer. Incluyen problemas de memoria, confusión y dificultad para seguir instrucciones. En algunos casos, el problema asociado con la demencia vascular puede aparecer en “etapas” en vez de presentarse como un deterioro lento y constante que por lo general se ve en los casos de Alzheimer.
- **Demencia mixta** es un trastorno en el que se presenta la enfermedad de Alzheimer y una o más de los otros tipos de demencia. La evidencia muestra que este tipo de demencia es mucho más común de lo que se creía.

- La **demencia con cuerpos de Lewy** por lo general comienza con grandes variaciones en la atención y el estado de alerta. Las personas afectadas por esta enfermedad por lo general experimentan alucinaciones visuales, así como rigidez muscular y temblores similares a los asociados a la enfermedad de Parkinson.
- Una **lesión cerebral traumática** provocada por un accidente automovilístico u otro traumatismo puede dañar o destruir neuronas y causar síntomas de demencia, como cambios en la conducta, pérdida de la memoria y otras dificultades cognitivas.
- La **enfermedad de Huntington** es un trastorno hereditario y progresivo cuyos síntomas provocan movimientos irregulares de brazos, piernas y músculos faciales; cambios en la personalidad y disminución de la capacidad de razonar con claridad.
- La **enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (ECJ)** es un trastorno poco común, de rápido desarrollo y mortal que afecta la memoria y la coordinación, y provoca cambios en la conducta. Recientemente, se identificó la variante de la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (vECJ) como el trastorno humano cuya causa se cree es el consumo de carne de vaca afectada por la enfermedad de las vacas locas.
- **Demencia frontotemporal** es un término que describe distintas afecciones (como enfermedad de Pick y afasia progresiva primaria) en las que las áreas laterales y frontal del cerebro se ven especialmente afectadas. Por lo general, los primeros síntomas son cambios en la personalidad y en la conducta.
- La **hidrocefalia de presión normal (HPN)** es causada por una acumulación de líquido en el cerebro. Se desconoce la causa en la mayoría de los casos. Los síntomas son, entre otros, dificultad para caminar, pérdida de la memoria e incapacidad de controlar la orina. En ocasiones, la HPN puede corregirse con cirugía para drenar el exceso de líquido en el cerebro.

- **Deterioro cognitivo leve (DCL)** es un término que algunos médicos usan para describir una situación en la que una persona puede tener problemas con la memoria o con otras habilidades de razonamiento que son lo suficientemente serios para aparecer en exámenes, pero no lo suficiente para interferir con la vida diaria. Las investigaciones han mostrado que las personas con DCL tienen un riesgo mayor de sufrir enfermedad de Alzheimer, en especial cuando su área principal de dificultad involucra la memoria. Pero un diagnóstico de DCL no siempre significa que la persona desarrollará Alzheimer.

## **CÓMO SABER SI ES ENFERMEDAD DE ALZHEIMER**

El primer paso para llevar seguimiento de los síntomas es buscar un médico con quien la persona se sienta a gusto. No hay un solo tipo de médico que se especialice en el diagnóstico y el tratamiento de los síntomas de la enfermedad de Alzheimer que se relacionan con la memoria. Muchas personas se comunican con su médico de atención primaria para hablar de sus preocupaciones. Por lo general, los médicos de atención primaria supervisan ellos mismos el proceso de diagnóstico. En muchos casos, el médico puede derivar al paciente a un especialista como un neurólogo, que se especializa en enfermedades cerebrales y del sistema nervioso; un psiquiatra, que se especializa en trastornos que afectan el estado de ánimo o la forma en que la mente funciona; o un psicólogo con capacitación especial en poner a prueba la memoria y otras funciones mentales. No hay un solo examen que pruebe que una persona tiene Alzheimer. El diagnóstico está diseñado para evaluar la salud general e identificar las afecciones que podrían afectar la forma en que la mente funciona. Los expertos calculan que un médico capacitado puede diagnosticar el Alzheimer con más de un 90 % de precisión. Por lo general, los médicos pueden determinar que una persona tiene demencia, pero en muchos casos puede ser difícil determinar la causa exacta. Las etapas de un diagnóstico incluyen la comprensión del problema, la revisión de los antecedentes médicos, una evaluación del estado mental y del ánimo, un examen médico y exámenes de diagnóstico, un examen neurológico, que también puede incluir un estudio de imágenes del cerebro.

## **TRATAMIENTO DE LOS SÍNTOMAS**

Los tratamientos con o sin medicamentos pueden ayudar a aliviar tanto los síntomas cognitivos como los conductuales. Un plan de atención integral para la enfermedad de Alzheimer considera opciones tratamiento adecuadas, controla la eficacia del tratamiento a medida que la enfermedad evoluciona, cambia el tratamiento y explora alternativas según sea necesario, y respeta las metas del paciente y su familia en relación con el tratamiento y la tolerancia a los riesgos. Si bien pueden ayudar a aliviar los síntomas temporalmente, no detienen ni frenan los cambios en el cerebro que provocan que el Alzheimer empeore con el tiempo. En ocasiones, los médicos recetan vitamina E para tratar los síntomas cognitivos de la enfermedad de Alzheimer.

## **Conducta: Algunos consejos para los cuidadores**

Prepare un entorno tranquilo y seguro que puede ser más apto para las capacidades de la persona.

- Retire obstáculos, luces deslumbradoras y elimine ruidos excesivos.
- Desarrolle rituales calmantes con las rutinas diarias, objetos reconfortantes, música suave y una caricia tranquilizadora.
- Proporcione oportunidades para hacer ejercicio y actividades satisfactorias adecuadas a las capacidades de la persona.
- Supervise la comodidad personal: Asegúrese de que haya una temperatura agradable y de verificar que el adulto mayor no sienta dolor, hambre, sed, ganas de orinar, cansancio, que no presente señales de infección e irritación de la piel.
- Sea comprensivo con la frustración relacionada con la comunicación de deseos y necesidades.
- En vez de discutir o no estar de acuerdo, redireccione la atención de la persona.
- Simplifique las tareas y las actividades rutinarias.
- Evite las preguntas abiertas y, en su lugar, haga preguntas que se respondan con un sí o un no.
- Permita el descanso suficiente entre actividades estimulantes, como visitas de amigos o vecinos.
- Use etiquetas como pistas o recordatorios para la persona.

- Instale cerraduras de seguridad en puertas y portones.
- Saque las armas de la casa.

### **Centro de Recursos para Ancianos y Discapacitados (Aging and Disability Resource Center)**

(855) 937-2372

Un punto único de acceso a beneficios de servicios a largo plazo y programas de apoyo para adultos mayores, personas con discapacidad y sus cuidadores. Con una red de gobiernos y organizaciones sin fines de lucro federales, estatales y locales, el centro de recursos ofrece a los residentes adultos mayores y discapacitados los mejores recursos para encontrar información sobre los servicios y los beneficios que necesitan.

### **Alzheimer's Association Capital of Texas Chapter**

(800) 272-3900; (512) 592-0990

[www.alz.org/texascapital](http://www.alz.org/texascapital)

Proporciona información integral y gratuita para cuidadores de familia, proveedores de atención de salud, investigadores y medios sobre factores de riesgo, diagnóstico y opciones de tratamiento; cuidado diario; planificación legal y financiera; servicios de seguridad y MedicAlert+SafeReturn; financia a investigadores locales; comparte comunicados de prensa y defiende a pacientes y cuidadores.

### **Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) Center**

(800) 438-4380

[www.nia.nih.gov/alzheimers](http://www.nia.nih.gov/alzheimers)

Proporciona información y recursos actuales e integrales del National Institute on Aging relacionados con la enfermedad de Alzheimer; actualizaciones de investigaciones; directorio de Alzheimer's Disease Centers (Centros para la enfermedad de Alzheimer) de National Institute on Aging (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento); base de datos de ensayos clínicos; lista de lecturas recomendadas para cuidadores y comunicados de prensa.

### **Alzheimer's Foundation of America**

(800) -232-8484

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

Información de la enfermedad, recursos, consejos para cuidadores, noticias.

### **Alzheimer's Texas**

(512) 241-0420

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

Alzheimer's Texas (anteriormente conocida como Alzheimer's Association Capital of Texas Chapter) trabaja para erradicar la enfermedad de Alzheimer a través del avance en las investigaciones y el mejoramiento de la atención y el apoyo a las personas, sus familias y sus cuidadores. Alzheimer's Texas proporciona información, derivaciones, educación y capacitación, consultas sobre atención, grupos de apoyo, programa para las primeras etapas y desarrollo de relevo en la comunidad.

### **Take Time Texas**

(512) 438-5555

<https://apps.hhs.texas.gov/taketimetexas/>

Texas Lifespan Respite Care Program (Programa de Cuidado de Relevo de Lifespan Texas o TLRCP, por sus siglas en inglés), comenzó gracias a la 81.ª Legislatura para aumentar la disponibilidad de servicios de relevo para los familiares que cuidan a una persona de cualquier edad con una afección de salud o discapacidad.

### **Texas Department of State Health Services**

(800) 242-3399

[www.dshs.state.tx.us/alzheimers](http://www.dshs.state.tx.us/alzheimers)

Alzheimer's Disease Program (Programa para la Enfermedad de Alzheimer) proporciona información y apoyo a las personas con la enfermedad de Alzheimer y sus cuidadores; aborda la carga de esta enfermedad a través de planificación estratégica con Texas Council on Alzheimer's Disease and Related Disorders (Consejo de Texas sobre la Enfermedad de Alzheimer y Otros Trastornos Relacionados) y Texas Alzheimer's Disease Partnership (Sociedad sobre la Enfermedad de Alzheimer en Texas), dota de personal al organismo exigido por ley Texas Council on Alzheimer's Disease and Related Disorders (Consejo de Texas sobre la Enfermedad de Alzheimer y Otros Trastornos Relacionados) y es el enlace estatal con Texas Alzheimer's Research and Care Consortium.

### **Safety Silver Alert Program de Texas Department of Public**

(512) 424-2080

[www.dps.texas.gov/dem/Operations/Alerts/SilverAlertOverview](http://www.dps.texas.gov/dem/Operations/Alerts/SilverAlertOverview)

Ayuda a los policías a buscar adultos mayores perdidos con una afección mental documentada. Los cuidadores deberían denunciar de inmediato los incidentes de deambulación al departamento de policía local. Solo la policía puede solicitar la activación de Texas Silver Alert Network después de cumplir ciertos criterios estatales de alerta. Los cuidadores deberían prepararse con tiempo y obtener un documento con membrete y firma del médico, que indique el nombre, la afección y la fecha de diagnóstico del adulto mayor que está perdido.

### **U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.)**

#### **Sitio web sobre Alzheimer**

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

El portal del gobierno federal para obtener información sobre la atención en caso de enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas, así como investigación y apoyo.

# Hacerse cargo del bienestar y el cuidado personal de otra persona

Es posible que le dé tipos muy personales de cuidado al adulto mayor. Usted hace estas actividades de forma automática. Hacerlas por alguien más exige práctica y concentración. La consideración especial de las necesidades médicas del adulto mayor a su cargo determinará la forma en que realice estas tareas.

La siguiente información sobre cuidado personal y nutrición está diseñada para enseñar las técnicas necesarias para los cuidadores. Para las instrucciones individuales, le sugerimos llamar a una agencia de atención de salud domiciliaria certificada para obtener información.

El cuidador informal, así como la persona de contacto principal en el hogar, son los ojos y los oídos del sistema formal de atención. Los cuidadores informales pueden observar y evaluar las señales y los síntomas de enfermedades e informarlos a los profesionales de la salud. Este proceso incluye una observación detenida de la persona, así como preguntarle a la persona cómo se siente.

Cada persona tiene una respuesta individual a una enfermedad. Por lo general, los síntomas son menos evidentes en los adultos mayores y el proceso de la enfermedad puede evolucionar más lentamente que en los adultos más jóvenes. Es posible que los adultos mayores no sientan dolor ni otros síntomas de forma tan aguda como los adultos más jóvenes. Por lo tanto, además de la observación, es muy importante preguntarle al adulto mayor de forma sutil cómo se siente.

Es muy importante satisfacer las necesidades humanas de la persona que recibe cuidados. Estas necesidades son amor, afecto, reconocimiento, aceptación, seguridad, confianza, socialización, alimentación, vestimenta, refugio, descanso, actividad, prevención del dolor y del peligro. El cuidador necesita saber cómo la persona se siente sobre recibir ayuda con el cuidado personal. Algunas personas pueden sentir vergüenza o ser reacios a someterse a procedimientos de una naturaleza íntima, o simplemente no quieren que las toquen. Hablar con la persona sobre sus sentimientos puede permitir entenderla mejor.

# Problemas a los que se debe estar atento

Esté atento a señales y síntomas que pueden indicar problemas y la necesidad de atención médica.

## SISTEMAS ÓSEO Y MUSCULAR

- Inflamación de ligamentos y extremidades alrededor de las articulaciones
- Muecas cuando la persona se mueve
- Movimientos lentos
- Moretones en la piel
- Áreas blancas, rojo brillante o calientes al tacto sobre una articulación inflamada
- Pérdida de fuerza

## PIEL

- Cambios en el color, la textura o la temperatura
- Hinchazón
- Humedad al tacto
- Manchas secas, grasas, blancas o escamosas
- Marcas como lunares, cicatrices o verrugas
- Llagas, heridas, bultos
- Olor
- Condición del cabello: Graso, seco, opaco, quebradizo, plagas o calvicie
- Condición del cuero cabelludo: con escamas, caspa o enrojecido

## **SISTEMA CIRCULATORIO**

- Hinchazón en tobillos y pies
- Inflamación o nódulos duros en los ganglios linfáticos del cuello, la ingle o las axilas
- Uñas, labios, pies o manos de color azul o blanco
- Cambios en la frecuencia cardíaca: más rápida, más lenta, irregular, débil o potente

## **SISTEMA RESPIRATORIO**

- Cambios en el ritmo respiratorio
- Respiración: dificultad para respirar, poco profunda o sonora
- Tos
- Espujo: blanco, amarillo, con mal olor, espeso o líquido
- Nariz: tapada, sangrando, seca, con secreciones
- Garganta: dolor de garganta, enrojecida o con manchas blancas, amígdalas inflamadas

## **SISTEMA DIGESTIVO**

- Boca y lengua: enrojecida, inflamada, con manchas
- Mal aliento
- Encías infectadas o que sangran
- Lengua agrietada o blanca
- Grietas en los extremos de la boca
- Hinchazón estomacal
- Señales de náuseas o vómitos
- No se alimenta bien o se niega a comer
- Bebe grandes cantidades de líquidos.
- Intestinos: hinchazón o se toca el abdomen o hace muecas
- Deposiciones: frecuentes, blandas o sueltas; deposiciones difíciles de expulsar; negras, con sangre, de color arcilla o con mucosa; hace muecas de dolor cuando defeca

## **SISTEMA NERVIOSO**

- Temblor de las extremidades o del cuerpo
- Reacciones lentas
- La persona no despierta con facilidad después de una lesión en la cabeza
- Ojos: aparición repentina de problemas de la vista; sensibilidad a la luz; apagados, con mucho brillo; con secreción; rojos; el blanco del ojo es de color amarillo; humedecidos; vidriosos
- Un lado del rostro caído
- Dificultad para hablar
- Confusión
- Debilidad: puede ser solo de un costado
- Oídos: secreción, se tira las orejas como si sintiera dolor; zumbido en los oídos; aparición repentina de problemas de audición

## **APARATO URINARIO**

- Orina roja, de color oxidado o con sedimento
- Orina con frecuencia
- Dificultad para comenzar a orinar
- Cantidad abundante o insuficiente de orina con una sensación urgente de orinar
- Chorritos, no puede vaciar la vejiga por completo
- Orina con mal olor
- Dolor cuando orina

## **SISTEMA REPRODUCTOR**

- Secreción vaginal: verde, amarilla, blanca, acuosa, consistencia similar al queso; mal olor
- Mamas: bultos, engrosamiento, hoyuelos, secreción del pezón; inflamación; cambio en el contorno del pezón o del tejido de la mama
- Genitales masculinos: secreción anormal de color amarillo o blanco, testículos inflamados o con bultos

## **SISTEMA ENDOCRINO**

Las señales se reflejan en otros sistemas, como:

- Aumento en la ingesta de líquidos; sed
- Orina frecuente
- Piel seca
- Cambios en el estado de ánimo

## **SISTEMA CARDÍACO**

- Dolor o presión en el pecho
- Náuseas
- Transpiración profusa
- Dolor que se siente en la mandíbula, el cuello, los hombros y el brazo izquierdo

## **CAMBIOS EN LA CONDUCTA O EN EL ESTADO DE ÁNIMO**

El cuidador puede observar que el adulto mayor está demasiado crítico, agresivo, irritable, apático, retraído, enojado, demandante, hosco, grosero, ansioso, triste y con tendencia al llanto, o deprimido. La depresión es el problema de salud mental más común entre los adultos mayores. La depresión severa no es normal a ninguna edad. (Consulte “Depresión” en “Para los adultos mayores” en la Sección Envejecimiento y cuidado; para encontrar una lista de causas y síntomas, consulte las secciones “Orientación” y “Abuso de alcohol y drogas”).

# Administración de casos

Los adultos mayores y sus familias pueden sentir confusión y frustración debido a los desafíos que enfrenta el adulto mayor en el mundo actual. La administración de casos es un servicio que permite a la persona a explorar y evaluar la disponibilidad de los servicios y los recursos. Es un proceso conjunto de evaluación, planificación, facilitación, coordinación de la atención y defensa para que las opciones y los servicios satisfagan las necesidades integrales de la persona y su familia a través de la comunicación y los recursos disponibles para lograr resultados económicos y de calidad.

Identificar y acceder a los servicios y los recursos necesarios puede parecer una tarea abrumadora e imposible. Sin embargo, hay personas, llamadas administradores de casos, que prestan servicios de apoyo a las familias con parientes de la tercera edad. Un administrador de casos puede ser el enlace con la comunidad para que la persona de la tercera edad se mantenga independiente y seguro en su hogar.

En general, el administrador de casos presta los siguientes servicios profesionales:

- Evalúa la necesidad del cliente adulto mayor y su familia.
- Defiende los intereses del adulto mayor.
- Desarrolla un plan de atención con metas acordadas.
- Identifica y coordina la entrega de todos los servicios para cumplir dichas metas.
- Controla la evolución.
- Ajusta los servicios según sea necesario.

Ejemplos de otros servicios que un administrador de casos puede ofrecer son, entre otros, los siguientes:

Gestión del dinero, procesamiento de reclamaciones del seguro u otros formularios necesarios; arreglos de vivienda o modificaciones en el hogar; arreglos para servicios de atención de salud en el hogar y otros servicios en el hogar; tutela, defensa y ayuda en asuntos personales, legales y de la comunidad; y orientación para familias que están en conflicto por el cuidado de un adulto mayor.

Los siguientes organismos y organizaciones proporcionan distintos niveles de servicios de administración de casos.

### **Area Agency on Aging of the Capital Area**

(512) 916-6062

The Area Agency on Aging of the Capital Area presta servicios de calidad para apoyar y abogar por la salud, la seguridad y el bienestar de los adultos mayores en la región de 10 condados. Atienden a personas de los condados de Bastrop, Blanco, Burnet, Caldwell, Fayette, Hays, Lee, Llano, Travis y Williamson en Texas desde 1982 y se esfuerza por prestar servicios que permitan satisfacer las necesidades individuales de cada consumidor o las necesidades de una persona que usted ama. El personal capacitado proporciona información de contacto a organismos de derivación o a prestadores de servicios externos para ayudarlo.

### **Orientación sobre beneficios**

Benefits Counseling Program (Programa de Orientación sobre Beneficios) ofrece orientadores de beneficios de Medicare certificados por HICAP/SHIP (Programa de Orientación y Defensa en Salud o HICAP, por sus siglas en inglés/Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud o SHIP, por sus siglas en inglés) para responder preguntas sobre la cobertura de atención de salud, problemas y beneficios públicos de Medicare. Un orientador de beneficios proporciona información y orientación gratuitas a adultos de 60 años de edad o más y a beneficiarios de Medicare de cualquier edad. Los orientadores de beneficios ayudan a los beneficiarios de Medicare en las siguientes áreas:

- Medicare (partes A y B)
- Planes de medicamentos recetados de Medicare (Parte D)
- Planes de Medicare Advantage (Parte C)
- Ayuda adicional con los costos de los medicamentos recetados de la Parte D [un programa de Social Security Administration (Administración del Seguro Social)]
- Programas de ahorro de Medicare para pagar la prima de la Parte B de Medicare (a través de Texas Health and Human Services Commission [Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas o HHCS, por sus siglas en inglés])

- Pólizas de Medicare Supplement Insurance (Seguro complementario de Medicare) (Medigap)
- Derechos de apelación y representación de Medicare
- Interacción entre Medicare y seguros de salud secundarios o del empleador
- Programas de beneficios públicos
- Prevención del fraude de Medicare
- Salud preventiva de Medicare
- Orientación sobre Medicare para quienes cumplen los requisitos por primera vez
- Elección de planes en el período de inscripción abierta para los planes de medicamentos de la Parte D y planes Advantage

Para orientación personal gratuita, llame hoy a un orientador de beneficios de Medicare al (512) 916-6062 o al número gratuito (888) 622-9111, extensión 6062.

### **Coordinación de la atención**

El Programa de Coordinación de la atención ayuda a los adultos mayores (60 años y más) que recientemente han estado hospitalizados o han sufrido una crisis de salud y vive en el área de 10 condados de CAPCOG. El programa ofrece servicios a corto plazo para ayudar a nuestros clientes a seguir siendo independientes y a hacer planes. Un coordinador de la atención realizará una evaluación para identificar las necesidades del cliente y desarrollar un plan de atención individual. El coordinador de la atención asignado coordina los servicios y el seguimiento correspondientes. El Programa de Coordinación de la Atención proporciona ayuda para adultos mayores (60 años y más) que recientemente han estado hospitalizados o han sufrido una crisis de salud (dentro de los últimos 30 días) y que no tienen los recursos financieros para pagar el costo total de la atención que necesitan. El coordinador de la atención evalúa las necesidades de una persona y luego la deriva a servicios en el hogar de corto plazo o temporales. Los servicios de Coordinación de la Atención pueden incluir:

- Servicios de ama de casa
- Ayuda personal limitada
- Equipo médico duradero (no a través de Medicare)
- Sistema de respuesta en caso de emergencia
- Otros servicios que pueden abordar necesidades según la evaluación y el plan de atención

**Nota importante:** Todos los servicios son a corto plazo, temporales y gratuitos. Se agradecen y fomentan los aportes para cubrir el costo del servicio.

### **AGE of Central Texas**

(512) 451-4611; [www.ageofcentraltx.org](http://www.ageofcentraltx.org)

### ***Información y recursos para cuidadores***

AGE ofrece actividades educativas, información, recursos y grupos de apoyo para personas que cuidan a un adulto mayor o discapacitado. Todos los servicios son gratuitos.

- Consultas personales
- Seminarios para cuidadores
- Conferencia anual para cuidadores “Striking A Balance” (Lograr el equilibrio)
- CaregiverU: Capacitación y clases basadas en evidencia para cuidadores y adultos mayores

### **Family Eldercare**

(512) 483-3553; [www.familyeldercare.org](http://www.familyeldercare.org)

- *Coordinación de servicios*

Family Eldercare ayuda a coordinar una variedad de servicios para adultos mayores que viven en distintas viviendas para adultos mayores en la comunidad. Los coordinadores de servicios de Family Eldercare trabajan para ayudar a los clientes a identificar y obtener los servicios que necesitan para seguir siendo independientes.

- *Gestión del dinero*

El Programa de Gestión del Dinero de Family Eldercare ayuda a los adultos mayores y a las personas con discapacidad a seguir viviendo de forma independiente en sus hogares. Una alternativa menos restrictiva que la tutela, la Gestión del Dinero ofrece dos niveles de servicios:

- La ayuda para el pago de cuentas está disponible para los adultos mayores y personas con discapacidad de bajos ingresos que tienen la capacidad de controlar sus finanzas y recibir los servicios de forma voluntaria. Los servicios incluyen clasificar correo, llenar cheques para que el cliente los firme, cuadrar chequeras y asegurarse de que se envíen las facturas a tiempo.
- Para personas que se determina incapaces de manejar sus propias finanzas, el beneficiario representante recibe aprobación para recibir los beneficios otorgados por Social Security y la Oficina de Administración de Personal en nombre de los clientes. Los servicios también incluyen establecer un presupuesto, cuadrar una chequera y administrar el pago mensual de facturas. Se proporciona control y seguro. Todos los clientes reciben servicios adicionales de administración de casos para garantizar una alimentación, el refugio y la atención médica adecuados. Todas las cuentas bancarias están aseguradas por AARP y son controladas por voluntarios independientes quienes garantizan el manejo responsable.

Los requisitos para recibir los servicios de Gestión del Dinero son:

- Ser adulto mayor o adulto con discapacidades
- Ser de bajos ingresos (en el 200 % o menos del Nivel Federal de Pobreza)
- Ser incapaz de realizar tareas por sí mismo
- No tener a nadie disponible o adecuado para ayudarlo

## **Jewish Family Services**

(512) 250-1043; [www.shalomaustin.org](http://www.shalomaustin.org)

### ***Servicios para adultos mayores***

Jewish Family Services ofrece servicios de extensión para adultos mayores judíos que viven en residencias colectivas. Los servicios de administración de casos geriátricos de JFS (Jewish Family Services) brindan ayuda a adultos mayores judíos que necesitan ayuda para seguir viviendo en sus propios hogares. JFS también ofrece ayuda a familias que buscan información sobre centros de vida asistida y casas de reposo en el área y atiende consultas para la planificación para el final de la vida. Para obtener información sobre los servicios de extensión o administración de casos, llame al (512) 250-1043.

Además, Jewish Community Center ofrece programas y actividades para adultos mayores en el área de Greater Austin.

## **Meals on Wheels Central Texas**

(512) 476-6325;

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

### ***CARE – Comprehensive Assessment, Resources, and Empowerment (Evaluación integral, recursos y empoderamiento)***

Los administradores de casos ayudan a los clientes a resolver problemas complicados que podrían causar la pérdida de la vida independiente si no se resuelven. Se ofrecen los servicios a personas que están en los programas de comidas. El programa de administración de casos consiste en un programa de 2 niveles:

- Administración integral de casos
- Administración de casos de apoyo

*Los administradores integrales de casos* ofrecen administración intensiva de casos para personas que corren el mayor riesgo de perder la capacidad para vivir de forma independiente. Los administradores de casos de apoyo trabajan con quienes necesitan ayuda para conseguir comidas saludables, pero corren menos riesgo de perder la vida independiente.

## **National Association of Professional Geriatric Case Managers (NAPGCM)**

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

NAPGCM (Asociación Nacional de Administradores Profesionales de Casos Geriátricos) es una organización de desarrollo profesional sin fines de lucro cuya misión es potenciar la administración profesional de la atención geriátrica mediante educación, colaboración y liderazgo. Un administrador profesional de atención geriátrica es un especialista en salud y servicios humanos que ayuda a las familias que cuidan parientes de la tercera edad. El administrador de atención geriátrica está capacitado y tiene experiencia en diversas especialidades y actúa como facilitador y defensor para obtener servicios en nombre del adulto mayor. Para obtener una lista de los administradores de atención en la comunidad, vaya al sitio web y busque según el código postal.

# Orientación

Un sentido de bienestar emocional es fundamental para que las personas de todas las edades mantengan un estilo de vida cómodo y saludable. Compartir las preocupaciones y analizar los sentimientos puede reducir o aliviar los problemas de una persona, una pareja o una familia.

Sin embargo, hay veces en que usted podría no sentirse cómodo si conversa de estas preocupaciones con sus familiares más cercanos. Cuando un problema crece tanto que usted siente que un profesional imparcial y más experimentado podría evaluarlo y guiarlo para encontrar una solución de mejor forma, comunicarse con un orientador profesional puede ser de ayuda. Los orientadores están capacitados profesionalmente en diversos campos tales como servicios pastorales, atención de salud, leyes, psicología y trabajo social. Por supuesto, cuando el problema involucra asuntos legales, usted debe comunicarse con un abogado. En caso de inquietudes médicas, debe llamar a un médico u otro profesional de la salud. Se conoce menos sobre la ayuda que pueden proporcionar el clero, los orientadores pastorales, los psiquiatras, los psicólogos y los asistentes sociales clínicos. Estos profesionales ayudan con las dificultades emocionales (por ejemplo, duelo o depresión), los problemas en las relaciones familiares (como matrimonios conflictivos o problemas entre generaciones) y las dificultades de adaptación de la vida personal (como enfermedades, jubilación o abuso de alcohol y drogas). Los asistentes sociales, en hospitales y muchos otros organismos, también pueden ayudarlo a obtener información de recursos de la comunidad.

Estos profesionales de la orientación tienen diversos antecedentes educacionales. Un psiquiatra es un médico especializado en psiquiatría que puede diagnosticar enfermedades físicas y recetar medicamentos. Los psicólogos, psicoterapeutas, orientadores, los orientadores pastorales, los miembros del clero y los asistentes sociales tienen títulos universitarios y todos deben tener una licencia o una certificación para ejercer. La mayoría tiene áreas de especialidad, con una cantidad cada vez mayor que se especializa en el cuidado del adulto mayor. Los administradores de atención geriátrica se especializan en coordinar servicios para la familia con el fin de cuidar mejor al adulto mayor. Cuando la familia no está disponible, también proporcionan orientación y defensa al adulto mayor.

# Depresión

La depresión es un problema importante para los adultos que tienen más de 65 años de edad. Algunos investigadores dicen que cerca de un tercio de las personas de más de 65 años de edad tendrá una depresión lo bastante grave como para afectar su vida diaria. Los adultos mayores depresivos corren el mayor riesgo de suicidio de todos los grupos de la sociedad. Sin embargo, la depresión tiene tratamiento y a menudo se resuelve con una atención adecuada. De hecho, más del 80 % de los adultos mayores que reciben ayuda tienen un tratamiento exitoso. Muchas veces, los adultos mayores no reciben tratamiento porque la familia, los amigos o los profesionales no reconocen la depresión. Algunos de los síntomas básicos son

- insomnio o demasiado sueño;
- episodios de llanto;
- tristeza o poco ánimo;
- despreocupación por la apariencia personal;
- expresión triste o falta de expresión;
- pensamientos suicidas;
- mala memoria, confusión y desorientación.

A menudo, los adultos mayores, los médicos y los familiares piensan que la mala memoria, la confusión y la desorientación que observan son consecuencias naturales del envejecimiento o que se deben a problemas físicos llamados demencias (por ejemplo, la enfermedad de Alzheimer o múltiples accidentes cerebrovasculares) que implican trastornos cerebrales. Debido a que la causa de los síntomas podría no ser clara, la evaluación de un profesional debería permitir determinar si tiene depresión. Debido a que la depresión también se puede asociar con el abuso de alcohol o drogas, los familiares, los amigos y otros cuidadores deben observar y controlar los patrones de medicación y consumo de alcohol del adulto mayor. Estas observaciones también se le deben informar al profesional. (Consulte la sección "Abuso de alcohol y drogas").

La depresión persistente, la ansiedad u otros problemas emocionales o cognitivos pueden ser lo bastante serios como para representar riesgos o peligros importantes para el adulto mayor, para otras personas o la propiedad. En estas circunstancias, se garantiza la evaluación para la hospitalización psiquiátrica.

## Pago

Las formas de pago para la orientación varían enormemente. Muchos organismos usan una escala de tarifas en base a los ingresos. Los organismos con financiamiento privado y por medio de impuestos podrían reducir las tarifas o no exigir pago en casos individuales. Por lo general, Medicare, Medicaid y otros seguros cubren los servicios prestados por un psiquiatra (MD [Doctor en Medicina]) y por orientadores autorizados. Asegúrese de revisar la cobertura de su seguro antes de seleccionar de la variedad de servicios de orientación disponibles.

## Búsqueda de ayuda

Estos organismos le ofrecen orientadores o pueden ayudarlo a encontrar un orientador profesional.

- Integral Care del condado de Austin Travis (512)-472-HELP (4357); [www.integralcare.org](http://www.integralcare.org)
- Capital Area Counseling (512) 302-1000; [www.camhc.org](http://www.camhc.org)
- Caregiver Resource Center AGE (512) 451-4611; [www.ageofcentraltx.org](http://www.ageofcentraltx.org)
- Family Elder Care (512)450-0844; [www.familyeldercare.org](http://www.familyeldercare.org)
- Jewish Family Services (512) 250-1043; [www.shalomaustin.org](http://www.shalomaustin.org)
- LifeWorks (512) 735-2400; [www.lifeworksaustin.org](http://www.lifeworksaustin.org)
- New Life Institute (512) 469-9447; [www.newlifetexas.org](http://www.newlifetexas.org)
- Plumeria Counseling Center (512) 344-9181; [www.plumeriacounseling.com](http://www.plumeriacounseling.com)  
\*Orientación según escala móvil
- Samaritan Center for Counseling and Pastoral Care (512) 451-7337; [www.samaritan-center.org](http://www.samaritan-center.org)
- Senior Adult Specialty Healthcare (512) 476-3556; [www.senioradults.net](http://www.senioradults.net)

- Seton Mind Institute (512) 324-3380;  
[www.setonfamilyofdoctors.com/institutes-and-specialty-practices-name/Seton-Mind-Institute](http://www.setonfamilyofdoctors.com/institutes-and-specialty-practices-name/Seton-Mind-Institute).
- Personal de la iglesia o sinagoga local
- Travis County Medical Society (512) 206-1249; [www.tcms.com](http://www.tcms.com)
- Waterloo Counseling (512) 444-9922; [www.waterloocounseling.org](http://www.waterloocounseling.org)  
\*Acepta el seguro tradicional de Medicare y se especializa en asuntos de la comunidad LGBTQ (lesbiana, gay, bisexual, transgénero, y homosexual)
- El médico de familia
- YWCA Women's Counseling and Resource Center  
(512) 326-1222; [www.ywca.org](http://www.ywca.org)

# **Servicios para pacientes hospitalizados, de orientación grupal y servicios en el hogar**

## **Seton Shoal Creek Hospital – Servicios para adultos mayores**

3501 Mills Avenue

Austin, TX 78731

(512) 324-2000; [www.seton.net/locations/shoal\\_creek](http://www.seton.net/locations/shoal_creek)

Seton Shoal Creek ayuda a adultos mayores con sus necesidades especiales. Los programas abordan la depresión, el consumo de sustancias, las afecciones agudas relacionadas con la demencia (lo que incluye, entre otras, la enfermedad de Alzheimer) y otros trastornos emocionales. Se ofrecen programas para pacientes ambulatorios y hospitalizados. (Se aceptan pagos de Medicare y de seguros de terceros). El hospital presta servicios de consulta telefónica y derivación al (512) 324-2029.

## **Seton Behavioral Health Services – Generations Program para adultos mayores**

11111 Research Blvd, Medical Plaza, Suite 340

Austin, Texas 78759

Generations Intensive Outpatient Program (Programa Intensivo para Pacientes Ambulatorios Generaciones) proporciona terapia grupal dirigida para ayudar a las personas que presentan ansiedad prolongada, baja autoestima, aislamiento, depresión o llanto excesivo, pensamientos suicidas, cambios en los patrones de alimentación y problemas de duelo sin resolver. Los pacientes deben tener 55 años o más y deben tener la cobertura tradicional de Medicare. El programa comienza con cinco días a la semana y consta de tres sesiones de terapia grupal al día. Se proporciona un almuerzo gratuito y se puede coordinar el transporte para los pacientes que no pueden conducir. Los servicios de administración de casos incluyen sesiones de terapia familiar, planificación de tratamientos y comunicación con otros proveedores de pacientes ambulatorios para garantizar la continuidad de la atención.

### **StarCare Home Health**

Una división de Covenant Health System  
8140 North MoPac Expressway, Bldg. 2, Suite 150  
Austin, TX 78759  
(512) 459-6565

Los servicios de salud conductual incluyen una evaluación inicial por parte de la enfermera RN (enfermera titulada) psiquiátrica para evaluar el estado de salud física y mental del paciente. Los servicios se proporcionan en el hogar del paciente y pueden incluir enfermería psiquiátrica y médica, fisioterapia, terapia ocupacional, terapia del habla, servicios médicos y sociales, así como ayuda por parte de un auxiliar de salud en el hogar. Todos los servicios se realizan según la orden del médico. Si tiene consultas con respecto al cumplimiento de requisitos, comuníquese con StarCare. Se revisará el estado de confinamiento del paciente, las órdenes del médico y la necesidad de servicios especializados. Medicare, Medicaid o el seguro privado podrían cubrir la totalidad o parte del costo. StarCare es un organismo certificado por Medicare y acreditado por la JCAHO (Joint Commission on Accreditation of Healthcare Organizations).

### **Legends Program en Austin Lakes Hospital**

1025 East 32nd Street  
Austin, TX 78705  
(512) 544-5253; [www.austinlakeshospital.com](http://www.austinlakeshospital.com)

Legends Program (Programa Leyenda), ubicado en St. David's Pavilion, se centra en el tratamiento de pacientes de 55 años o más que tienen trastornos afectivos, depresión grave, trastornos de adaptación al envejecimiento y otros problemas de salud mental. Los servicios incluyen consulta, evaluación, tratamiento y planificación de cuidados posteriores. Las opciones incluyen un programa de tratamiento para pacientes hospitalizados y un programa de hospitalización parcial para pacientes que pueden volver a casa todos los días. Un grupo de apoyo semanal está disponible para analizar inquietudes del cuidador, temas legales y médicos, recursos de la comunidad, etc. Acepta pagos de Medicare y de seguros de terceros.

# Servicios culturalmente específicos

Es posible que las siguientes organizaciones puedan darle información sobre necesidades culturales específicas para adultos mayores según los aspectos personales de raza, etnia, capacidades físicas, orientación sexual y sexo.

## **JUNTAS Y COMISIONES DE LA CIUDAD**

[www.austintexas.gov/departament/boards-and-commissions](http://www.austintexas.gov/departament/boards-and-commissions)

- African-American Quality of Life (Calidad de Vida de Afroamericanos)
- Asian-American Quality of Life Advisory Commission (Comisión Asesora sobre Calidad de Vida de Asiáticos Americanos)
- Austin Mayor's Committee for People with Disabilities (Comité del Alcalde de Austin para Personas con Discapacidades)
- Commission on Immigrant Affairs (Comisión sobre Asuntos de Inmigrantes)
- Commission on Seniors (Comisión sobre Adultos Mayores)
- Hispanic/Latino Quality of Life Resource Advisory Commission (Comisión Asesora de Recursos de Calidad de Vida de Hispanos/Latinos)
- Mexican-American Cultural Center Advisory Board (Junta Asesora del Centro Cultural de Mexicanos Estadounidenses)

## **CITY OF AUSTIN PARKS & RECREATION DEPARTMENT/ OTROS CENTROS CULTURALES**

- Asian American Resource Center  
(512) 974-1700; [www.austintexas.gov/aarc](http://www.austintexas.gov/aarc)
- Celtic Cultural Center of Texas  
[www.celticcenter.org](http://www.celticcenter.org)
- Jewish Community Center de Austin  
(512) 735-8000; [www.shalomaustin.org](http://www.shalomaustin.org)
- Mexican American Cultural Center  
[www.austintexas.gov/esbmacc](http://www.austintexas.gov/esbmacc)

**ORGANIZACIONES DE LA COMUNIDAD U OTRAS ORGANIZACIONES CON INFORMACIÓN SOBRE GRUPOS CULTURALES ESPECÍFICOS**

- Austin Area African-American Behavioral Health Network  
[www.hogg.utexas.edu/initiatives/african\\_american\\_professional\\_network.html](http://www.hogg.utexas.edu/initiatives/african_american_professional_network.html)
- Asian Behavioral Health Network  
[www.sites.google.com/site/austinasianbehavnet/](http://www.sites.google.com/site/austinasianbehavnet/)
- Austin Gay & Lesbian Senior Services (512) 628-1694 1700 Rutherford Lane, Austin, TX 78754  
[www.aglss.org/](http://www.aglss.org/)
- Texas Department of Aging and Disability Services (512) 438-3011; 701 W. 51st St., Austin, TX 78751  
[www.dads.state.tx.us/](http://www.dads.state.tx.us/)

**ORGANIZACIONES DE LA COMUNIDAD U OTRAS ORGANIZACIONES CON INFORMACIÓN SOBRE GRUPOS CULTURALES ESPECÍFICOS:**

- Austin Area African-American Behavioral Health Network  
[www.hogg.utexas.edu/initiatives/african\\_american\\_professional\\_network.htm](http://www.hogg.utexas.edu/initiatives/african_american_professional_network.htm)
- African American Behavioral Health Network  
(512) 475-7057; [www.4abhn.org](http://www.4abhn.org)
- Asian Behavioral Health Network [www.abhn.org](http://www.abhn.org)
- Austin Gay & Lesbian Chamber of Commerce  
(512) 761-LGBT; [www.aglcc.org](http://www.aglcc.org)
- Texas Department of Aging and Disability Services  
(512) 438-3011; [www.dads.state.tx.us](http://www.dads.state.tx.us)

# Servicios dentales

Una higiene dental y un tratamiento adecuados son consideraciones importantes de salud. La caída de los dientes o las dentaduras postizas que no encajan bien pueden empeorar el habla y la alimentación, además de causar incomodidad y vergüenza.

Medicare no paga por atención dental, excepto por las cirugías de mandíbula o de los huesos faciales. Debido a que el consumidor paga el 97 % de todos los gastos dentales, es importante buscar alternativas para ahorrar en costos. Algunas HMO incluyen una división dental. Hay planes dentales pagados con anticipación con primas anuales que normalmente incluyen exámenes, radiografías, limpiezas, tapaduras de rutina y extracciones a bajo costo o gratuitos para el asegurado. Podrían estar disponibles otros servicios a una tarifa reducida bajo estos planes. Los empleados estatales jubilados pueden revisar los planes dentales disponibles a través de asociaciones o sindicatos de empleados estatales.

Un dentista general puede derivar a los pacientes a un cirujano maxilofacial en caso de extracciones complicadas de dientes o cirugías de mandíbula, a un endodoncista en caso de tratamiento conducto o a un periodoncista en caso de tratamiento de enfermedades de las encías.

Medical Assistance Program (Programa de Asistencia Médica o MAP, por sus siglas en inglés) de Health and Human Services Department (Departamento de Salud y Servicios Humanos) del condado de Austin/Travis presta servicios dentales a bajo costo para personas de bajos ingresos que cumplen los requisitos.

Los centros de la siguiente lista proporcionan atención dental para los residentes de bajos ingresos de Austin que no cumplen los requisitos para otros programas, como MAP, o para quienes no cumplen los requisitos de Medicare o Medicaid. Usted tendrá que llenar un formulario de solicitud y pasar por una entrevista personal para determinar si cumple los requisitos para recibir los servicios gratuitos.

## **CommUnityCare**

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

CommUnityCare proporciona cobertura dental a titulares de la tarjeta de MAP, a pacientes de Medicaid menores de 18 años o a beneficiarios de Medicare que son pacientes en uno de los centros de salud de CommUnityCare. También se ofrecen servicios de emergencia y otros servicios para pacientes del sistema del centro de salud de CommUnityCare que pagan por cuenta propia, y cumplen las pautas establecidas de ingresos y no tienen otros beneficios de seguro dental. Los servicios incluyen exámenes dentales, limpieza dental, tapaduras, extracciones, dentaduras postizas, selladores dentales y tratamiento de emergencia.

Los servicios dentales están disponibles en las siguientes ubicaciones.

### **Austin Dental Clinic (RBJ)**

15 Waller Street  
Austin, TX 78702  
(512) 978-9895

### **Ben White Dental**

1221 W. Ben White, Suite 112B  
Austin, TX 78704  
(512) 978-9700

### **North Central Clinic/Dental**

1210W. Braker Ln  
Austin, TX 78758  
(512) 978-9880

### **South Austin Clinic/Dental**

2529 South First Street  
Austin, TX 78704  
(512) 978-9865

### **Manos de Cristo Dental Clinic**

4911 Harmon Ave.  
Austin, TX 78751  
(512) 477-2319; [www.manosdecristo.org/dental](http://www.manosdecristo.org/dental)

# Servicios para discapacitados

Es posible que los adultos mayores tengan que aprender a vivir con una discapacidad. Muchas discapacidades son producto de una enfermedad o un accidente y no del proceso de envejecer; estas pueden ser temporales o a largo plazo. Con frecuencia, las discapacidades se pueden controlar con una combinación de tratamiento médico, terapia, educación, capacitación, orientación y uso de dispositivos de ayuda. En cualquier circunstancia, se pueden seguir pasos para maximizar la independencia y la calidad de vida de las personas que pierden la visión, la audición, el habla o la movilidad física.

## Ceguera o problemas de la vista

Aunque una alteración de la vista es normal en los últimos años de vida, la pérdida de la agudeza visual y las enfermedades de los ojos no son sinónimo de envejecer. Las personas de todas las edades deben acudir regularmente a un optometrista u oftalmólogo autorizados para un examen de ojos. Algunas enfermedades como el glaucoma se pueden controlar si se diagnostican a tiempo. En la actualidad, la cirugía de cataratas se realiza de manera segura y ambulatoria. La pérdida de la vista no tiene que significar la pérdida de la independencia. Los recursos para personas con problemas de la vista incluyen los siguientes:

### **American Foundation for the Blind**

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

AFB (American Foundation for the Blind) proporciona información y servicios de derivación para personas ciegas y con problemas de la vista. También mantienen un sitio especial de correos electrónicos para adultos mayores con entrevistas e información especial a la que se puede acceder desde la página web de la AFB.

### **Criss Cole Rehabilitation Center**

[www.twc.state.tx.us/jobseekers/criss-cole-rehabilitation-center](http://www.twc.state.tx.us/jobseekers/criss-cole-rehabilitation-center)

El centro proporciona capacitación residencial preprofesional para adultos legalmente ciegos. Ofrece orientación profesional y capacitación para desarrollar habilidades para la vida independiente durante 4 a 6 semanas. Todos los clientes deben ser capaces de cuidarse de forma independiente.

### **Texas Workforce Commission - Servicios de rehabilitación profesional**

(800) 628-5115

[www.twc.state.tx.us/jobseekers/vocational-rehabilitation-services](http://www.twc.state.tx.us/jobseekers/vocational-rehabilitation-services)

Los servicios prestados podrían incluir exámenes de los ojos; información y derivación; orientación y capacitación sobre movilidad; asesoría; recreación y socialización y capacitación para desarrollar habilidades para la vida independiente. La capacitación se puede realizar en grupos o de forma personal en el hogar.

### **Center on Vision Loss**

[www.afb.org/cvl](http://www.afb.org/cvl)

Esta es la oficina regional de recursos de la AFB que presta servicios en el área de Austin. El programa Vision Aware (Sensibilización sobre la Vista) ayuda a los adultos mayores y a sus familias a obtener más información sobre temas como: leer, conducir, usar un teléfono, la vida tras la jubilación, seguir trabajando, pasatiempos y más. Este servicio siempre ofrece consejos y sugerencias sobre la pérdida de la vista.

### **Learning Ally**

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

Learning Ally, anteriormente Recordings for the Blind and Dyslexic, es el productor más grande del mundo de libros de texto y literatura en formato de audio. A través de los catálogos, los clientes pueden acceder a los CD de audio disponibles. Los adultos mayores pueden participar en el programa si pagan una tarifa anual de membresía.

## **Talking Book Program de Texas State Library**

1-800-252-9605

[www.tsl.texas.gov/tbp](http://www.tsl.texas.gov/tbp)

Talking Book Program (Programa Libros que Hablan) proporciona los servicios de biblioteca a más de 18,000 clientes que cumplen los requisitos en todo el estado. Los clientes seleccionan libros de más de 80,000 títulos en categorías que van desde misterio a clásicos y desde wéstern a best seller. Además, hay más de 70 revistas disponibles, entre las que se incluyen Reader's Digest, News-week, Guideposts y Texas Monthly.

## **Eye Care America**

(877) 887-6327

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

Este proyecto proporciona a los ciudadanos estadounidenses de 65 años o más información sobre el cuidado de los ojos e incluye recursos de atención gratuita o a bajo costo del cuidado de los ojos. Aunque no hay requisitos financieros para el programa, el proyecto está destinado a quienes no han acudido a un oftalmólogo en tres años o más. Los adultos mayores pueden solicitar folletos sobre enfermedades de los ojos y el envejecimiento si no les interesan los servicios.

# Sordera o problemas auditivos

La pérdida de la audición puede ser un proceso natural del envejecimiento o puede ser un trastorno específico que no esté necesariamente relacionado con la edad. Es importante que los adultos mayores no se sientan avergonzados ni reacios a buscar orientación médica cuando notan que hay pérdida de la audición. Por lo general, se necesita el tacto y el apoyo de un cuidador para motivar a un adulto mayor a buscar orientación profesional. Solo profesionales autorizados deben realizar los exámenes de audición, no los proveedores de audífonos. Los siguientes recursos están disponibles:

## **Texas Health and Human Services – Office for the Deaf and Hard of Hearing Services**

(512) 407-3250

[www.hhs.texas.gov/services/disability/deaf- hard hearing](http://www.hhs.texas.gov/services/disability/deaf-hard-hearing)

Office of Deaf and Hard of Hearing Services (Oficina de Servicios para Personas Sordas y con Problemas Auditivos o DHHS, por sus siglas en inglés) trabaja en conjunto con las personas sordas o que tienen problemas auditivos para eliminar las barreras sociales y comunicativas con el fin mejorar la igualdad de acceso para personas sordas o que tienen problemas auditivos. La DHHS aboga por las personas de todas las edades que son sordas o tienen problemas auditivos para permitirles expresar su libertad, participar en la sociedad con su potencial individual y reducir el aislamiento sin importar la ubicación, la situación socioeconómica o el nivel de discapacidad.

## **Jesus Lutheran Church of the Deaf**

Voz (512) 442-1715; Videollamada (512) 961-7218

[www.jesusdeafchurch.com](http://www.jesusdeafchurch.com)

La iglesia cuenta con misas habladas y con lenguaje de señas.

## **Travis County Services for the Deaf and Hard of Hearing**

(512) 410-1598

[www.traviscountytexas.gov/health-human-services/deaf-hard-of-hearing](http://www.traviscountytexas.gov/health-human-services/deaf-hard-of-hearing)

Para servir a la comunidad, promueve y mejora las opciones de comunicación, promueve la autosuficiencia y la vida independiente, proporciona información y servicios de derivación y presta servicios individualizados de forma comprensiva y eficaz.

## **University of Texas Speech and Hearing Center**

(512) 471-3841

[www.csd.utexas.edu/center](http://www.csd.utexas.edu/center)

Este centro proporciona evaluaciones del habla y de la audición, terapia de rehabilitación auditiva, terapia del habla, reparación de audífonos y clases para enfrentar la pérdida de la audición. Un programa especial proporciona audífonos reacondicionados a clientes de bajos ingresos por una tarifa. Los otros servicios se prestan según una escala móvil. El programa es parte de la capacitación profesional para terapeutas del habla y audiólogos; por lo tanto, los servicios se prestan solo cuando los estudiantes asisten a clases.

# Educación

Sugerimos que los adultos mayores aprendan sobre temas que les interesan o que desarrollen nuevas habilidades. La variedad de recursos educacionales en la comunidad puede ayudar a los adultos mayores a mantenerse mental y físicamente sanos, además de brindar oportunidades de interacción social con los demás. A continuación se indican algunos recursos para un aprendizaje para toda la vida.

## **CaregiverU**

(512) 451-4611

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

CaregiverU es una colaboración de más de 30 organizaciones de la comunidad y organismos sin fines de lucro de Central Texas que se unen para brindar apoyo y recursos a las familias que cuidan de un ser querido de la tercera edad. Se ofrecen clases sin costo para los participantes. Se ofrecen cursos varias veces durante el año y en distintas ubicaciones en los condados de Travis, Williamson, Hays y Bastrop. Los días y horarios de clases varían según la organización que da el curso.

## **Road Scholar (anteriormente llamado Elderhostel) en University of Texas Austin**

(512) 471-3500

[www.utexas.edu/ce/roadscholar](http://www.utexas.edu/ce/roadscholar)

Este programa internacional ofrece educación en residencias para adultos de 55 años de edad y más y su acompañante de cualquier edad. Pasan una semana en un campus universitario o en un lugar especial y toman clases informales desarrolladas especialmente para ellos. Además, hay programas de servicios y programas intergeneracionales. Se cobra matrícula; es posible que haya becas disponibles.

**Lifetime Learning Institute**

(512) 206-4232

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

Lifetime Learning Institute es un programa de educación continua de clases diurnas no acreditadas para adultos de 50 años de edad o más. Los cursos duran dos horas y se imparten una vez a la semana durante ocho semanas aproximadamente. Se realizan en centros de recreacionales e iglesias locales. Hay dos semestres que comienzan en febrero y en septiembre. Llame para obtener información gratuita.

**Story Circle Network**

(512) 454-9833

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

Story Circle Network, un programa nacional con talleres y grupos de lectura y escritura con una división en Austin, alienta a las mujeres a que escriban sus historias. Hay un programa especial, OWL, Older Women's Legacy (Legado de las Mujeres Mayores).

**SeniorNet Computer Learning Institute**

(512) 451-4611

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

Este programa de voluntarios está diseñado para satisfacer las necesidades de aprendizaje en computación de los adultos mayores de 50 años. Está patrocinado por AGE of Central Texas.

**Austin Community College**

(512) 223-7000

[www.austincc.edu](http://www.austincc.edu)

**University of Texas at Austin**

(512) 475-7540

[www.utexas.edu](http://www.utexas.edu)

Secretario de Admisiones o Certificación para asistir como oyente a clases de forma gratuita (con el consentimiento del profesor)

**University of Texas at Austin Informal Classes**

(512) 471-3121

[www.informal.utexas.edu/](http://www.informal.utexas.edu/)

**Osher Lifelong Learning Institute at UT Austin**

(512) 471-3124

[www.utexas.edu/ce/roadscholar/](http://www.utexas.edu/ce/roadscholar/)

Ubicado en campus Thompson Conference Center (Centro de Conferencias Thompson) en el campus de UT, UT OLLI ofrece aprendizaje de por vida a los adultos que desean centrarse en el enriquecimiento personal en un entorno estructurado.

# Final de la vida y cuidados paliativos

Los adultos mayores con enfermedades terminales y sus familias enfrentan una variedad de decisiones. Las decisiones sobre tratamientos médicos, orientación, servicios pastorales, donación de órganos, planes funerarios y distribución de bienes pueden intensificar el estrés de una enfermedad terminal. Estar bien informado y prepararse con anticipación puede aliviar el estrés tanto del enfermo como de la familia y facilitar la transición hacia el final de la vida.

## Planificar con anticipación

Todas las personas competentes pueden pensar en cómo quieren que se hagan las cosas si se enferman. En Texas, estas decisiones se pueden dejar por escrito en documentos que son legalmente vinculantes. Estos documentos legales incluyen testamentos vitales (instrucciones anticipadas), poder (financiero y para atención de salud), documento para la donación de órganos y testamentos.

Un testamento vital y un poder para atención de salud pueden especificar sus deseos en relación con el tratamiento médico en distintas circunstancias. Un poder duradero general para asuntos financieros le permite designar a una persona específica para que actúe en su nombre en las áreas financieras de su vida si usted ya no puede hacerlo. Una tarjeta de donación de órganos otorga permiso para la donación de todos los órganos o de órganos específicos después de su muerte. Un testamento puede incluir instrucciones sobre lo que desea que se haga con sus restos, así como un plan para distribuir sus bienes. Claramente, la ley aconseja y legitima la planificación anticipada en relación con los temas de enfermedades catastróficas y la muerte. La mayoría de estos documentos se pueden llenar sin la ayuda de un abogado. (Consulte la Sección “Planificación anticipada de la atención y servicios legales” para obtener más información).

# Cuidados paliativos

Cuidados paliativos es un programa especial para los pacientes con enfermedades terminales con una esperanza de vida inferior a los seis meses y para sus familias. El objetivo principal de los cuidados paliativos es ayudar al paciente a vivir cada día de la forma más plena y significativa posible. Se centra en el cuidado, no en la cura. El equipo de profesionales de cuidados paliativos, los voluntarios y la familia trabajan en conjunto para manejar los síntomas físicos y psicológicos de la enfermedad. Los servicios paliativos prestan servicios como visitas de enfermería, auxiliares de salud en el hogar que proporcionan atención personal, limpieza ligera y compras, cuidado de relevo (para los cuidadores), terapia, servicios espirituales en caso de duelo, voluntarios y personal en caso de crisis las 24 horas del día para que la persona enferma permanezca en casa.

Para acceder a los cuidados paliativos, un médico debe certificar que la persona tiene una enfermedad terminal y una esperanza de vida de aproximadamente seis meses o menos. Si bien ya no reciben tratamiento para sanar, necesitan la atención médica y de apoyo cercana que un centro de cuidados paliativos puede proporcionar. La atención se centra en los cuidados, no en la cura. El énfasis de los cuidados paliativos está en proporcionar comodidad y alivio del dolor para ayudar a la persona a aprovechar al máximo cada hora, cada día de lo que le queda de vida.

Los centros de cuidados paliativos usan un enfoque de equipo que incluye enfermeras, asistentes sociales, médicos, miembros del clero y voluntarios que trabajan en conjunto. La familia o los amigos que proporcionan cuidados en el hogar pueden llamar para obtener ayuda de un miembro del equipo de cuidados paliativos las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los cuidados paliativos según Medicare incluyen la atención en el hogar y la atención para pacientes hospitalizados, cuando sea necesario, y una variedad de servicios que, de otra forma, no están cubiertos por Medicare.

Medicare cubre servicios médicos, atención de enfermería, suministros y aparatos médicos, medicamentos ambulatorios para manejar los síntomas y aliviar el dolor, atención de corto plazo para pacientes hospitalizados, como cuidado de relevo, auxiliares de salud en el hogar y servicios de ama de casa, fisioterapia, terapia ocupacional, servicios de patología del habla o del lenguaje, servicios sociales médicos y orientación, como por ejemplo orientación nutricional.

Cuando un paciente recibe estos servicios de un centro de cuidados paliativos aprobado por Medicare, el seguro hospitalario de Medicare

(Parte A) paga la mayor parte del costo total. El único gasto del paciente está limitado al costo compartido para medicamentos y sustancias biológicas para pacientes ambulatorios y cuidado de relevo para pacientes hospitalizados.

Hay una cantidad de organizaciones de cuidados paliativos en el área de Austin. Las que se nombran a continuación son sin fines de lucro.

**Hospice Austin**

(512) 342-4700

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

**Wesleyan Hospice - Georgetown**

(512) 863-8848

[www.wesleyanhomes.org/hospice.php](http://www.wesleyanhomes.org/hospice.php)

# Donación de órganos

**Living Bank** es una organización sin fines de lucro dedicada a la mejora de la donación y el trasplante de órganos y tejido. Su misión es facilitar que haya la cantidad suficiente de donantes de órganos o tejido para que nadie muera o sufra por falta de donaciones. Para obtener información y una solicitud de registro de donante, comuníquese con las organizaciones a continuación.

## **Registro Donate Life Texas**

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

Los residentes de Texas pueden registrarse para ser donantes de órganos, tejido u ojos

## **Lone Star Lions Eye Bank**

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

Proporciona información sobre donación de ojos y córneas

# Funerales y entierro

Cuando ocurre una muerte, se debe decidir qué hacer con el cuerpo. Las opciones son, entre otras, entierro, cremación, sepultura o donación para estudios científicos. Por lo general, en ausencia de un contrato funerario pagado con anticipación, un cónyuge, el pariente más cercano u otro representante legal pueden encargarse de los arreglos.

Ninguna organización para consumidores recomienda los contratos funerarios pagados con anticipación porque el consumidor pierde el control de los fondos; si los planes cambian por motivos inesperados (la persona se muda o puede estar de viaje cuando muere, por ejemplo), el consumidor puede perder todos o una parte importante de los fondos; un contrato funerario pagado con anticipación no puede cubrir más de 20 gastos y costos inesperados que se pagan a proveedores externos de bienes o servicios; por lo tanto, no se puede incluir todo en los planes; lo que es mejor, es posible que haya opciones más económicas en el momento de la muerte que las adquiridas con el contrato pagado anticipadamente.

Para pagar la disposición de los restos, los clientes deberían abrir una cuenta corriente o CD (certificado de depósito) que sea conjunta con un pariente, amigo o representante de confianza para este fin. Según las normas de la Federal Trade Commission (Comisión Federal de Comercio), los consumidores tienen los siguientes derechos importantes (así como otros) cuando tratan con funerarias.

- Recibir precios por teléfono.
- Recibir una lista de precios por escrito antes de hablar de precios.
- Adquirir artículos y servicios que deben venderse “por separado”, sin tener la obligación de comprar algo para recibir otro.
- No tener reclamaciones falsas sobre productos.
- No recibir información falsa sobre los requisitos legales para el embalsamamiento.
- Saber que no es necesario un ataúd para la cremación.
- Comprar un ataúd donde quiera sin que la funeraria le cobre por manipular el ataúd.
- Recibir un informe detallado de los artículos y servicios seleccionados.

Los siguientes organismos proporcionan planes de bajo costo e información al consumidor.

### **Funeral Consumers Alliance of Central Texas (FCACTX)**

(512) 480-0555

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

FCACTX es un grupo sin fines de lucro de atención al consumidor que proporciona información para poder tomar decisiones para el final de la vida que se adapten a sus valores y presupuesto. FCACTX proporciona información sobre costos de funerales y centros en el área de Austin. La Annual Funeral Home Price Survey (Encuesta anual de precios de funerarias), disponible en línea, ha permitido que las familias ahorren miles de dólares.

Además de seguros y pagos particulares, están disponibles los siguientes recursos financieros.

## **U.S. Department of Veterans Affairs**

Beneficios del VA: 1-800-827-1000

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

## **Veteran's Services Office del condado de Travis**

(512) 854-9340.

[www.traviscountytexas.gov/veterans-services](http://www.traviscountytexas.gov/veterans-services)

Esta oficina del condado no es parte de los VA. Ayuda a los veteranos con problemas relacionados con los veteranos.

## **Social Security**

(800) 772-1213; (800)325-0778 TTY

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

Se puede hacer un pago único por fallecimiento en el registro de un trabajador de Social Security que muere y está total o actualmente asegurado. El pago único es un pago que se hace una vez y es adicional a cualquier beneficio mensual para sobrevivientes que se pueda adeudar.

Cuando un trabajador asegurado muere, los beneficios en efectivo pueden pagarse a los sobrevivientes que cumplen los requisitos de la siguiente manera:

- Viudos o viudas
- Hijos sobrevivientes
- Padres dependientes
- Cónyuges con hijos sobrevivientes a su cuidado
- Cónyuges divorciados sobrevivientes (en algunos casos)

## **Indigent Burial Benefits del condado de Travis**

(512) 854-4120

[www.traviscountytexas.gov/health-human-services/burial](http://www.traviscountytexas.gov/health-human-services/burial)

Un estipendio para entierro puede estar disponible para los residentes indigentes del condado de Travis que mueren dentro del condado de Travis. Esto es solo para entierros en Travis County International Cemetery. Primero, la familia o los amigos del fallecido deberían comunicarse con una funeraria. Luego, se hará una derivación a Travis County Human Services (Servicios Humanos del condado de Travis). El cumplimiento de requisitos se determina según el ingreso del pariente más cercano.

# Caídas y seguridad

Cada año, uno de cada tres adultos de 65 años o más sufre una caída. Las caídas pueden provocar lesiones moderadas a graves, como fracturas de cadera y traumatismos craneales, y pueden aumentar el riesgo de muerte prematura. Por fortuna, las caídas son un problema de salud pública que es, en gran parte, prevenible.

## ¿Cómo pueden los adultos mayores evitar caídas?

Los adultos mayores pueden seguir siendo independientes y reducir sus probabilidades de sufrir una caída. Pueden hacer lo siguiente:

- Haga ejercicio regularmente. Es importante que el ejercicio se centre en aumentar la fuerza de las piernas y mejorar el equilibrio, y que aumente de dificultad con el tiempo. Los programas de Tai Chi son particularmente recomendables.
- Hable con el médico o con el farmacéutico para revisar los medicamentos, tanto los recetados como los de venta libre, para identificar los medicamentos que pueden causar efectos secundarios o interacciones como mareos o somnolencia.
- Ir a control con un oculista al menos una vez al año y renovar sus anteojos para optimizar la vista. Considere adquirir un par con lentes monofocales para ver de lejos para algunas actividades, como caminar al aire libre.
- Reducir los riesgos de tropezar, instalar barras de apoyo dentro y fuera de la tina o la ducha y cerca del inodoro, instalar pasamanos en los dos lados de las escaleras y mejorar la iluminación en sus hogares para que sean más seguros.

Para disminuir el riesgo de fractura de cadera, los adultos mayores pueden hacer lo siguiente:

- Consumir la cantidad adecuada de calcio y vitamina D de alimentos o suplementos.
- Hacer ejercicios que impliquen levantar peso.
- Someterse a una evaluación y, si es necesario, recibir tratamiento para la osteoporosis.

La siguiente lista de verificación es sobre los peligros que se pueden encontrar en cada habitación de su hogar. Para cada peligro, la lista de verificación indica cómo se puede solucionar el problema. Al final de la lista de verificación, encontrará otros consejos para la prevención de caídas.

**PISOS: Observe el piso en cada habitación.**

**P:** Cuando camina por una habitación, ¿tiene que esquivar algún mueble?

**R:** Pídale a alguien que mueva los muebles para tener el camino despejado.

**P:** ¿Tiene tapetes en el piso?

**R:** Saque los tapetes o use cinta adhesiva de doble contacto o antideslizante para que los tapetes no se deslicen.

**P:** ¿Hay papeles, libros, toallas, zapatos, revistas, cajas, mantas u otros objetos en el piso?

**R:** Recoja las cosas del suelo. Mantenga siempre el piso despejado.

**P:** ¿Tiene que esquivar cables (como de la lámpara, del teléfono o cables de extensión)?

**R:** Enrolle o pegue con cinta adhesiva los cables para no tropezar con ellos. Si es necesario, pida a un electricista que instale otra toma de corriente.

**ESCALERAS Y PELDAÑOS** Observe las escaleras que usa tanto dentro como fuera de su hogar.

**P:** ¿Hay papeles, zapatos, libros u otros objetos en las escaleras?

**R:** Recoja los objetos de las escaleras. Mantenga siempre las escaleras despejadas.

**P:** ¿Algunos peldaños están rotos o desnivelados?

**R:** Arregle los peldaños rotos o desnivelados.

**P:** ¿Le falta una luz encima de la escalera?

**R:** Pida a un electricista que coloque una luz en el techo donde comienzan y terminan las escaleras.

**P:** ¿Hay solo un interruptor para las luces que iluminan la escalera (solo en la parte superior o inferior de las escaleras)?

**R:** Pida a un electricista que coloque un interruptor de luz en el donde comienzan y terminan las escaleras. Puede instalar interruptores que brillan.

**P:** ¿La bombilla de la escalera está quemada?

**R:** Pídale a un familiar o a un amigo que cambie la bombilla.

**P:** ¿La alfombra en los peldaños está suelta o rota?

**R:** Asegúrese de que las alfombras estén firmemente adheridas a cada peldaño o bien, saque la alfombra e instale peldaños de goma antideslizantes en las escaleras.

**P:** ¿Los pasamanos están sueltos o rotos? ¿Hay pasamanos solo en un lado de las escaleras?

**R:** Arregle los pasamanos sueltos o instale nuevos. Asegúrese de tener pasamanos en ambos lados de las escaleras y en toda la extensión de las mismas.

**COCINA: Observe su cocina y comedor.**

**P:** ¿Las cosas que usa a menudo están en estantes altos?

**R:** Ordene los objetos en sus armarios. Guarde lo que usa a menudo en los estantes más bajos (al nivel de la cintura).

**P:** ¿Es inestable su taburete?

**R:** Si debe usar un taburete, compre uno con una barra para sostenerse. Nunca use una silla como taburete.

### **BAÑOS: Observe todos los baños.**

**P:** ¿Es resbaladizo piso de la tina o la ducha?

**R:** Coloque un tapete de goma antideslizante o cintas autoadhesivas en el piso de la tina o la ducha.

**P:** ¿Necesita que alguien lo sostenga cuando entra y sale de la tina o cuando se levanta del inodoro?

**R:** Pida a un carpintero que instale una barra de agarre dentro de la tina y al lado del inodoro.

### **HABITACIONES: Observe todas las habitaciones.**

**P:** ¿Le cuesta alcanzar la luz cerca de la cama?

**R:** Coloque una lámpara cerca de la cama, donde sea fácil de alcanzar.

**P:** ¿Es oscuro el camino de su cama al baño?

**R:** Instale una lamparilla para que pueda ver por dónde camina. Algunas lamparillas se encienden automáticamente cuando oscurece.

### **CLASES DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS**

A Matter of Balance (Cosa de Equilibrio), coordinado por AGE of Central Texas, se centra en las estrategias prácticas para evitar las caídas y mantener un estilo de vida activo y saludable. Las clases las dictan líderes de clases certificados y son gratuitas para la comunidad. Los participantes aprenderán lo siguiente:

- Establecer metas para aumentar la actividad.
- Hacer cambios para reducir el riesgo de caídas en el hogar.
- Ejercitarse para aumentar la fuerza y el equilibrio.
- Considerar las caídas como algo que se puede controlar.

### **AGE of Central Texas**

(512) 451-4611; [www.ageofcentraltx.org](http://www.ageofcentraltx.org)

**Los EMS (Servicios Médicos de Urgencia) del condado de Austin-Travis** cuentan con personal capacitado que hace evaluaciones GRATUITAS de la seguridad del hogar para identificar riesgos potenciales de resbalones, tropiezos y caídas en el hogar.

Cualquier persona que cumpla los siguientes criterios puede tener derecho a una evaluación de seguridad del hogar:

- 65 años de edad o más O preocupado por la condición de su hogar.
- Vive de forma independiente (no en una casa de reposo o en un centro de vida asistida).
- Sin diagnóstico de demencia o Alzheimer.

Las evaluaciones de seguridad del hogar incluyen lo siguiente:

- Mitigación de los peligros en el hogar para reducir el riesgo de caídas.
- Actividades básicas fortificantes y de equilibrio.
- Revisión de medicamentos y kit del programa Vial of Life (Vial de Vida).
- Información sobre equipos de seguridad GRATUITOS (bastones, cajas fuerte, sillas de ruedas, detectores de humo).
- Inspección CarFit: Oportunidad para verificar qué tan óptimo es el vehículo del adulto mayor.
- Para obtener más información, envíe un correo electrónico a: [EMSFallPrevention@austintexas.gov](mailto:EMSFallPrevention@austintexas.gov)

## Equipos médicos

Es posible que los adultos mayores necesiten equipo de ayuda para su funcionamiento y seguridad. Puede adquirir suministros como sillas de ruedas, rampas para sillas de ruedas, andadores, bastones, camas especiales, aparatos ortopédicos y equipo de adaptación para el baño y la cocina en empresas de suministros o de equipo médico duradero. Es posible que Medicare o un seguro privado cubra algunos equipos con la receta del médico.

*Para quienes necesitan equipos en alquiler:*

**AGE of Central Texas-HELP**

(Health Equipment Lending Program)

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

Llame al (512) 600-9288 para saber si el equipo que necesita está disponible.

# Recursos financieros

La situación financiera de los adultos mayores va de una gran riqueza a miserable pobreza (uno de cada cinco encaja en la definición federal de “pobreza”). Por supuesto, la gran mayoría de las personas están entre estos dos extremos. Sin importar sus ingresos, muchos adultos mayores experimentan una sensación de vulnerabilidad financiera relacionada con la naturaleza invariable de sus ingresos. Un temor real es que una crisis (por lo general relacionada con la salud) los deje sin ahorros, con pocas oportunidades de reponer el dinero. Esto es especialmente cierto para los adultos mayores delicados. Por este motivo, se incluyen las opciones de seguro médico en esta descripción general de recursos financieros.

## Orientación sobre beneficios

### **AREA AGENCY ON AGING OF THE CAPITAL AREA**

(512) 916-6062

Proporciona servicios de orientación sobre beneficios a los adultos mayores en un área de 10 condados de Central Texas (Bastrop, Blanco, Burnet, Caldwell, Fayette, Hays, Lee, Llano, Travis, Williamson). Un orientador ayuda a las personas a resolver problemas para demandar los distintos tipos de beneficios a los que tienen derecho. Las actividades pueden incluir ayuda para llenar formularios de reclamación de Medicare u otras compañías de seguros y ayuda con Social Security, Medicaid, jubilaciones de VA u otros pagos de jubilación o pensiones. Si los clientes necesitan asesoría legal, se hará la derivación correspondiente. Se aceptan llamadas por cobrar.

## Beneficios de Social Security

Se pagan beneficios de jubilación, para sobrevivientes y de discapacidad a personas que cumplen ciertos requisitos y presentan una solicitud para recibir los beneficios. Por lo general, los beneficios de jubilación se pagan a personas de 62 años o más y a sus familias. Los beneficios de discapacidad se pagan a personas con discapacidad y a sus familias. Los beneficios para sobrevivientes se pagan a las familias de trabajadores que han fallecido. La plena edad de jubilación para quienes nacieron en 1938 o después se ha aumentado de a poco hasta los 67 años para quienes nacieron el 1960 o después. Aún se puede acceder a los beneficios de jubilación a los 62 años con un beneficio mensual más bajo.

La cantidad de beneficio mensual se basa en la fecha de nacimiento de una - y se calcula según los ingresos totales de una vida de trabajo de conformidad con Social Security. Sin embargo, puede seguir trabajando y cobrar todos sus beneficios de Social Security, siempre que sus ingresos estén dentro de ciertos límites. Si tiene entre 62 años y la plena edad de jubilación, y sus ingresos por salarios o sus ingresos por empleo independiente superan el límite, se podría retener el total o parte de sus beneficios. Sus ingresos durante el mes en el que alcanza su plena edad de jubilación (o después) no van a afectar sus beneficios de Social Security, sin importar la cantidad de ingresos. Los ingresos que no provienen del empleo, como ingresos de inversiones, intereses, pensiones, rentas vitalicias, ganancias de capital y otros beneficios gubernamentales no se consideran en el límite de ingresos de Social Security

Su cheque de Social Security se deposita directamente en su cuenta bancaria u otra institución financiera que haya designado. El depósito directo es un método seguro y cómodo para recibir su cheque.

Si el beneficiario no es capaz de administrar sus fondos, los beneficios se pueden pagar a un beneficiario representante. Se debe llenar un formulario y adjuntar un certificado médico que indique que la persona actualmente no es capaz de manejar sus asuntos financieros. También se puede designar a un beneficiario representante para los cheques de Supplemental Security Income (Seguridad de Ingreso Suplementario o SSI, por sus siglas en inglés).

Es importante que ciertos cambios se informen de forma oportuna a Social Security Administration. Esto incluye lo siguiente: cualquier cambio en sus ingresos estimados por empleo o empleo independiente, en su dirección, en su cuenta de depósito directo, en su estado civil, en su nombre, en relación con una jubilación de un empleo sin cobertura, la necesidad de un beneficiario representante, una condena por un delito, un viaje al extranjero a ciertos países y su fallecimiento.

### **Social Security Administration**

(800)772-1213 o TTY (800) 325-0778; (512) 916-5404

Llame de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p.m. Estas líneas telefónicas están más ocupadas durante los primeros días de la semana y los primeros días del mes.

## **Medicare**

Medicare es el programa de seguro médico federal de nuestro país para personas de 65 años o más, personas de cualquier edad con insuficiencia renal permanente y personas discapacitadas menores de 65 años que han recibido el cheque por discapacidad de Social Security durante 24 meses. Llame al (800) 633-4227.

Sin embargo, Medicare es administrado por Center for Medicare and Medicaid (Centros de Servicios de Medicare y Medicaid) de U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.), Social Security Administration entrega información sobre el programa y administra las inscripciones.

Para inscribirse, llame al (800) 772-1213 o al número TTY (800) 325-0778, por lo menos 2 meses antes de cumplir 65 años. La cobertura de Medicare para jubilados comienza el primer día del mes en que usted cumple 65 años, incluso si su edad plena de jubilación es posterior a dicha fecha. Puede solicitarla más adelante durante un período de inscripción abierta, pero las primas serán más altas y habrá un período de espera para la cobertura. Social Security también cuenta con un sistema telefónico automatizado al que puede llamar las 24 horas del día, los 7 días de la semana para informar sobre los diferentes cambios que pueden afectar su cuenta de Social Security y para obtener información sobre los programas de Social Security.

Medicare tiene tres partes: Seguro hospitalario (Parte A), seguro médico (Parte B) y cobertura de medicamentos recetados (Parte D). A continuación, se analizarán estas partes por separado.

### **SEGURO HOSPITALARIO: PARTE A**

La mayoría de las personas de 65 años o más cumple los requisitos para el seguro hospitalario de Medicare según su empleo o el de sus cónyuges. El seguro hospitalario ayuda a pagar la atención hospitalaria médicamente necesaria en un hospital y en un centro de enfermería especializada certificados por Medicare, la atención de salud en el hogar y los cuidados paliativos. La cobertura de los beneficios hospitalarios para pacientes hospitalizados y los beneficios en un centro de enfermería especializada se basa en un "período de beneficios". Un "período de beneficios" comienza el primer día que ingresa al hospital de conformidad con Medicare y finaliza cuando haya pasado 60 días consecutivos fuera del hospital o en otro centro de rehabilitación o de enfermería especializada.

Para la cobertura de Medicare, debe haber estado hospitalizado por un mínimo de tres días y debe haber sido ingresado en un centro de enfermería especializada certificado por Medicare dentro de 30 días después del alta del hospital. Para las hospitalizaciones, los primeros 60 días en cualquier período de beneficios tienen 100 % de cobertura después de pagar el deducible; para los días 61 a 90, debe pagar un copago por día. Después de comenzar un nuevo período de beneficios, nuevamente cumple los requisitos para 90 días de cobertura hospitalaria para pacientes hospitalizados. (Debe pagar los deducibles y copagos en cada período de beneficios). No hay límite para la cantidad de períodos de beneficios dentro de un año. Si permanece en el hospital más de 90 días dentro de un período, puede retirar de una "reserva de por vida" no renovable de 60 días o puede pagar el hospital de forma particular por día. Para atención de enfermería especializada o servicios de rehabilitación en un centro de enfermería especializada, los primeros 20 días tienen 100 % de cobertura. Los días 21 a 100 exigen un copago por día. La Parte A paga hasta por 190 días (de por vida) de atención como paciente hospitalizado en un hospital psiquiátrico.

La atención de salud en el hogar tiene 100 % de cobertura (excepto en caso de equipo médico duradero), sin límite en la cantidad de visitas. Para recibir cobertura para atención de enfermería especializada, fisioterapia o terapia del habla, estos servicios deben ser necesarios de forma intermitente, debe estar recluido en su hogar y bajo la atención de un médico. Medicare paga los cuidados paliativos en el hogar para beneficiarios con enfermedades terminales si dichos cuidados los proporciona un centro de cuidados paliativos aprobado por Medicare. La Parte A no cubre honorarios médicos, enfermería privada, tarifa por habitación privada, cargos por teléfono o televisión, atención en casa de reposo a largo plazo o no especializada, servicios de ama de casa o cualquier atención en casa de reposo en un centro que no está certificado para recibir los beneficios de Medicare.

## **SEGURO MÉDICO: PARTE B**

La Parte B de Medicare paga por una variedad de servicios médicos, pero la cobertura más importante es la de la factura del médico. También cubre atención ambulatoria (lo que incluye servicios psiquiátricos y de rehabilitación limitados), fisioterapia y terapia ocupacional, exámenes de laboratorio, radiografías, mamografías, equipo médico duradero, servicio de ambulancia (limitado) y atención de salud en el hogar para personas sin la Parte A. Los honorarios médicos cubiertos por la Parte B incluyen consultas en el hogar, en consultorios y en casas de reposo especializadas; cirugía y segundas opiniones. El seguro médico no cubre aparatos para la vista o para problemas auditivos, zapatos ortopédicos, servicios de ama de casa o cuidado personal.

Si su cobertura de la Parte B de Medicare comienza el 1 de enero de 2005 o después, Medicare va a cubrir el costo después del deducible de un examen médico preventivo una vez dentro de los primeros seis meses desde que tiene la Parte B. Medicare también cubre los siguientes servicios preventivos: medición de masa ósea; evaluación cardiovascular; examen de detección de cáncer colorrectal; exámenes de detección de diabetes y algunos suministros y capacitación para el autocuidado para diabéticos; examen de Papanicolaou y examen pélvico; examen de detección de cáncer de próstata; vacunas contra la influenza; examen de detección de glaucoma y servicios de diálisis renal.

La cobertura de la Parte B exige una prima mensual, que se descuenta automáticamente de su beneficio de Social Security. Usted paga un deducible anual. La Parte B de Medicare cubre el 80 % de los gastos aprobados (llamados "cargos razonables"), usted es responsable del 20 % restante y de cualquier gasto no aprobado, a menos que su médico u otro proveedor de servicios esté dispuesto a aceptar una "asignación".

### **COBERTURA DE MEDICAMENTOS RECETADOS: PARTE D**

El plan de medicamentos recetados de Medicare, en vigencia desde el 1 de enero de 2006, ayuda a pagar los medicamentos recetados. Todas las personas con la Parte A o la Parte B de Medicare cumplen los requisitos para inscribirse en la Parte D de Medicare, sin importar edad, ingresos o afecciones. La Parte D es un programa voluntario de medicamentos recetados. La inscripción no es automática. Solicita la Parte D cuando solicita Medicare. La solicitud de la Parte D es una solicitud diferente que se presenta con una compañía privada que ofrece un formulario (lista de medicamentos recetados) Si se atrasa en solicitar la Parte D cuando cumple los requisitos por primera vez, es posible que le cobren una prima mensual más alta. La tarifa de inscripción tardía es de 1 % al mes y no hay límite en el porcentaje de la tarifa tardía.

Las compañías privadas aprobadas por Medicare ofrecen todos los planes de medicamentos recetados de la Parte D. Hay diferencias en los planes, como la lista de medicamentos cubiertos, las farmacias que aceptan la Parte D, las primas mensuales y los copagos. Hay dos planes: el plan simple, que cubre solo medicamentos que se usan con las Partes A y B de Medicare o el plan suplementario, o el plan Medicare Advantage más medicamentos recetados. Podrá cambiar de plan una vez al año durante el período de inscripción abierta.

Antes de inscribirse en un plan, compare lo siguiente: el costo de la prima mensual, el deducible anual, los copagos y los medicamentos cubiertos por el plan. Cada plan de la Parte D debe cumplir los requisitos del formulario (lista de medicamentos recetados) establecidos por Medicare. Este formulario incluirá medicamentos genéricos y de marca. Seleccione un plan y presente una solicitud a la compañía privada. Las primas mensuales pueden descontarse del cheque de Social Security.

Las personas con cobertura de medicamentos recetados con sus pólizas de seguro de salud actuales deberían verificar dicha cobertura antes de inscribirse en la Parte D.

Las personas con Medicaid a partir de 2006 tendrán la cobertura de medicamentos proporcionada por el plan de la Parte D. Durante el período de inscripción abierta, los beneficiarios de Medicaid tendrán la oportunidad de cambiar a otro plan. Para obtener información sobre cómo solicitar la cobertura de medicamentos recetados de Medicaid, comuníquese con Medicaid Office for Aged and Disabled (Oficina de Medicaid para Adultos Mayores y Discapacitados) al (512) 919-7360 o al (800) 252-8263.

Las personas que se muden a otro lugar donde su compañía privada no ofrece un plan de medicamentos recetados tendrán 63 días para seleccionar un plan nuevo que ofrezca una compañía en dicha área sin multa, según la ley vigente.

Hay ayuda disponible para pagar el total o parte del costo de la Parte D para personas con ingresos bajos y pocos ahorros u otros bienes. Comuníquese con la oficina de Social Security para presentar una solicitud de ayuda.

Esta solicitud es diferente a la solicitud para la Parte D presentada a la compañía privada para obtener cobertura de medicamentos. Para obtener información adicional sobre Prescription Drug Program (Programa de Medicamentos Recetados), llame al (800) Medicare ([800] 633-4227) o visite el sitio web de Medicare en [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov).

## **ASIGNACIÓN DE MEDICARE**

Que un proveedor de servicios médicos "acepte una asignación" significa que va a facturarle según el "cargo razonable" de Medicare por un servicio en particular.

Si un médico acepta participar, ocurrirá lo siguiente:

1. El médico va a facturar a Medicare y Medicare va a reembolsarlo directamente.
2. Usted solo es responsable por el 20 % de la "tarifa razonable" que Medicare no cubre y por cualquier saldo que no se haya alcanzado del deducible anual.
3. Medicare le enviará una "descripción de los servicios", que no es una factura.

Si un médico no acepta participar, ocurrirá lo siguiente:

1. El médico que no acepte una asignación de una reclamación de Medicare sigue limitado a la cantidad que puede cobrar por los servicios cubiertos: 115 % del programa de tarifas de Medicare para médicos no participantes.
2. Debe desarrollar su propio plan de pago del total de la factura del médico.
3. Medicare va a reembolsarle el 80 % del "cargo razonable" por dicho servicio en particular, menos cualquier deducible que pueda deber. Luego, debe pagar usted mismo el saldo de los honorarios del médico.
4. Los médicos que no aceptan una asignación por cirugía electiva ahora deben entregarle un cálculo aproximado, por escrito, de los costos antes de la cirugía si el cargo total será de \$500 o más.

## **RECLAMACIONES**

Las reclamaciones de Medicare se presentan mediante una variedad de contratistas gubernamentales, conocidos como Medicare Administrative Contractors (Contratistas administrativos de Medicare o MAC, por sus siglas en inglés).

Siempre revise la precisión de los estados de cuenta de Medicare, asegúrese de haber recibido los servicios que aparecen en las fechas indicadas y que dichos servicios no se hayan omitido ni que aparezcan más veces de las que corresponden. Comuníquese con el proveedor específico del servicio (médico, clínica de radiología, hospital, etc.) si tiene alguna pregunta o llame al (800) 633-4227 y pregunte por Doctor's Services (Servicios Médicos). Hay un límite de tiempo para presentar las reclamaciones de Medicare. Si no presenta la reclamación dentro del límite de tiempo, Medicare no puede pagar. No la postergue. No quiere que se le acabe el plazo en caso de que le devuelven la reclamación para solicitar más información.

## **APELACIONES**

Si no está de acuerdo con la forma en que Medicare gestiona una reclamación, tiene derecho a apelar. De conformidad con el seguro hospitalario (Parte A), Medicare debe enviarle un aviso por escrito de los servicios denegados. En algunos casos, podría recibir una carta de denegación mientras se encuentra en el hospital si el proceso de revisión de la utilización del hospital determina que ya no necesita atención médica aguda. Para apelar, comuníquese con la oficina de Social Security Administration para solicitar una revisión. Si no está satisfecho con la revisión, puede llevar su apelación a los tribunales federales, según la cantidad de dinero involucrada. Para la cobertura de la Parte B de Medicare, llame al (800) 442-2620 para apelar de la decisión de su reclamación.

A pesar de la burocracia desalentadora del sistema de Medicare, más de la mitad de las apelaciones se resuelven con algún tipo de devolución para el asegurado.

Muchas personas también han recibido respuestas muy provechosas gracias a la comunicación con sus congresistas sobre inconvenientes recurrentes con Medicare. Un beneficio adicional de cualquier apelación es que sensibiliza a quienes elaboran las políticas sobre las realidades de las personas que viven según dichas políticas.

## **AYUDA PARA PERSONAS DISCAPACITADAS DE BAJOS INGRESOS**

El programa Medicaid Buy-In, autorizado el 2005, cubre a los trabajadores con una discapacidad definida por el Social Security y tienen ingresos inferiores al 250 % del nivel federal de pobreza.

La marca “Buy-In” proviene de las primas mensuales que se determinan según sus ingresos salariales e ingresos no salariales.

El programa ofrece opciones para personas discapacitadas que desean mantener su empleo o volver a trabajar, pero les preocupa que sus ingresos los coloquen sobre el límite de Medicaid. Las primas del programa Medicaid Buy-In pueden variar ampliamente según los niveles contables de ingresos salariales e ingresos no salariales de los posibles clientes.

[www.hhsc.state.tx.us/MBI.shtml](http://www.hhsc.state.tx.us/MBI.shtml)

## **AYUDA PARA BENEFICIARIOS DE MEDICARE DE BAJOS INGRESOS**

Si tiene bajos ingresos y pocos bienes y tiene derecho a la Parte A de Medicare, es posible que cumpla los requisitos del programa “Qualified Medicare Beneficiary” (Beneficiario Calificado de Medicare o QMB, por sus siglas en inglés). Si los ingresos de su hogar se encuentran en o por debajo del nivel nacional de pobreza y sus ahorros y otros recursos son muy limitados, el estado pagará sus primas mensuales, deducibles y copagos de Medicare. La prima de la Parte B de Medicare no se descontará de su beneficio de Social Security. Este programa puede ahorrarle cientos de dólares.

El programa Specified Low-Income Medicare Beneficiary (Beneficiarios Especificados de Bajos Ingresos de Medicare o SLMB, por sus siglas en inglés) es para personas con derecho a la Parte A de Medicare, cuyos ingresos son un poco más altos que el nivel nacional de pobreza. (El ingreso de su hogar no puede superar el nivel nacional de pobreza en más de un 20 %). El estado pagará sus primas de la Parte B de Medicare. Usted será responsable de los deducibles y copagos de Medicare.

Para obtener información sobre estos programas, llame al 2-1-1 o ingrese a [www.yourtexasbenefits.com](http://www.yourtexasbenefits.com) para saber dónde y cómo solicitarlos.

# Seguro médico privado

Medicare va a pagar menos del 50 % de los costos médicos de un adulto mayor promedio en cualquier año. Esto no debería sorprender, teniendo en cuenta los servicios que Medicare no cubre, como medicamentos para pacientes ambulatorios, atención dental o dentaduras postizas, exámenes de rutina de la vista o la audición, además de la gran parte de la atención en casas de reposo. Hay una variedad de pólizas de seguros privadas que permiten pagar los costos de los servicios que no están cubiertos por Medicare. Los tipos básicos de cobertura son, entre otros, los siguientes:

- Pólizas de Medigap que pagan algunos costos que Medicare no paga de los servicios cubiertos y pueden cubrir otros servicios que Medicare no cubre en lo absoluto.
- Planes de atención administrada, como Health Maintenance Organizations (Organizaciones de mantenimiento de la salud o HMO, por sus siglas en inglés) por las que debe pagar una prima mensual fija.
- Continuación o transformación de una póliza proporcionada por el empleador u otra póliza que esté vigente cuando cumpla los 65 años.
- Pólizas de indemnización hospitalaria, que pagan una cantidad de dinero por cada día de atención hospitalaria para paciente hospitalizado.
- Pólizas de enfermedades especificadas, que pagan solo cuando necesita tratamiento de una enfermedad asegurada.
- Pólizas de atención a largo plazo o en casa de reposo, que paga una cantidad de dinero por cada día de atención en el hogar o en una casa de reposo cubiertos.

Sin embargo, antes de apurarse a obtener un seguro adicional, es importante que recuerde qué cubre Medicare para identificar los vacíos o las posibles superposiciones en las diferentes pólizas que considere.

## **SEGURO MEDIGAP**

Medicare Supplemental Insurance (Seguro Suplementario de Medicare), conocido como seguro Medigap, está diseñado específicamente para llenar los vacíos en la cobertura de Medicare. Es regulado por leyes estatales y federales y se debe identificar claramente como Medicare Supplemental Insurance. La ley estatal exige que las pólizas denominadas "Medigap" cumplan estándares mínimos de cobertura, como, entre otros, los siguientes:

- 100 % de cobertura de copagos hospitalarios por los días 61 a 90 en cualquier período de beneficio.
- 100 % de cobertura de copagos hospitalarios por los "días de reserva de por vida" utilizados.
- 100 % de cobertura de gastos hospitalarios después de haber agotado todos los beneficios de Medicare (máximo de por vida de 365 días).
- 100 % de cobertura de copago de la Parte B (20 % de los "cargos razonables"). La compañía de seguros puede agregar su propio deducible para la Parte B y establecer un máximo anual de beneficios cubiertos.
- 100 % del costo razonable de las primeras tres pintas de sangre o cantidad equivalente de concentrado de glóbulos rojos por año calendario.

El gobierno también regula las otras siete pólizas estándar que se pueden ofrecer. Estas pólizas deben incluir el paquete de beneficios básicos que se indica anteriormente, además de un grupo estándar de cobertura adicional. Vale la pena el esfuerzo de contratar una póliza de Medigap que también ofrezca lo siguiente:

- Cubrir cualquier deducible que exija Medicare.
- Cubrir los copagos cobrados por las casas de reposo de especialidad de Medicare después del día 21 o proporcionar cobertura de medicamentos o enfermería privada.

En general, entre más cobertura tiene, más alta será la prima. Intente que el miedo no domine la elección de la póliza. Por ley, las compañías de seguros de Medigap deben usar el mismo formato, lenguaje y definiciones para describir cada uno de sus planes. Tenga presente que los productos de cada compañía son similares, por lo que compiten en servicio, confiabilidad y precio.

## **PLANES MEDICARE ADVANTAGE**

Los planes Medicare Advantage son opciones de planes de salud que son parte del programa de Medicare. Si se inscribe en uno de estos planes, por lo general recibe toda la atención de salud cubierta por Medicare a través de dicho plan. Esta cobertura puede incluir cobertura de medicamentos recetados. Los planes de Medicare Advantage incluyen lo siguiente:

- HMO (Organizaciones de mantenimiento de la salud)
- PPO (Organizaciones de proveedores preferidos)
- Planes privados de pago por servicio
- Planes para necesidades especiales de Medicare

Cuando se inscribe en un plan de Medicare Advantage, usa la tarjeta de seguro de salud que obtiene del plan para su atención de salud. En la mayoría de estos planes, generalmente hay beneficios adicionales y copagos inferiores a los del plan Medicare Original. Sin embargo, es posible que deba consultar con médicos que pertenecen al plan o ir a ciertos hospitales para recibir servicios.

Para inscribirse en un plan de Medicare Advantage, debe tener la Parte A o Parte B de Medicare y pagar su prima mensual de la Parte B de Medicare a Medicare. Además, es posible que deba pagar una prima mensual a su plan de Medicare Advantage por los beneficios adicionales que ofrecen.

Si se inscribe a un plan de Medicare Advantage, la póliza de Medigap no será válida. Esto significa que no pagará ningún deducible, copago ni otros costos compartidos de su plan de salud de Medicare. Por lo tanto, le recomendamos cancelar su póliza de Medigap si se inscribe en un plan de Medicare Advantage. Sin embargo, tiene el derecho legal de mantener la póliza de Medigap. <https://www.medicare.gov/Pubs/pdf/02110.pdf>

Actualmente, Medicare cubre más con los planes privados que con Medicare tradicional por los mismos servicios prestados. Los subsidios han fomentado un crecimiento explosivo en los planes menos eficientes, los planes de pago por servicio. Además, algunos de los planes de Advantage han renunciado a Medicare, por lo que los participantes deben buscar otros planes.

Puede buscar los planes que son válidos en su área y obtener una copia del folleto The Facts about Medicare Advantage Plans (Información sobre los planes de Medicare Advantage) si se comunica con cualquier oficina de Social Security o con Medicare por teléfono al (800) 633- 4227. Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048. También puede obtener información sobre cómo elegir un plan de salud, contratar una póliza de Medigap u obtener ayuda con otras preguntas de Texas Department of Insurance (Departamento de Seguros de Texas) al (800) 599-7467.

## **SEGURO DE ATENCIÓN A LARGO PLAZO**

Generalmente, el seguro de atención a largo plazo está diseñado para pagar el total o parte de los costos de una estancia en una casa de reposo cuando ya no puede realizar las tareas cotidianas de forma independiente. Algunas pólizas pueden cubrir la atención en más de un entorno, como casas de reposo y centros diurnos de cuidados para adultos, y atención de salud en el hogar.

Estas pólizas deben cumplir todos los estándares establecidos por State Board of Insurance (Junta Estatal de Seguros). Las pólizas que se publican o difunden como pólizas de atención a largo plazo y casas de reposo deben ofrecer beneficios durante, al menos, 12 meses.

Cada póliza es diferente. Algunas pólizas pagan por todos los tipos de atención, desde atención de salud en el hogar hasta atención en casa de reposo. Otras pagan solo cuando cierto tipo de centro proporciona la atención. Cada póliza debe incluir el nivel de especialidad necesario, la naturaleza de la atención y el entorno donde se debe entregar la atención en sus definiciones. El seguro de atención a largo plazo es costoso y es posible que no cubra todos sus gastos. Es una mala idea pagar las primas con sus ahorros. Si su único ingreso es el de Social Security, no se aconseja contratar una póliza de atención a largo plazo. Las personas contratan seguros de salud a largo plazo para proteger sus bienes. Medicaid paga los gastos de atención a largo plazo de las personas que cumplen los requisitos. (Consulte “Alternativas de vivienda: casas de reposo” para obtener información sobre la cobertura de Medicaid para la atención en casas de reposo). Algunos asesores financieros y publicaciones para los consumidores indican que contratar un seguro de atención a largo plazo es una mala decisión para parejas con un total en bienes (sin incluir su casa) inferior a \$100,000.

Transferir sus bienes con anticipación, gastarlos para cumplir los requisitos de Medicaid o contratar un seguro de atención a largo plazo es una decisión personal. Su decisión depende de su ingreso, su situación familiar y las preferencias familiares.

## **OTROS PLANES DE SEGUROS**

Si tiene seguro grupal continuado para jubilados o pertenece a algún otro plan de seguro de salud privado, revise atentamente los beneficios para determinar si todavía necesita un plan de seguro de Medigap. Duplicar los beneficios puede ser complicado; lo mejor es consultar con el departamento estatal de seguros antes de contratar una póliza de Medigap si tiene la cobertura de otro seguro privado.

Las pólizas de indemnización hospitalaria pagan una cantidad de dinero fija por cada día que está hospitalizado, hasta una cantidad designada de días. Los seguros de enfermedades especificadas entregan beneficios solo por una enfermedad o un grupo de enfermedades. A menudo, los beneficios están limitados al pago de una cantidad fija por cada tipo de tratamiento. Recuerde que es muy probable que las pólizas de Medicare y Medigap cubran el costo de estas enfermedades. Debería considerar cuidadosamente los beneficios y los costos relativos de contratar seguros adicionales.

### **Consejos generales para contratar seguros**

- Hable con distintos agentes y compañías de seguros.
- Contrátelo con un agente local que conozca y en quien confíe.
- Nunca contrate una póliza ni firme algo que no comprende. Haga preguntas. Analícelo con amigos y familiares.
- Nunca contrate una póliza en la primera visita de un agente.
- Nunca firme una solicitud en blanco; conteste todas las preguntas con la verdad.
- Haga cheques pagaderos a la compañía de seguro, nunca al agente.
- Pague las primas solo por un año a la vez.

### **RECURSOS DE INFORMACIÓN**

Para obtener información, orientación o presentar una queja relacionada con proveedores de seguro privado, puede comunicarse con:

#### **Consumer Protection Division**

Office of the Attorney General

(512) 463-6169; (800)-578-4677

[www.texasattorneygeneral.gov/consumer](http://www.texasattorneygeneral.gov/consumer)

#### **Texas Department of Aging and Disability Services**

701 West 51, #W253, Austin, TX 78751

(512) 438-3011

[www.dads.state.tx.us](http://www.dads.state.tx.us)

**Texas Department of Insurance**  
Consumer Claims/Complaints  
PO Box 149091, Austin, TX 78714  
(512) 463-6169; (800) 578-4677  
[www.tdi.texas.gov](http://www.tdi.texas.gov)

**Elder Law and Public Health Division**  
Office of the Attorney General  
(512) 463-2100; (800) 252-8011  
[www.texasattorneygeneral.gov](http://www.texasattorneygeneral.gov)

## **SSI (Seguridad de Ingreso Suplementario)**

Este programa entrega un ingreso mensual mínimo a personas de 65 años o más y personas ciegas o discapacitadas que tienen ingresos y recursos muy limitados. En Texas, las personas que cumplen los requisitos para SSI cumplen automáticamente los requisitos para recibir Medicaid, un programa de asistencia médica. Por lo general, también cumplen los requisitos para recibir vales canjeables por alimentos. Debe entregar la documentación que indique que los ingresos y recursos de su hogar son inferiores a los niveles establecidos por Social Security Administration. Para obtener información, llame a Social Security Administration: (800) 772-1213 o TTY (800) 325-0778, de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m.

# Medicaid

Medicaid es un programa de asistencia médica que ayuda a los estados a prestar servicios de atención de salud para las personas necesitadas y de bajos ingresos. Aunque el gobierno federal financia parcialmente Medicaid, los programas son distintos según el estado, ya que son administrados a nivel estatal. En Texas, la cobertura de Medicaid solo está disponible para los beneficiarios de SSI, beneficiarios de Aid to Families with Dependent Children (Ayuda a familias con niños dependientes o AFDC, por sus siglas en inglés) y residentes en casas de reposo que cumplen los requisitos (Consulte la sección "Alternativas de vivienda: casas de reposo").

En Texas, Medicaid cubre el costo de servicios médicos integrales, como medicamentos recetados, servicios de atención personal, anteojos, audífonos y transporte médico. Consulte con anticipación con cualquier proveedor de servicios médicos para asegurarse de que están autorizados para aceptar el reembolso Medicaid o que lo aceptan.

Para obtener información o hacer una solicitud, comuníquese con

**Medicaid for Aged and Disabled (Medicaid para personas discapacitadas y de la tercera edad)**

(512) 919-7360; 1-800-252-8263

## Vales canjeables por alimentos

Los vales canjeables por alimentos son cupones gubernamentales que se pueden utilizar en vez de dinero para comprar alimentos nutritivos, como carne y pescado, frutas y verduras, productos lácteos y pan. Los vales canjeables por alimentos no pueden usarse para comprar alcohol, tabaco, productos de papelería ni alimentos para mascotas. Los ciudadanos de EE. UU. y algunas categorías de residentes legales pueden recibir vales canjeables por alimentos en los siguientes casos:

- a) Si cumplen las pautas del programa de vales canjeables por alimentos y otros requisitos que se pueden aplicar al hogar.

- b)** Si entregan o solicitan un número de Social Security para todos los miembros del hogar.

Para tener derecho a los vales canjeables por alimentos, sus bienes no deben superar los límites establecidos para su tipo de hogar. (Se permite un poco más de activos en los hogares con una o más personas mayores de 60 años de edad). Su hogar y el terreno donde se encuentra, la mayoría de las pertenencias personales y una propiedad agrícola o comercial NO se consideran en el límite de bienes. En algunos casos, se considerará parte del valor de su automóvil en el límite de bienes. Nuevamente, según su tipo de hogar (si hay una persona discapacitada o de 60 años o más), también tendrá que cumplir las pautas de ingreso neto o bruto. Los niveles de beneficios para todos los hogares dependen de la cantidad de personas en un hogar y del ingreso neto del hogar. Entre más personas en el hogar, mayor será el beneficio; entre menos sea el ingreso neto del hogar, mayor será el beneficio.

Para obtener los vales canjeables por alimentos, debe presentar una solicitud en su oficina local de vales canjeables por alimentos. En Texas, los vales canjeables por alimentos son distribuidos por Texas Health and Human Services Commission (Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas). Puede obtener una solicitud personalmente o puede llamar al 2-1-1 para que le envíen una por correo. La mayoría de los hogares debe tener una reunión personal con un trabajador de los vales canjeables por alimentos para revisar la solicitud y la documentación necesaria. Si no puede asistir a la oficina en persona, debe designar a cualquier adulto responsable que actúe como su representante autorizado y vaya en su nombre. Se puede programar una visita en el hogar o una entrevista por teléfono en caso de discapacidad u otra dificultad.

Deberá proporcionar lo siguiente cuando solicite los vales canjeables por alimentos:

- Una Id. que indique su nombre y dirección.
- Comprobante del número de Social Security o comprobante de que los ha solicitado para todos los miembros del hogar. Puede solicitar uno en la oficina de los vales canjeables por alimentos, si es necesario.

- Comprobante de sus ingresos mensuales, tales como comprobantes de pago de sueldo.
- Copia del cheque o la declaración de beneficios de Social Security, jubilación, SSI u otro ingreso no salarial.
- Si no es ciudadano de EE. UU., comprobante del estado de residente legal.
- Libreta de ahorros o estado de cuenta actual.
- Recibos de los costos de guardería.
- Facturas de servicios básicos y alquiler o comprobante de pagos de hipoteca e impuestos a la vivienda, si es propietario de su hogar.

Es posible que además le pidan verificar otra información sobre el estado de su hogar. Si no puede obtener todo lo anterior de inmediato, presente la solicitud de todas formas. Sus beneficios se calcularán desde el día que presenta la solicitud y puede llevar lo que falta después.

Si cumple los requisitos, debería recibir sus vales canjeables por alimentos dentro de 30 días desde que la oficina de vales canjeables por alimentos recibió su solicitud. Si se encuentra en una situación de emergencia, por ejemplo, ingreso inferior a \$150 y \$100 en bienes, podría cumplir los requisitos para un servicio acelerado y recibir los vales dentro de 5 días calendario.

## **OFICINAS LOCALES DE VALES CANJEABLES POR ALIMENTOS**

### **Texas Health and Human Services Commission (South)**

724 Eberhart

Austin, TX 78745

(512) 445-0022; [www.yourtexasbenefits.com](http://www.yourtexasbenefits.com)

### **Texas Health and Human Services Commission**

5451 North IH 35 Suite D

Austin, TX 78723

(512) 929-7330; [www.yourtexasbenefits.com](http://www.yourtexasbenefits.com)

## **Texas Health and Human Services Commission (North)**

1601 Rutherford

Austin, TX 78754

(512) 908-9455; [www.yourtexasbenefits.com](http://www.yourtexasbenefits.com)

### **Preguntas sobre el cumplimiento de requisitos para los vales canjeables por alimentos: (512) 929-7350**

## **Medical Access Program**

### **¿Qué es el MAP?**

Medical Access Program (Programa de Acceso Médico o MAP, por sus siglas en inglés) es un programa local ofrecido por Central Health que cubre atención primaria, medicamentos recetados, atención de especialidad y atención hospitalaria.

Los residentes del condado de Travis con ingresos familiares iguales o inferiores al 100 % de Federal Poverty Index Guidelines (Pautas del Nivel Federal de Pobreza o FPIG, por sus siglas en inglés), que cumplen con las pautas de bienes y no tienen otra cobertura de atención de salud (como Medicaid o Medicare) pueden cumplir los beneficios.

Los residentes del condado de Travis que son discapacitados o adultos mayores con ingresos iguales o inferiores al 200 % de FPIG, que cumplen con las pautas de bienes y no tienen otra cobertura de atención de salud (como Medicaid o Medicare) pueden cumplir los beneficios.

**Nota:** Incluso si no cumple los requisitos para MAP, se puede inscribir en otros programas que pueden ayudarlo a recibir atención de salud a menor precio.

Puede solicitar una tarjeta de MAP en las siguientes ubicaciones. El horario de atención varía según el lugar. Llame al (512)978-8130 para obtener más información.

### **UBICACIONES EN AUSTIN**

Central East Austin Eligibility Office

1213 IH 35 North

(512) 978-8130

**Northeast Austin Eligibility Office**

6633 US 290 East, Suite 101  
(512) 978-8130

**South Austin Eligibility Office**

2028 East Ben White Boulevard, Suite 115  
(512) 978-8130

**Southeast Health and Wellness Center**

2901 Montopolis Dr.  
(512) 978-8130

**UBICACIONES RURALES****North Rural Community Center (Pflugerville)**

15822 Foothill Farms Loop, Building D  
(512) 978-8130

Para la certificación de la escala de tarifas móviles de MAP o Community Health Centers (Centros de salud de la comunidad o CHC, por sus siglas en inglés), lleve los siguientes documentos a la entrevista (las oficinas de cumplimiento de requisitos pueden solicitar documentos alternativos captables para determinar el cumplimiento de requisitos si no tiene todos los documentos que se indican):

- Certificado de nacimiento o pasaporte de EE. UU.
- Licencia de conducir de Texas o Id. con fotografía.
- Factura reciente de servicios básicos (excepto personas sin hogar).
- Comprobante de ingresos de las últimas cuatro semanas.
- Tarjeta o carta de Medicare, Medicaid u otro seguro (si corresponde).
- Tarjeta de Social Security.
- Contrato o recibo de alquiler.
- Estado de cuenta bancaria (si corresponde).
- Recibo de impuestos o avalúo de propiedad (si corresponde).
- Comprobante de ingresos del cónyuge del residente (si corresponde).

Recuerde: Incluso si no cumple los requisitos para MAP, se puede inscribir en otros programas que pueden ayudarlo a recibir atención de salud a menor precio.

Los ciudadanos confinados en sus hogares pueden solicitar que un funcionario encargado de determinar el cumplimiento de requisitos vaya a sus hogares.

## **U.S. Department of Veterans Affairs**

Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) ayuda a los veteranos y sus familias a solicitar beneficios, presentar reclamaciones y aclarar servicios. Comuníquese con los siguientes lugares para obtener información.

### **Austin Veteran's Satellite Outpatient Clinic**

7901 Metropolis Dr.

Austin, TX 78744

(512) 823-4000; [www.centraltexas.va.gov](http://www.centraltexas.va.gov)

### **Línea directa de beneficios para veteranos**

Información y derivación para veteranos de Texas. Mismo número de Veteran's Land Board. Información y ayuda para vivienda, préstamos, etc.

(800) 827-1000; [www.centraltexas.va.gov](http://www.centraltexas.va.gov)

### **Veterans Outpatient Clinic - Cedar Park**

600 N. Bell Boulevard

Cedar Park, TX 78613

(512) 219-2340

### **Veterans' Service Office Travis County**

100 North IH 35

Austin, TX 78701

(512) 854-9340; [www.co.travis.tx.us/veterans\\_services](http://www.co.travis.tx.us/veterans_services)

# Alimentación y nutrición

La frase "eres lo que comes" se aplica a todos nosotros. Para los adultos mayores, llevar una dieta adecuada y equilibrada puede tener dificultades especiales. Estos problemas pueden ser por lo siguiente:

- Problemas físicos que les impiden comprar, cocinar y comer.
- Menos contactos sociales y desinterés en comer solo.
- Dientes sueltos o faltantes, encías dañadas o dentaduras postizas mal ajustadas.
- Pérdida de sensibilidad o cambios en el gusto, la vista o el olfato.
- Cambios mentales o emocionales, como tristeza o depresión, ansiedad o confusión.
- Medicamentos con efectos secundarios, como aumento o disminución del apetito, náuseas, estreñimiento o cambios en el gusto.
- Dificultades económicas que no permiten comprar alimentos saludables.

Su médico puede darle información sobre sus necesidades específicas. Puede recomendarle un nutricionista para planificar una dieta adecuada para usted. Hay una gran cantidad de información nutricional disponible.

## Pautas de nutrición

Es importante seguir las siete pautas que se indican para llevar una dieta saludable.

1. Consuma una variedad de alimentos.
2. Mantenga un peso saludable.
3. Prefiera una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol.
4. Prefiera una dieta con muchas verduras, frutas y granos.
5. Consuma azúcar con moderación.
6. Consuma sal y sodio con moderación.
7. Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

Las personas necesitan más de 40 nutrientes diferentes para mantenerse saludables. Esto incluye proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua. Ordenar los alimentos en grupos principales según los nutrientes que contienen es una forma conveniente de garantizar una dieta saludable y equilibrada. A continuación, se indican los grupos principales de alimentos con las porciones recomendadas de porciones.

## **PAN, CEREALES Y OTROS**

### **PRODUCTOS INTEGRALES (6 A 11 PORCIONES AL DÍA)**

1 porción= 1 rebanada de pan ~ 1 onza de cereal listo para su consumo ~ ½ taza de fideos, pasta, arroz o sémola ~ 1 muffin, panecillo o bollo pequeño ~ 5 galletas saladas pequeñas o 2 galletas saladas Graham ~ ½ taza de cereal cocido, como avena o crema de trigo.

### **FRUTAS (2 a 4 PORCIONES AL DÍA)**

1 porción= 1 manzana, plátano o naranja entera ~½ de pomelo o 1 trozo de melón ~ ¾ taza de jugo ~½ a ¾ taza de frutos rojos ~ ½ taza de fruta enlatada o cocida ~ ¼ de taza de frutos secos.

### **VERDURAS (3 a 5 PORCIONES AL DÍA)**

1 porción = ½ taza de verduras crudas picadas o cocidas  
~ 1 taza de verduras de hoja crudas, como lechuga o espinaca.

### **CARNE DE VACUNO, DE AVE, PESCADO, HUEVOS, FRIJOLES Y CHÍCHAROS SECOS, SEMILLAS Y NUECES (2 a 3 PORCIONES AL DÍA)**

1 porción= 3 oz (parecido al tamaño de un mazo de cartas) de carne sin grasa, pescado o carne de ave cocida ~ ½ taza de frijoles o guisantes secos ~ 2 cucharaditas de mantequilla de maní ~ 1 huevo.

## **LECHE, YOGURT Y QUESO (2 a 3 PORCIONES AL DÍA)**

1 porción= 1 taza de leche ~ 1 taza de yogurt ~ 1 ½ onza de quesos naturales ~ ½ taza de requesón ~ 2 onzas de queso procesado.

La cantidad y los tipos de alimentos que debe consumir dependen de su edad, sexo, condición física y nivel de actividad. Es posible que los adultos mayores no necesiten tantas calorías como cuando eran más jóvenes, pero la calidad de los nutrientes debería ser alta. Es posible que el médico le recomiende no consumir alimentos altos en grasa, colesterol, sodio o azúcar. Algunos alimentos no pertenecen a ninguno de los cuatro grupos básicos de alimentos. Alimentos como pastel, gelatina, galletas, mantequilla, aceite, alcohol y otros, que son altos en calorías y bajos en nutrientes, se deberían consumir con moderación. Es posible que las personas intolerantes a la lactosa tengan que sustituir los productos lácteos tradicionales por productos a base de soya o comprar productos lácteos elaborados para personas intolerantes a la lactosa. Es posible que las personas con estreñimiento tengan que consumir más fibra que la sugerida anteriormente. Consulte al médico o un nutricionista para que lo ayude a diseñar una dieta equilibrada que satisfaga sus necesidades particulares.

Uno de los consejos alimenticios más importantes que debe seguir es beber bastante líquido. El agua, los jugos, las sopas y otras bebidas son fundamentales para transportar los nutrientes necesarios a todas las células del organismo y permiten que los riñones eliminen los residuos. El consumo adecuado de líquidos puede aliviar el estreñimiento. Es fundamental consumir seis a ocho vasos de líquidos al día y, cuando hace calor, es posible que necesite más para que su organismo funcione correctamente.

Hay diversos libros de cocina disponibles para adultos mayores que desean comidas más nutritivas. Entre los libros, que se pueden encontrar en la biblioteca, están *The Older Americans Cookbook* (El libro de cocina para adultos mayores en Estados Unidos) de Marilyn McFarland; *The Over Fifty Cookbook: Eating Well When You Just Can't Eat The Way You Used To* (El libro de cocina para mayores de cincuenta años: Comer bien cuando no puede comer como antes) de Jane Weston Wilson y *The Good Age Cookbook* (El libro de cocina para envejecer bien) de The Institute for Creative Aging (Instituto para el envejecimiento creativo).

# Lista de verificación de hábitos alimenticios

Si es un adulto mayor estadounidense, esta lista de verificación, extraída de un reportaje de Chicago Tribune, le permite saber si está en riesgo nutricional. Esta lista fue desarrollada por American Academy of Family Physicians (Academia Estadounidense de Médicos de Familia), American Dietetic Association (Asociación Estadounidense de Alimentación) y National Council on Aging (Consejo Nacional sobre el Envejecimiento). Agregue los puntos al lado de cada afirmación que sea verdadera.

1. Padezco una enfermedad que me hizo cambiar la cantidad o el tipo de alimentos que consumo. (2)
2. Consumo menos de dos comidas al día. (3)
3. Consumo pocas frutas, verduras o productos lácteos. (2)
4. Consumo tres o más tragos de cerveza, licor o vino al día. (2)
5. Tengo problemas en la boca o en los dientes que me dificultan comer. (2)
6. No siempre tengo el dinero suficiente para comprar los alimentos que necesito. (4)
7. Casi siempre como solo. (1)
8. Sin desearlo, he bajado o aumentado 10 libras en los últimos 6 meses. (2)
9. No siempre tengo la capacidad física para comprar, cocinar o alimentarme a mí mismo. (2)

## PUNTAJE

- 0 a 2 puntos: Excelente. Vuelva a verificar en 6 meses.
- 3 a 5: Es posible que tenga un riesgo nutricional moderado. Piense en lo que puede hacer para mejorar sus hábitos alimenticios y estilo de vida. Vuelva a verificar en 6 meses.
- 6 o más: Riesgo nutricional alto. Lleve esta lista de verificación al médico, nutricionista u otro profesional de salud la próxima vez que tenga una consulta. Pida ayuda para mejorar su alimentación.

# Consejos para planificar las comidas

Las comidas y los alimentos pueden ser más atractivos si sigue algunas pautas simples. A continuación, se indican una variedad de estrategias.

- Use alimentos de color, textura atractivos, y sívalos de forma agradable a la vista en el plato.
- La temperatura de los alimentos debería ser la adecuada: los alimentos calientes deben servirse calientes y los alimentos fríos deben servirse fríos. Las tazas con aislante mantienen las bebidas calientes para quienes comen y beben lentamente.
- Corte los alimentos en bocados. Pele y pique las frutas frescas, como manzanas, naranjas y melones según sea necesario.
- Las porciones deben ser adecuadas y apropiadas para la persona.
- Ilumine completamente el comedor para ver e identificar los alimentos fácilmente.
- Destaque el momento del desayuno, cuando, por lo general, el apetito es mejor.
- Intente comer o servir varias comidas en lugar de las tres comidas tradicionales al día.
- Consuma o sirva refrigerios nutritivos entre comidas a personas con poco apetito o que necesitan alimentación suplementaria.
- Los alimentos deben estar húmedos y blandos para masticarlos mejor.
- Descanse antes de las comidas.
- Si es posible, elija un lugar cómodo y atractivo para comer, como junto a una ventana o en el patio.
- Algunas personas prefieren escuchar música relajante o ver televisión mientras comen.
- Si es posible, pida a alguien que lo acompañe durante las comidas.
- Asista a un programa de comidas grupales para tener compañía o apoyo.
- Seleccione vajilla adecuada para adultos mayores. Los tenedores o cucharas con mango con orificio son más fáciles de agarrar.
- Los vasos para bebidas deben tener una base firme y no deben volcarse fácilmente. Se deben utilizar tazas con bases firmes y mangos fáciles de agarrar.

- Es posible que los platos deban tener un borde exterior más alto para empujar la comida o tomarla fácilmente con el tenedor.
- Si hay problemas de náuseas, ofrezca alimentos fríos y con menos olor. Comer más lento y consumir porciones más pequeñas de forma más frecuente puede ser de ayuda.

## **Consejos para comprar**

La mayoría de las personas está preocupada por el precio de los alimentos y de aprovechar al máximo el dinero gastado. Puede obtener alimentos saludables y económicos si sigue algunos consejos sobre selección de alimentos.

### **ANTES DE COMPRAR**

- Prepare una lista y planifique con anticipación para evitar "las compras impulsivas".
- Compre en los días en que los alimentos están más frescos y abundantes, generalmente al término de la semana.
- Revise precios y descuentos especiales en los anuncios y use cupones solo para los artículos que necesita y usará.
- No vaya a la tienda con hambre o podría comprar más de lo necesario.

### **EN LA TIENDA**

- Siga su lista de compras.
- Compre productos con fecha solo si la fecha de vencimiento o caducidad no ha expirado.
- Compre productos congelados solo si están completamente congelados.
- Compre alimentos precocinados envasados solo si el envase no está rasgado ni dañado.
- No compre latas abolladas, abultadas o con algún tipo de daño.
- Compre solo productos frescos. No compre productos blandos ni con señales de moho.
- Compre los productos perecederos al final. Mantenga los artículos congelados y refrigerados juntos en la canasta y en la bolsa de compra.
- Compare los precios entre los diferentes tipos del mismo producto, como productos frescos, enlatados o congelados y compre la mejor oferta.

- Recuerde que comprar en cantidad le permite ahorrar dinero solo si sirve los alimentos con frecuencia y puede almacenarlos de forma adecuada.

## **SELECCIÓN DE ALIMENTOS**

- Prepare sus propios guisos y sopas con chícharos, frijoles o lentejas secas y carne fresca o sobras de carnes y verduras. Esto es mucho más económico que comprar productos preparados.
- Compre solo cortes de carne sin grasa.
- Prefiera jugos de fruta en vez de bebidas con sabor a fruta o "gaseosa".
- Sustituya el yogurt natural por crema ácida en las recetas.
- Por lo general, los cereales calientes son más económicos que las variedades listas para su consumo.
- Compre salmón enlatado rosado o chum, que es más barato que el salmón rey o rojo. También puede usar los huesos, que son una excelente fuente de calcio.
- Por lo general, el pollo y el pavo son más baratos que la carne roja y tienen menos calorías y grasa.
- Las verduras congeladas de forma individual en bolsas grandes de plástico a menudo son menos costosas por porción que los paquetes más pequeños y puede cocinar solo lo que necesita.

## **Inocuidad de los alimentos en el hogar**

Evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos es el objetivo principal de las prácticas de seguridad e higiene relacionadas con los alimentos. Las siguientes son algunas pautas simples pero fundamentales.

### **CARNES**

- Descongele la carne de vacuno, de ave o el pescado en el refrigerador o microondas según las instrucciones del distribuidor.
- Puede cocinar los cortes enteros de vacuno y cordero a término medio o hasta que la carne quede ligeramente rosada a dorada.
- El pollo, el cerdo, las hamburguesas y el pescado se deben consumir totalmente cocidos.

- Evite consumir carnes de vacuno, de ave, pescado o mariscos crudos o poco cocidos.
- Asegúrese de que la zona de preparación de alimentos y los utensilios se mantienen limpios. Lave tablas para cortar, utensilios, encimeras, fregadero y manos con agua caliente y jabón.

## **HUEVOS**

- No use huevos que tengan la cáscara agrietada.
- Hierva los huevos 7 minutos, como mínimo.
- Fría los huevos por 3 minutos por cada lado, como mínimo. Evite las yemas líquidas.
- Los huevos revueltos deben tener una consistencia seca y no líquida.
- Evite los alimentos preparados con huevos crudos o poco cocidos, como mayonesa casera, helado casero preparado con huevos y ponche de huevo casero.

## **PRODUCTOS LÁCTEOS**

- Use solo productos lácteos pasteurizados.
- Use solo quesos procesados pasteurizados y evite los quesos de maduración blanda, como Brie y Camembert.

## **FRUTAS Y VERDURAS**

- Lave bien todas las frutas y verduras.
- Use solo productos que parezcan frescos, sin señales de moho ni blandos.
- No use productos enlatados si la lata está abollada, abultada o con algún tipo de daño.

# Programas de nutrición y ayuda con las comidas

## **SNAP O VALES CANJEABLES POR ALIMENTOS**

Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP, por sus siglas en inglés) es un programa gubernamental que ayuda a los hogares de bajos ingresos a pagar los alimentos. SNAP antes se conocía como Food Stamp Program (Programa de Vales Canjeables por Alimentos). La cantidad de vales canjeables por alimentos de SNAP que recibe un hogar depende del tamaño, los ingresos y los gastos del hogar.

Para saber si cumple los requisitos o presentar una solicitud, llame a Central Texas Food Bank al (512) 684-2550 o la línea gratuita 1-855-684-2550, o programe una cita en línea en [www.centraltexasfoodbank.org](http://www.centraltexasfoodbank.org)

## **COMIDAS ENTREGADAS EN EL HOGAR**

### **Community Action Partnership: Meals on Wheels (condado de Hays)**

Combined Community Action Senior Nutrition (Programa Conjunto de Alimentación para Adultos Mayores) de Community Action, también conocido como “Meals on Wheels” sirve comidas calientes al medio día a personas confinadas en sus hogares en un área de 6 condados. Para obtener información sobre cumplimiento de requisitos y disponibilidad, llame al (800) 333-6325 o (979)540-2980.  
[www.ccaction.com/community-action/meals-on-wheels](http://www.ccaction.com/community-action/meals-on-wheels)

### **Meals on Wheels**

Meals on Wheels Central Texas  
3227 East 5th Street  
Austin, TX 78702 (512) 476-6325  
[www.mealsonwheelscentraltexas.org](http://www.mealsonwheelscentraltexas.org)

El Programa de Entrega de Comidas es un programa de alimentación holística que ofrece comidas preparadas que se entregan en el hogar de los adultos mayores y otros clientes confinados en su hogar en toda el área de Greater Austin. Este programa proporciona servicios de administración de casos a las personas inscritas en el programa Meals on Wheels. Cada beneficiario recibe una comida caliente al día durante la semana y puede tener la opción de recibir comidas congeladas adicionales durante el fin de semana.

### **CUMPLIMIENTO DE REQUISITOS**

Las personas deben cumplir los siguientes requisitos

- Estar confinadas en el hogar.
- Ser incapaces de preparar comidas nutritivas con facilidad.
- No recibir ayuda de otra persona durante el día.
- Ser capaz de recibir las comidas durante el período de tiempo de entrega.
- Vivir en el área de Greater Austin.

### **Meals on Wheels of Williamson and Burnet Counties**

604 High Tech Drive  
Georgetown, TX 78626  
(512) 763-1400  
[www.opportunitiesforwbc.org](http://www.opportunitiesforwbc.org)

Meals on Wheels de los condados de Williamson y Burnet sirve y entrega comidas preparadas por cocineros de cocinas locales en cinco centros de actividades para adultos mayores.

### **BANCOS DE ALIMENTOS**

Central Texas Food Bank entrega productos alimenticios a organismos socios en los condados de Central Texas. Para encontrar un banco de alimentos cercano, llame al 211.

(512) 282-2111  
[www.centraltexasfoodbank.org](http://www.centraltexasfoodbank.org)

## **COMIDAS COLECTIVAS**

Las comidas colectivas son comidas que se sirven en entornos grupales. Los costos varían pero, por lo general, tienen una tarifa bastante más reducida.

### **AUSTIN**

El programa Senior Congregate Meals (Comidas Colectivas para Adultos Mayores) está disponible para cualquier persona de 60 años o más. Las comidas tienen un costo compartido de donación del cliente sugerida entre \$1.00 y \$3.00, pero el aporte no es obligatorio. Además del almuerzo, los participantes comparten actividades recreativas y sociales y reciben beneficios adicionales, como educación sobre alimentación, orientación de salud y bienestar e información y servicios de derivación.

- Alamo Recreation Center, 2100 Alamo Street,  
(512) 474-2806
- Conley-Guerrero Senior Activity Center, 808 Nile Road,  
(512) 478-7695
- Dove Springs Recreation Center, 5801 Ainez Dr,  
(512) 447-5875
- Gus Garcia Recreation Center, 1201 East Rundberg,  
(512) 339-0016
- Metz Recreation Center, 2407 Canterbury Street,  
(512) 478-8716
- South Austin Neighborhood Center-Durwood, 2508 Durwood, (512)  
972-6840
- South Austin Senior Activity Center, 3911 Manchaca Road,  
(512) 448-0787
- Virginia Brown Recreation Center, 7500 Blessing Avenue,  
(512) 974-7865

Para obtener más información sobre Congregate Meal Program, llame al (512) 476-6325. Si tiene dudas sobre las actividades sociales y recreativas para adultos mayores, llame al (512)974-3903.

## **CONDADO DE HAYS**

[www.ccaction.com/community-action/meals-on-wheels](http://www.ccaction.com/community-action/meals-on-wheels)

- San Marcos Housing Authority, 1201 Thorpe Ln, San Marcos
- Georgia Street Senior Center, 810 Arizona Street, San Marcos
- La Vista Apartments, 1615 Redwood Road, San Marcos
- Old City Hall Building, 101 S. Burleson, Kyle
- Buda United Methodist Church, 302 Elm, Buda
- Wimberley Civic Center, 14050 Ranch Road 12, Wimberley

## **CONDADOS DE WILLIAMSON Y BURNET**

- Allen R. Baca Center for Senior & Community Activities, 301 W Bagdad Road, Bldg. #2, Round Rock, TX, (512) 255-4970
- Taylor Senior Center, 410 W 7th Street, Taylor, (512) 352-5539
- Madella Hilliard Center, 803 W 8th Street, Georgetown, (512) 863-5010
- Seriff Center, 1701 Broadway, Marble Falls, (512) 715-9717

# Atención de Salud

## Consultas médicas

Ningún médico puede leer la mente, ni siquiera un psiquiatra. Para brindar una atención adecuada, el médico necesita información que solo usted puede proporcionar. Para aprovechar al máximo la consulta con un médico, planifique con anticipación.

### **HAGA UNA LISTA DE TODOS LOS MEDICAMENTOS QUE TOMA ACTUALMENTE**

Si es posible, lleve los medicamentos. El médico necesita saber los medicamentos que toma para evitar interacciones peligrosas entre medicamentos, no duplicar los medicamentos recetados y, probablemente, ahorrarle dinero.

### **ESCRIBA UNA LISTA DE PREGUNTAS**

Es posible que hasta pueda entregarle una copia de la lista al médico. Sea lo más específico posible, incluya sus síntomas y cuándo ocurren.

### **LLEVE UN REGISTRO DE RADIOGRAFÍAS, ANÁLISIS Y EXÁMENES ANTERIORES**

Si recientemente se sometió a un procedimiento, el médico puede obtener y usar los resultados.

### **HAGA PREGUNTAS CUANDO programe LA CITA**

¿El médico tiene instrucciones especiales que se deben seguir antes de un examen? Por ejemplo, algunos análisis no son válidos si el paciente comió incluso varias horas antes del examen. ¿Hay algún cobro por no asistir a las citas? ¿Cuál es el plazo de aviso que exige el consultorio si debo cambiar la cita? Si tiene muchas dudas, asegúrese de informar a la persona que programa su cita. Es posible que deba programar una cita que dure más de lo habitual.

## **PREGUNTE SOBRE ACUERDOS FINANCIEROS**

¿Puede pagar la factura en cuotas? ¿El médico acepta tarjetas de crédito o su plan de seguro? ¿Es miembro de su HMO o un proveedor preferido de su plan de seguro? ¿El médico acepta la asignación de Medicare? (Para obtener una explicación de este término, consulte la Sección "Asignación de Medicare" en la Sección "Recursos financieros").

## **APRÉNDASE EL NOMBRE DE LA ENFERMERA QUE TRABAJA EN EL CONSULTORIO CON EL MÉDICO**

En la mayoría de los casos, será la conexión entre el médico y usted.

## **HABLE CON EL MÉDICO**

En la consulta del médico, la comunicación eficaz es fundamental. Si el médico o el personal no preguntan por su historia clínica personal, asegúrese de mencionar enfermedades o problemas a largo plazo, como glaucoma, presión arterial alta o diabetes. Mientras el médico habla, anote las respuestas a sus preguntas. O puede pedirle al médico que imprima de forma clara la información que necesita.

Algunas preguntas importantes que debe hacer:

- ¿Cuál es la causa de su problema?
- ¿Qué podría pasar debido a este problema?
- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?
- ¿El tratamiento afectará las actividades planificadas?
- ¿El médico atiende en un hospital específico?
- ¿Cómo me comunico con el médico después del horario de atención?
- ¿El médico o la compañía de seguro ofrecen apoyo de enfermería las 24 horas del día?

Si el médico no está seguro o no sabe la respuesta a una de sus preguntas, vuelva a preguntar. Si sigue con dudas después de recibir la respuesta, hable con una enfermera u otro miembro del personal. No tema hablar de sus miedos con el médico.

# Uso prudente de los medicamentos

Es fácil para las personas consumir medicamentos en exceso de forma accidental. Muchos factores pueden complicar la tarea aparentemente sencilla de tomar medicamentos. Es posible que los adultos mayores enfrenten más problemas debido a que, por lo general, toman muchos medicamentos diferentes. Los procesos metabólicos cambian con la edad. Esto puede provocar complicaciones y exige llevar un control riguroso de la dosis de los medicamentos y los efectos secundarios. (Consulte la sección "Abuso de alcohol y drogas"). Para evitar estos problemas, asegúrese de hacerle al médico las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios y debería informarlos?
- ¿El medicamento tiene reacciones adversas con otros medicamentos (como los de venta sin receta), el alcohol o ciertos alimentos?
- ¿El medicamento afecta sus actividades?
- ¿Cuáles son las instrucciones para tomar el medicamento?
- ¿Se puede sustituir con una forma genérica del medicamento que tenga un costo menor?
- ¿Se puede sustituir con otra forma de medicamento (por ejemplo, líquido vs. comprimido)?
- ¿Se puede ajustar la dosis y la hora a la que toma el medicamento a su estilo de vida? (Por ejemplo, ¿puede tomar 300 mg una vez al día en vez de 100 mg tres veces al día?)
- ¿Cuándo debería dejar de tomar el medicamento?

Si no está satisfecho con las respuestas del médico, hable con el farmacéutico. El farmacéutico también puede ofrecer ayuda, como etiquetas fáciles de leer y frascos fáciles de abrir; asegúrese de mantenerlos lejos del alcance de los niños.

**Nunca debería** tomar los medicamentos recetados de otra persona, incluso si es el mismo medicamento; la concentración podría ser diferente a la que necesita. Los medicamentos también se deterioran y se vuelven peligrosos o ineficaces. Bote todos los medicamentos que no usa actualmente. Respete la fecha de vencimiento que aparece en los frascos de todos los medicamentos. Si tiene dudas, bote el medicamento.

También puede ser complicado tomar la cantidad correcta del medicamento adecuado en el momento adecuado, especialmente si toma muchos medicamentos. Las siguientes sugerencias pueden facilitar este procedimiento.

- Use un pastillero con divisiones, el que puede encontrar en la mayoría de las farmacias. Pregúntele al farmacéutico si el pastillero ofrece el almacenamiento adecuado para sus medicamentos recetados.
- Haga una tabla y anote los medicamentos que debe tomar, la hora a la que debe tomarlos y la dosis. Marque la tabla cuando tome los medicamentos.
- Asegúrese de que puede diferenciar los medicamentos y que no transfiere comprimidos de un frasco a otro.
- A menos de que sea absolutamente necesario, no deje los medicamentos al lado de la cama. Puede equivocarse si busca los medicamentos en la oscuridad.
- No duplique la dosis si se saltó una; esto puede ser peligroso o inútil con algunos medicamentos.

Recuerde que si tiene alguna duda sobre el medicamento, hable con el médico o el farmacéutico para no cometer errores. Recuerde que si tiene alguna duda sobre el medicamento, hable con el médico o el farmacéutico para no cometer errores.

# Modificación y reparación del hogar

Esta sección de nuestro manual se centra en la ayuda relacionada con la vivienda para aquellos adultos mayores que viven solos o en el hogar de sus familias. Hay varias razones por las que podría haber problemas con las viviendas actuales. Las preocupaciones sobre la vivienda para adultos mayores débiles se complican por factores como ubicación, necesidades de reparación, costos de servicios básicos, precios de hipoteca o arriendo, ajustes por discapacidad ("accesibilidad") y la necesidad de servicios de apoyo, acompañamiento, supervisión y atención de salud. (Consulte la Sección "Atención en el hogar y servicios de apoyo" para obtener información sobre cómo recibir ayuda y apoyo en el hogar).

Recuerde, cuando contrate gente para la reparación del hogar, hable con amigos, familiares o consulte un sitio web para obtener referencias de contratistas de confianza. Muchas empresas privadas de reparación de hogares ofrecen descuentos para los adultos mayores. Si va a contratar a una persona para la reparación del hogar que no fue recomendada por alguien que conozca, pida referencias. Es preferible que la persona que hará la reparación ofrezca garantía y seguro. Use un programa como Angie's List (La lista de Angie) para obtener referencias en línea. [www.angieslist.com](http://www.angieslist.com)

Si necesita que su hogar sea más seguro, transitable, cómodo o menos costoso de mantener, los siguientes recursos pueden ser de utilidad. Comuníquese con uno de los siguientes servicios para determinar si cumple los requisitos del programa.

# Proveedores de servicios de reparación de casas en la ciudad de Austin

## **Austin Area Urban League**

(512) 478-7176

[www.aaul.org/home-repair-services/](http://www.aaul.org/home-repair-services/)

Este programa presta servicios de reparación en casos críticos o de emergencia para casas ocupadas por sus dueños y ubicadas en la ciudad de Austin. Los propietarios que reciben ayuda de este programa deben vivir en la ciudad de Austin y sus ingresos no pueden superar el 80 % del Median Family Income (Ingreso medio familiar o MFI, por sus siglas en inglés) según lo determina el U.S. Department of Housing and Urban Development (Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU. o HUD, por sus siglas en inglés).

## **American Youth Works**

(512) 744-1900

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

Presta servicios de reparación de casas y modificaciones de accesibilidad.

## **Hands on Housing**

### **(Interfaith Action Central Texas)**

(512) 386-9145

[www.interfaithtexas.org/hands-on-housing/](http://www.interfaithtexas.org/hands-on-housing/) Presta servicios de reparación de casas y modificaciones de accesibilidad.

## **Easter Seals Central Texas**

(512) 478-2581

[www.easterseals.com/centraltx/](http://www.easterseals.com/centraltx/)

Presta servicios de reparación de casas y modificaciones de accesibilidad.

**Austin Habitat for Humanity**

(512) 472-8788

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

Presta servicios de reparación de casas, de modificaciones de accesibilidad, de pintura de casas mediante el programa Brush with Kindness (Pintar con Amabilidad) y de reparación de casas de veteranos.

**Meals on Wheels Central Texas**

(512) 628-8171

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

Presta servicios de reparación de casas, modificaciones de accesibilidad y reparación de casas de veteranos.

**Rebuilding Together Austin**

(512) 636-4498

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

Presta servicios de reparación de casas y modificaciones de accesibilidad.

**City of Austin, Neighborhood Housing and Community Development**

(512) 974-3100

Presta servicios de modificaciones de accesibilidad, reconstrucción total, eliminación de pintura de plomo y reemplazo de laterales del alcantarillado.

## **City of Austin Weatherization and Air Conditioning System Replacement**

Austin Energy (512) 322-6584

[www.austinenergy.com](http://www.austinenergy.com)

Proporciona revisiones gratuitas de hogares en casos de pérdida de energía y un cálculo aproximado del costo de la climatización total de una casa. Las revisiones son realizadas por contratistas privados. Hay préstamos a bajo interés disponibles para las reparaciones para el mejoramiento total de la eficiencia energética de la casa; también hay descuentos disponibles. Los servicios gratuitos de reparación y climatización están disponibles para las personas de bajos ingresos, los adultos mayores y las personas con discapacidad. Los programas de revisión y préstamo están disponibles para cualquier cliente de servicios básicos de la ciudad de Austin.

## **Recursos de reparación de casas del condado de Travis**

### **Travis County CDBG Owner-Occupied Rehabilitation Program (Programa de Restauración de Casas Ocupadas por los Dueños mediante CDBG del Condado de Travis)**

Proporciona subvenciones para la reparación de casas.

*El programa es administrado actualmente por Meals on Wheels Central Texas.*

### **Meals on Wheels Central Texas**

(512) 628-8171

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

Para optar a la ayuda para la reparación o la modificación de una casa, el cliente debe cumplir los siguientes requisitos:

- Presentar una solicitud y una prueba de ingresos.
- El ingreso familiar total debe ser equivalente al 80 % o menos del MFI para el condado de Travis, Texas (menos de \$42,500 al año por persona).

- Aceptar los requisitos del programa.
- No tener deudas importantes ni juicios pendientes con ningún organismo gubernamental.
- La propiedad debe estar dentro de las áreas no incorporadas del condado de Travis con excepción de Village of Webberville.
- La casa debe estar ocupada por el dueño y debe estar a nombre del dueño.
- Los impuestos sobre la propiedad deben estar al día o el dueño de la propiedad debe tener un plan de pago.

**Travis County Department of Human Resources Home  
Repair/Weatherization Program (Programa de  
Reparación/Climatización de Casas del Departamento de Recursos  
Humanos del Condado de Travis)**

Travis County Home Repair Program (Programa de Reparación de Casas del Condado de Travis) proporciona materiales y mano de obra para corregir las amenazas inmediatas a la salud y la seguridad. Estas amenazas se deben corregir antes de que se puedan terminar uno o más de los programas de eficiencia energética. Los servicios están disponibles solo para los propietarios de bajos ingresos del condado de Travis, una vez cada 5 años. Travis County Housing Services (Servicios de Vivienda del Condado de Travis) también proporcionan mejoras gratuitas de climatización a los residentes del condado que cumplen los requisitos para mejorar la eficiencia energética de los hogares.

**Servicios prestados**

- Reparación de emergencia de viviendas
- Reparación de emergencia de cañerías y conexiones eléctricas
- Medidas de acceso para discapacitados
- Material para “hacerlo usted mismo”

Proporciona servicios gratuitos de climatización y reparaciones menores de casas para residentes de bajos ingresos del condado de Travis. El cumplimiento de requisitos depende de los ingresos y el tamaño de la familia del solicitante. La climatización incluye instalar aislamiento, proporcionar unidades de aire acondicionado y calefacción, tapar grietas, reemplazar puertas y ventanas exteriores, reparar el revestimiento exterior, instalar ventiladores de techo y más. Este programa se realiza una vez por vivienda.

Home Repair Program proporciona servicios de reparación de emergencia de casas (incluye conexiones eléctricas y cañerías), materiales para que usted mismo repare su casa, mejoras de accesibilidad para personas con problemas físicos (excluye a residentes de la ciudad de Austin), instalación y reparación de pozos sépticos y reparación de tejados. Quienes soliciten la instalación de pozos sépticos deben vivir fuera de los límites de la ciudad, pero dentro del condado. Mediante el programa, se instalará un pozo séptico para eliminar los peligros medioambientales.

**Austin Resource Center for Independent Living (ARCIL)**

(512) 832-6349; Externo (800) 414-6327

[www.arcil.com](http://www.arcil.com)

Brinda oportunidades para que las personas con discapacidades desarrollen habilidades que les permitan vivir de forma independiente.

# Alternativas de vivienda

Muchas secciones de esta guía han descrito servicios de la comunidad que permiten que un adulto mayor permanezca en su hogar o en el hogar de un familiar o un amigo que lo cuide. Toda clase de servicios en el hogar, programas recreativos organizados y comidas patrocinadas por la comunidad pueden permitir que un adulto mayor mantenga este nivel de vida independiente. Sin embargo, es posible que los adultos mayores necesiten ayuda y supervisión más intensivas para garantizar su salud, seguridad y calidad de vida. Por fortuna, siempre hay alternativas de vivienda para quienes necesitan dejar sus hogares: comunidades para jubilados, centros de vida asistida, hogares de cuidado personal y casas de reposo.

Es posible que los adultos mayores deban cambiar de residencia para ahorrar dinero. Para quienes tienen dificultades financieras, hay viviendas subsidiadas disponibles en complejos de apartamentos que están diseñados para adultos mayores. Es posible que otros quieran mudarse para disminuir la sensación de aislamiento de otras personas de su edad; estas personas podrían considerar mudarse a un complejo de apartamentos con una mayor población de adultos mayores.

## Vivienda subsidiada

Las viviendas subsidiadas están disponibles para personas de bajos ingresos y adultos mayores o personas discapacitadas que no pueden costear una vivienda privada. Las viviendas subsidiadas limitan el pago de la casa a no más del 30 % del ingreso ajustado de la persona o la familia.

## **SECTION 8**

Este programa financiado federalmente paga parte del alquiler directamente al propietario; el inquilino paga el saldo, sin superar el 30 % de sus ingresos. Los comprobantes del programa Section 8 (Sección 8) se pueden usar en complejos de apartamentos, viviendas unifamiliares o dúplex. Depende del dueño del comprobante ubicar su propia vivienda. Los arrendadores deben estar dispuestos a aceptar pagos del HUD y a cumplir las pautas relacionadas con el mantenimiento, las instalaciones eléctricas, las cañerías, etc. En ocasiones, el arrendador puede aceptar participar en el programa, si es así el inquilino puede permanecer en el lugar con un alquiler reducido. El programa Section 8 funciona mediante Austin Housing Authority 1124 S IH 35, (512) 477-4488. Según el financiamiento, Housing Authority podría aceptar o rechazar las solicitudes y el período de espera puede ser extenso. Lo mejor es planificar con anticipación.

## **VIVIENDA PÚBLICA**

Housing Authority-City of Austin (HACA) administra el programa Public Housing (Vivienda Pública). Administra diversos complejos de apartamentos en Austin. Esta vivienda es para familias de bajos ingresos, adultos mayores y personas discapacitadas. El alquiler se basa en el 30 % del ingreso de la familia. Debe realizar la solicitud en la oficina de HACA en 1124 SIH 35, (512) 477-4488. La solicitud es simple. Si usted recibe los beneficios por discapacidad del Social Security, traiga una copia de la carta de aprobación y adjúntela a la solicitud para asignarle una preferencia federal. Se les asignan unidades a los solicitantes y estos deben aceptar las que se les ofrecen o esperar un año para volver a realizar la solicitud. Aunque las personas de más de 62 años reciben preferencia federal y avanzan más rápido en la lista de espera, nada garantiza que se les asignará una unidad en uno de los complejos para adultos mayores. La lista de espera puede ser de 3 a 8 meses para alguien con preferencia federal: mayores de 62 años, personas discapacitadas o personas sin hogar debido a desastres naturales. La lista de espera puede ser de 10 a 18 meses para alguien sin preferencia federal.

The Travis County Housing Authority, 502 East Highland Mall Blvd, también administra complejos de apartamentos subsidiados. Llame al (512) 480-8245 para saber si se aceptan las solicitudes. La espera podría ser de 2 a 3 años.

### **COMPLEJOS PRIVADOS QUE PARTICIPAN EN LOS PROGRAMAS DE HUD O SUBSIDIADOS**

Se le da preferencia federal a quienes cuentan con el SSI, a quienes pagan más del 50 % de su ingreso en alquiler y a quienes no tienen hogar porque fueron desalojados de una vivienda que no cumple los requisitos de habitabilidad. Los siguientes complejos son para personas de más de 62 años. Para realizar la solicitud, llame a los complejos de forma individual. Todos tienen listas de espera que pueden llegar a los 2 años.

#### **Cobblestone Court (South)**

2101 Davis Lane

Austin, TX 78745

(512) 292-1652; [www.ncr.org/cobblestonecourt](http://www.ncr.org/cobblestonecourt)

#### **Eberhart Place (South)**

808 Eberhart Lane

Austin, TX 78745

(512) 447-1634; [www.seniorhousingnet.com](http://www.seniorhousingnet.com)

#### **Lyons Gardens (East)**

2720 Lyons Road

Austin, TX 78702

(512) 236-1781; [www.ncr.org/lyonsgardens](http://www.ncr.org/lyonsgardens)

#### **Oak Springs (East)**

3001 Oak Springs

Austin, TX 78702

(512) 928-2015; [www.voa.org/housing\\_properties/oak-springs-villas](http://www.voa.org/housing_properties/oak-springs-villas)

**Rebekah Baines Johnson (Central)**

21 Waller Street

Austin, TX 78702

(512) 476-6051; [www.rbjseniorhousing.org](http://www.rbjseniorhousing.org)

**St. George's Court (Northeast)**

1443 Coronado Hills Drive

Austin, TX 78752

(512) 459-8285; [www.stgeorgescourt.org](http://www.stgeorgescourt.org)

**Village Christian (North)**

7925 Rockwood Lane

Austin, TX 78757

(512) 459-9550; [www.brentwoodoaks.org](http://www.brentwoodoaks.org)

**Western Trails (South)**

2422 Western Trails

Austin, TX 78745

(512) 447-8759

**Austin Tenants Council** es un organismo sin fines de lucro de la comunidad que ayuda a las personas que tienen problemas de vivienda, en especial en situaciones de alquiler. Llame al (512) 474-7006 para planificar una cita individual; 1640 East Cesar Chavez, Austin, TX 78702.

Puede obtener información sobre viviendas asequibles en el sitio web [www.housing-rights.org](http://www.housing-rights.org).

## **Apartamentos para jubilados**

Si usted necesita o quiere recibir servicios de apoyo y cuenta con el dinero suficiente, sugerimos que considere alquilar o comprar un apartamento en un complejo de apartamentos o en la comunidad para jubilados que está diseñada para personas de la tercera edad. Estos centros suelen ofrecer servicios como comidas colectivas, limpieza, transporte, lavandería, compras y programas sociales organizados. El personal está presente las 24 horas del día en caso de una emergencia. Por lo general, no hay atención de enfermería disponible. Algunas comunidades para jubilados también ofrecen servicios de vida asistida que consisten en brindar ayuda con la higiene, la movilidad y los medicamentos cotidianos.

## **Hogares de cuidado personal**

Un hogar de cuidado personal es más pequeño y familiar que los centros de vida asistida más grandes. Por lo general, se encuentra en un vecindario residencial. Los hogares de cuidado personal proporcionan alimento, refugio, ayuda para vestirse, moverse, bañarse y otros servicios rutinarios de higiene y administración de medicamentos. Las habitaciones se pueden compartir y las comidas se sirven en comedores colectivos. Los centros que prestan servicios a cuatro personas o más deben estar autorizados por Texas Department of Aging and Disability Services, Long- Term Care (Atención a largo plazo) como “centros de vida asistida, pequeños”.

## **Vida asistida**

A menudo, se considera que la vida asistida es lo mejor de los dos mundos. Los residentes tienen toda la independencia que desean, con el conocimiento de que hay servicios de cuidado personal y ayuda disponibles si los necesitan. Las comunidades de vida asistida están diseñadas para proporcionar ayuda a los residentes con las ADL (actividades de la vida diaria) básicas como bañarse, arreglarse, vestirse y más. Algunos estados también permiten que los centros de vida asistida ofrezcan ayuda o recordatorios para tomar medicamentos. Las comunidades de vida asistida se diferencian de las casas de reposo en que no ofrecen servicios complejos de medicamentos. Las comunidades de vida asistida van desde residencias independientes a ser de un nivel de atención en una Continuing Care Retirement Community (Comunidad de Cuidados Continuos para Jubilados o CCRC, por sus siglas en inglés).

## **Casas de reposo**

Las casas de reposo proporcionan supervisión las 24 horas del día de acuerdo con las instrucciones de una enfermera o un médico, además de servicios de alojamiento, alimentación y cuidado personal. Los centros de enfermería proporcionan atención intermedia y atención de enfermería especializada a corto o largo plazo. El costo promedio de la estadía en una casa de reposo en Texas supera los \$4,500 por un mes; estos costos pueden variar según el centro y el tipo de atención necesarios.

Si usted puede pagar en forma particular, no tendrá que preocuparse de la certificación de Medicaid o Medicare cuando seleccione un centro de enfermería. Si no puede costear la atención prolongada en una casa de reposo, será necesario que investigue los requisitos para recibir ayuda de Medicaid. Para recibir los servicios de Medicaid para una atención a largo plazo, una persona debe cumplir los requisitos financieros y médicos. La idoneidad financiera es complicada y debe determinarla un funcionario encargado de confirmar el cumplimiento de requisitos médicos en conjunto con Texas Department of Aging and Disability Services.

En general, la cantidad de ingresos y recursos mensuales de una persona y su cónyuge no deben superar una cantidad determinada de dólares. Los ingresos incluyen beneficios de Social Security, beneficios para veteranos, beneficios de pensiones privadas, intereses o dividendos, ganancias o salarios, rentas vitalicias de funcionarios públicos, beneficios de jubilación para trabajadores ferroviarios, beneficios estatales o locales de jubilación, donaciones o contribuciones y pagos de alquiler y regalías. Los recursos contables incluyen cuentas bancarias y certificados de depósito, bienes raíces, seguro de vida, acciones y bonos, derechos sobre petróleo/gas/minerales, joyas y antigüedades, automóviles y otros vehículos. Los siguientes recursos están excluidos: residencia familiar a la que la persona pretende regresar o donde vive el cónyuge, seguro de vida si el valor nominal es de \$1,500 o menos, fondos para servicios fúnebres de \$1,500 (menos cualquier seguro de vida excluido), automóvil avaluado en menos de \$4,500 (o más si se necesita para el transporte médico) y espacios para la sepultura de la persona, el cónyuge y familiares cercanos.

Además, ahora la ley garantiza una cantidad designada en dólares de otros fondos para un cónyuge en la comunidad (no se incluye el valor de la residencia familiar, los artículos familiares, los artículos personales, un automóvil y fondos para servicios funerarios). También está protegida una cantidad designada de ingresos mensuales para un cónyuge y un hijo dependiente. Las parejas y las personas que tienen recursos superiores a lo permitido por estos criterios deben “usar” sus recursos hasta alcanzar el nivel protegido antes de que se pueda establecer el cumplimiento de requisitos financieros.

Texas Department of Human Services determina el cumplimiento de requisitos funcionales, llamado “nivel de atención”, según la información proporcionada por el médico. A continuación se indica el criterio que se aplica para determinar la idoneidad médica para optar a Medicaid y Medicare.

## **CRITERIO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE ATENCIÓN**

En general, una persona debe tener una enfermedad, un trastorno médico o ambos, con un problema asociado que tenga las siguientes características:

- Dificulta el discernimiento y el reconocimiento de la afección médica, la necesidad y los efectos secundarios del medicamento.
- Es lo bastante grave como para necesitar un nivel de atención de rutina superior al que una persona sin capacitación puede proporcionar.
- Necesita supervisión, evaluación, planificación e intervención de una enfermera (RN [Enfermera titulada] o LVN [Auxiliar de enfermería]) que normalmente está disponible solo en una institución.

La persona debe necesitar servicios médicos o de enfermería que cumplan con lo siguiente:

- Deben ser indicados y supervisados por un médico.
- Dependen de que la afección médica de la persona esté correctamente documentada.
- Necesitan de las habilidades de enfermeras registradas o auxiliares de enfermería.
- Son prestados directa o indirectamente por enfermeras autorizadas o bajo su supervisión en un entorno institucional.
- Son necesarios constantemente.

### ***Atención de enfermería especializada – Medicare***

Para que un paciente tenga derecho a recibir atención de enfermería especializada, su afección debe requerir la supervisión constante de un médico y servicios complejos de enfermería prestados diariamente, como por ejemplo:

- control frecuente de enfermedades inestables;
- control de medicamentos que necesitan observación especializada en enfermedades inestables, críticas o terminales;
- colocación de sonda nasogástrica y alimentación las 24 horas;
- cuidado de traqueotomía, cuidado del catéter y terapia intramuscular o intravenosa que necesitan supervisión minuciosa;
- cuidado de escaras infectadas o graves.

***Medicare reembolsa los costos de atención de enfermería especializada.***

Se aplican las limitaciones de Medicare; es decir, máximo de 100 días. Medicare también pagará por otros tratamientos en algunas circunstancias en un centro de atención posthospitalaria que esté certificado por Medicare.

**RECURSOS DISPONIBLES**

**Area Agency on Aging of the Capital Area/Aging and Disability Resource Center**

(512) 916-6062

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

Este organismo es una buena fuente de información para elegir un centro de vida asistida o una casa de reposo.

**Sitio web útil:** Assisted Living Personal Care Network en [www.alfa.org](http://www.alfa.org).

**Texas Department of Aging and Disability Services**

(855) 839-3237

Benefits Counseling es un servicio gratuito para ayudar a cualquier persona de 60 años o más a obtener información relacionada con beneficios públicos, beneficios privados y diversos programas de apoyo de la comunidad. Los programas son administrados por Area Agencies on Aging.

## **Cómo escoger una casa de reposo**

Texas Department of Aging and Disability Services gestiona una **línea directa de casas de reposo en (800) 458-9858** que proporciona lo siguiente: información sobre los pasos para la colocación en casas de reposo, alternativas a la colocación en casas de reposo, lo que se puede esperar de una casa de reposo, ayuda financiera de Medicaid, cómo presentar una queja e información el desempeño en el tiempo de una casa de reposo específica.

Puede llamar a centros de enfermería y preguntar lo siguiente a los coordinadores de ingreso.

- ¿Qué nivel de atención se ofrece?
- ¿Hay vacantes? ¿Hay una lista de espera?
- ¿Aceptan pacientes con Medicaid o Medicare?
- ¿Hay alguna restricción sobre los tipos de pacientes que aceptan?
- ¿Cuál es la tarifa diaria y qué incluye?
- ¿Qué servicios tienen un valor adicional?
- ¿Envían una copia del contrato de ingreso?
- ¿Cuáles son los requisitos del personal de enfermería?, ¿hay una RN de turno los 7 días a la semana?
- ¿Hay medios de transporte disponibles para asistir y volver de las citas médicas?
- ¿Cuál es la política de reserva de cama?
- ¿Hay algún programa de voluntarios?
- ¿Hay trabajadores sociales de tiempo completo o medio tiempo y un director de actividades?
- ¿Ofrecen programas de seguridad o especiales para residentes que deambulan?

## **HACER UNA VISITA**

Visite varias veces la casa de reposo que está considerando y en distintos horarios del día. Recuerde la importancia de la ubicación; las visitas de familiares y amigos hacen más agradable la estadía en la casa de reposo. Las visitas frecuentes permiten supervisar la calidad de la atención. Hable con los familiares de los residentes actuales. Cuando visite una casa de reposo, asegúrese de observar lo siguiente.

### ***Limpieza***

- ¿Tiene una apariencia limpia, agradable y cómoda? ¿Huele bien dentro de lo razonable? ¿Parece bien mantenido el interior y el exterior?
- ¿Están limpios y bien arreglados los empleados?

## **Seguridad**

Pregúntele a un miembro del personal el procedimiento que se debe seguir en caso de incendio. ¿Hay un plan de evacuación publicado? ¿Cuándo fue el último simulacro de incendio? ¿Están despejados los pasillos y son bastante amplios para que pasen dos sillas de ruedas sin problema? ¿Hay pasamanos en los pasillos, las áreas de baño y los inodoros? ¿Hay botones de llamada para la estación de enfermería en todas las camas, los baños, las tinas y las salas de ducha?

## **Alimento**

Trate de visitar la casa de reposo en la hora de almuerzo para que pueda ver la comida y, si es posible, probarla. ¿Se ve sabrosa la comida y tiene buen sabor? ¿La sirven caliente? ¿Los alimentos están hechos según las necesidades alimenticias o las preferencias personales? ¿Sirven refrigerios? Si es necesario, ¿los pacientes reciben ayuda para comer? Pida ver un menú habitual y pregunte si publican los menús.

## **Personal**

¿Se mantienen encendidas las luces de llamada de enfermera durante un buen tiempo? ¿Se ven limpios los pacientes? ¿Se ven limpias las toallas y la ropa de cama? ¿Hay un médico de turno en caso de emergencia? ¿Es parte de la capacitación del personal el método de validación?

## **Entorno**

Se debe tratar a los residentes con dignidad. Observe las actitudes del personal con los residentes desorientados. Trate de hablar con algunos de los residentes durante su visita. Deben hablar bien sobre las condiciones y el personal. ¿Se toman medidas para la privacidad en las habitaciones? ¿Qué medidas se toman para cuidar las pertenencias? Solicite una copia de la declaración de derechos de los residentes de la casa de reposo.

## **Actividades**

¿Hay un director de actividades en el personal? ¿Se publica una lista de actividades? ¿Hay actividades para los pacientes postrados? ¿Hay un servicio de biblioteca ambulante? ¿Pueden contribuir los pacientes en la creación de actividades? ¿Hay televisores comunitarios en el centro? ¿Hay voluntarios disponibles para ayudar con los programas de actividades para los residentes?

### ***Consejo de residentes***

¿Hay un consejo de residentes? ¿Es fácil comunicarse con el administrador? ¿Hay una política de quejas? ¿Se publica un número de teléfono para quejas? ¿El centro permite a los residentes ver sus registros si es que no está contraindicado por su afección?

### ***Apoyo familiar***

¿Hay un consejo familiar o un grupo de apoyo familiar? Consumer Protection Office (Oficina de Protección al Consumidor) del fiscal general le enviará un folleto llamado “Selecting a Nursing Home, Know Your Rights” (Selección de una casa de reposo, conozca sus derechos), que contiene una excelente lista de verificación que puede usar durante las visitas a casas de reposo. Para obtener este folleto, llame o escriba a:

#### **Texas Attorney General – Consumer Protection Office**

Línea directa de protección al consumidor: 1(800) 621-0508

PO Box 12548

Austin, TX 78711

(512) 463-2185; [www.texasattorneygeneral.gov](http://www.texasattorneygeneral.gov)

A continuación, mencionamos otros folletos útiles:

#### **“Nursing Home Life: A Guide for Residents and Families” (Vida en una casa de reposo: Una guía para residentes y familiares)**

AARP

98 San Jacinto Boulevard Suite 750

Austin, TX 78701

1(866) 227-7443; [www.aarp.org](http://www.aarp.org)

#### **“What You Should Know About Housing and Services for Older Adults”**

LeadingAge Texas (anteriormente llamado TAHSA) 2205 Hancock Drive

Austin, TX 78756

(512) 467-2242; [www.leadingagetexas.org](http://www.leadingagetexas.org)

Sitios web útiles con información sobre casas de reposo y listas de verificación:

- [www.hhsc.state.tx.us](http://www.hhsc.state.tx.us)
- [www.texasattorneygeneral.gov](http://www.texasattorneygeneral.gov)
- [www.medicare.gov/nhcompare/home.asp](http://www.medicare.gov/nhcompare/home.asp)
- [www.tanhr.net](http://www.tanhr.net)
- [www.capcog.org/divisions/area-agency-on-aging](http://www.capcog.org/divisions/area-agency-on-aging)

## **Lo que un residente debe saber**

### **LLEGADA A LA CASA DE REPOSO**

#### ***Antes de llegar***

Antes de llegar, asegúrese de lo siguiente:

- Que la casa de reposo sepa su fecha de llegada y tenga preparada la habitación.
- Que su médico completó una historia médica, le realizó exámenes médicos y proporcionó órdenes médicas actualizadas.
- Saber qué pertenencias puede llevar con usted.
- Comprender su responsabilidad financiera.
- Saber lo que no puede llevar (los objetos no permitidos en las habitaciones de residentes).
- Tener una copia del procedimiento de quejas de la casa de reposo.

#### ***Llegada***

Su contrato de ingreso es su acuerdo con el centro. Especifica las obligaciones del establecimiento con usted y sus obligaciones con el centro. El contrato de ingreso debe incluir:

- El costo para reservar la cama si es que no está en la casa de reposo.
- La responsabilidad de la casa de reposo por pérdida o robo de pertenencias.
- Los cargos adicionales por servicios.
- La fecha de pago.
- La manera en que se determinan los reembolsos y el tiempo que demora procesarlos.
- La cantidad de tiempo necesaria para informar con anticipación el aumento de precios.

- La manera en que el centro ayudará y será responsable de los fondos del residente.
- La libertad que tiene el residente para escoger y cambiar las farmacias.

## **DERECHOS DEL RESIDENTE**

Todos los residentes de casas de reposo están protegidos por leyes federales y estatales. Según la ley de Medicaid y Medicare, los residentes tienen derecho a recibir información sobre sus derechos como residentes, sobre los servicios prestados y los cargos por dichos servicios y sobre sus afecciones médicas y los planes de tratamiento.

Los residentes tienen derecho a lo siguiente:

- Ser tratados con dignidad, respeto, gentileza y consideración sin importar su raza, religión, nacionalidad, sexo, edad, discapacidad, estado civil o forma de pago.
- Recibir toda la atención necesaria para tener el nivel de salud más alto posible.
- No tener ninguna restricción física ni química que no sea necesaria para los síntomas médicos.
- Comunicarse en su lengua materna.
- Poder quejarse sobre la atención del tratamiento y recibir una respuesta oportuna sin temor a represalias ni discriminación.
- Recibir visitas.
- Tener privacidad.
- Participar en actividades sociales, religiosas o comunitarias.
- Administrar sus propios asuntos financieros de la manera menos restrictiva.
- Tener acceso a su dinero y pertenencias que tiene en el centro y a un informe de los mismos.
- Tener acceso a registros personales e historias clínicas.
- Estar bien informado sobre su afección médica.

- Mantener los servicios de un médico de su elección y estar bien informado de antemano sobre el tratamiento o la atención que pueda afectar su bienestar.
- Participar en el desarrollo del plan de atención.
- Rechazar tratamiento médico y la participación en investigaciones experimentales.
- Conservar y usar las pertenencias personales.
- Recibir un informe escrito del contrato de ingreso que describa los servicios prestados por el centro y los cargos correspondientes.
- Ser informado de los derechos a recibir beneficios según Medicare o Medicaid 30 días antes del ingreso.
- Retirarse del centro, a menos que haya sido declarado incapacitado mentalmente.
- No ser transferido ni expulsado sin ser informado con 30 días de anticipación, salvo en caso de emergencia y solo bajo ciertas condiciones determinadas.
- No ser reubicado en el centro, salvo según las normas del centro de enfermería.
- Rechazar los servicios de la persona o el centro que los presta.
- Usar instrucciones legales anticipadas.
- Recibir una copia de Statement of Resident Rights and Responsibilities (Declaración de derechos y responsabilidades del residente) antes de recibir los servicios o lo antes posible después de recibir los servicios y ser informado de los cambios o modificaciones que realiza la persona que proporciona los servicios.

### **CÓMO PRESENTAR UNA QUEJA**

Si usted o el adulto mayor tiene problemas en la casa de reposo, debe dirigirse a las siguientes personas u organizaciones.

**Línea directa de Maltrato y explotación del adulto mayor de Texas**  
**Department of Family and Protective Services**  
 1-800-252-5400

## **Nursing Home Advocacy Project (Proyecto de Defensa en Casas de Reposo)**

Los residentes de Texas pueden llamar para conversar con un abogado de forma gratuita sobre los derechos de sus seres queridos en casas de reposo. Si es necesaria una acción legal, lo derivarán a un abogado que haya aceptado trabajar por una tarifa más baja.

### **Texas Legal Services Center**

815 Brazos Street, Suite 1100

Austin, Texas, 78701

(888) 343-4414; [www.tlsc.org](http://www.tlsc.org)

### **El administrador de la casa de reposo**

Las normas gubernamentales exigen que los administradores de las casas de reposo no puedan expulsar a un residente solo por quejarse. La mayoría de las casas de reposo tienen un procedimiento por escrito para los residentes y sus familiares para presentar quejas o informar problemas.

### **Area Agency on Aging of the Capital Area, State Ombudsman Program**

(877) 787-8999

Este departamento se preocupa de la calidad de vida de todos los residentes de casas de reposo en un área de 10 condados, incluido el condado de Travis. Los defensores públicos desempeñan la función de defensores del adulto mayor y pueden ayudar a mediar entre usted y la casa de reposo.

# Información y derivaciones

Hay muchos servicios para ayudar a los adultos mayores y sus familias. Sin embargo, puede ser difícil encontrar el servicio que proporciona lo que necesita. Los organismos de información y derivación se especializan en recopilar y clasificar la información sobre los servicios y recursos que están disponibles en una comunidad determinada. Cuando comience la búsqueda de información o ayuda, puede ahorrar tiempo si llama a un organismo de información y derivación. Es importante estar preparado cuando haga sus consultas. A continuación, encontrará algunas pautas que debe recordar cuando llame para pedir información.

- Tenga una idea clara sobre el problema. Sea específico sobre sus necesidades. Esto le evita tener que ir de una oficina a otra.
- Tenga a mano lápiz y papel para tomar notas. Anote la fecha y los nombres de las personas que le dieron información importante.
- Explique brevemente el motivo de su llamada. Solicite hablar con la persona correspondiente. Si esa persona no está disponible o no es de ayuda, comuníquese con el supervisor directo y explíquelo la situación.
- Esté preparado para que le hagan preguntas. Por ejemplo, nombre completo, dirección, edad, número de Social Security, ingresos, nombre del médico, etc. Tener esta información a mano antes de llamar le puede ahorrar tiempo. Muchas agencias solicitan esta información para cualquier consulta por teléfono.
- Tenga paciencia y sea insistente. Los números de teléfono y las pautas financieras cambian constantemente y es posible que incluso el personal más experimentado tenga que buscar un poco.
- Esté preparado para cualquier entrevista posterior. Junte toda la información que le pedirán que proporcione (certificado de nacimiento, cuenta bancaria, etc.). La mayoría de los organismos pueden realizar una evaluación en el hogar; solicite este servicio si tiene dificultades para asistir a la oficina.

# Recursos

## 211

El número 2-1-1, disponible actualmente en un 80 % del país, es un número fácil de recordar que ayuda a las personas a abrirse camino entre lo que puede ser un laberinto confuso y abrumador de información y recursos. El número 2-1-1 ayuda a las personas a evaluar sus necesidades y las relaciona directamente con los recursos que los ayudarán.

### **AGE of Central Texas Caregiver Resource Center**

3710 Cedar Street

Austin, TX 78705

(512) 451-4611; [www.ageofcentraltx.org](http://www.ageofcentraltx.org) Proporciona equipos, información, educación y orientación a los cuidadores y sus familias.

### **Area Agency on Aging of the Capital Area/Aging and Disabilities Resource Center**

6800 Burleson Rd Building 310, Suite 165 Austin, TX 78744

(888) 937-2372; (512) 916-6060 Recursos para cuidadores o para el administrador del programa; [www.capcog.org](http://www.capcog.org)

### **Aunt Bertha**

[www.auntbertha.com](http://www.auntbertha.com)

Herramienta en línea gratuita que le permite conocer los recursos de la comunidad.

### **Austin Resource Center for Independent Living (ARCIL)**

Ubicaciones en Austin

825 E. Rundberg Ln

Austin, TX 78753

(512) 832-6349; [www.arcil.com](http://www.arcil.com)

# Atención en el hogar y servicios de apoyo

Una de las necesidades comunes de los adultos mayores es algún tipo de ayuda en el hogar. La necesidad puede ser mínima o fundamental, médica o funcional, de corto o de largo plazo. Los tipos de atención en el hogar y de servicios de apoyo que están disponibles son: atención de salud en el hogar, atención personal, labores domésticas livianas, apoyo telefónico, transporte y compras y diligencias. Esta sección trata sobre la variedad de recursos que prestan estos servicios.

## Servicios de atención de salud en el hogar

Las personas que necesitan servicios médicos en el hogar tienen cada vez más opciones según, desde luego, sus recursos financieros y seguro. Ahora hay más servicios médicos complejos disponibles para pacientes en el hogar que antes; muchos tratamientos que los pacientes recibían en el hospital, ahora se proporcionan de forma ambulatoria.

Los servicios de atención de salud en el hogar se pueden dividir en las siguientes tres categorías principales.

### SERVICIOS REEMBOLSADOS DE MEDICARE Y MEDICAID

La Parte A de Medicare (seguro hospitalario) o la Parte B de Medicare (seguro médico) cubren servicios de salud en el hogar que cumplen con los requisitos, como servicios intermitentes de atención de enfermería especializada, fisioterapia, patología del habla y el lenguaje, servicios ocupacionales continuos, entre otros. Por lo general, un organismo de atención de salud en el hogar coordina los servicios que le indica su médico.

Medicare no paga por lo siguiente:

- Atención en el hogar las 24 horas del día
- Comidas que se entreguen en su hogar
- Servicios de ama de casa
- Cuidado personal

Todas las personas con Medicare que cumplan con todas las siguientes condiciones tienen cobertura:

- Debe estar bajo el cuidado de un médico, recibir los servicios según un plan de atención establecido y ser controlado periódicamente por un médico.
- Debe necesitar, y un médico debe certificar que lo necesita, uno o más de los siguientes servicios: (a) Atención de enfermería especializada intermitente (además de la extracción de sangre); (b) fisioterapia, servicios de patología del habla y el lenguaje o servicios continuos de terapia ocupacional. Estos servicios están cubiertos únicamente si son específicos, seguros y son un tratamiento eficaz para su afección. La cantidad, la frecuencia y la duración de los servicios deben ser razonables y, si son complejos, solo los terapeutas calificados los pueden realizar de manera segura y eficaz. Para cumplir con los requisitos:
  - (1) se debe esperar que su afección mejore dentro de un período de tiempo razonable y, por lo general, predecible;
  - (2) necesita que un terapeuta especializado realice un programa de mantenimiento seguro y eficaz para su afección;
  - (3) necesita que un terapeuta especializado realice una terapia de mantenimiento segura y eficaz para su afección.
- El organismo de atención de salud en el hogar que le presta los servicios debe estar certificado por Medicare.
- Usted debe estar confinado y el médico debe certificar que está confinado.

No cumple con los requisitos para el beneficio de atención de salud en el hogar si necesita más que una atención de enfermería especializada de medio tiempo o “intermitente”.

Puede dejar el hogar para tratamiento médico o para salidas cortas poco frecuentes que no sean por razones médicas, como asistir a servicios religiosos. Puede seguir recibiendo atención de salud en el hogar si asiste a un centro diurno de cuidados para adultos.

**Nota:** Los servicios de atención de salud también pueden incluir servicios sociales médicos, servicios de auxiliares de salud en el hogar de medio tiempo o intermitentes, suministros médicos para uso en el hogar, equipo médico duradero o medicamentos inyectables contra la osteoporosis.

#### **Los costos en Original Medicare:**

- \$0 por servicios de atención de salud en el hogar
- 20 % de la cantidad aprobada por Medicare para equipos médicos duraderos

Antes de comenzar a recibir la atención de salud en el hogar, el organismo de atención de salud en el hogar le debe indicar la cantidad que pagará Medicare. El organismo también le debe indicar si hay algún artículo o servicio que Medicare no cubra y la cantidad que tendrá que pagar por ellos. Esto se lo deben indicar verbalmente y por escrito. El organismo de atención de salud en el hogar le debe enviar un aviso llamado “Home Health Advance Beneficiary Notice” (Aviso anticipado para el beneficiario de atención en el hogar o HHABN, por sus siglas en inglés) antes de prestarle los servicios o proporcionarle los suministros que Medicare no cubre.

#### **SERVICIOS DE AYUDA PERSONAL O CUIDADO DIARIO**

Este tipo de ayuda, que a veces se le llama *cuidado personal*, cuenta con actividades de rutina diarias que muchos adultos mayores necesitan. Este tipo de cuidado puede incluir ayuda con la limpieza ligera, preparación de comidas, diligencias y compras, lavado de ropa, cuidados personales como bañarlos, vestirlos y ayudarlos a ir al baño. Hay muchos organismos que proporcionan atención en el hogar. Si cumple con los requisitos financieros y funcionales, Texas Department of Aging and Disability Services (Departamento de Servicios para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas de Texas o TDADS, por sus siglas en inglés) puede subsidiar este tipo de atención.

Para obtener una lista de organismos privados de atención de salud en el hogar, llame a Capital Area Agency on Aging al (512) 916-6062, a un trabajador social o a Texas Association for Home Care (Asociación de Atención en el Hogar de Texas) al (512) 338-9293 o busque información en línea de organismos que proporcionan ayuda en el hogar. También pueden derivarlo a un administrador de casos geriátricos profesional, quien puede ayudarlo a evaluar sus necesidades, buscar servicios disponibles y coordinar la atención. (Consulte la Sección “Administración de casos”).

**Nota:** Para quienes no pueden pagar de forma particular, es posible que tengan derecho a programas financiados por el gobierno o a servicios con escalas de tarifas móviles.

### **Texas Department of Aging and Disability Services (TDADS)**

701 W. 51st St

Austin, TX 78751

(512) 438-3011; también puede llamar al 2-1-1 para obtener información y derivaciones

[www.dads.state.tx.us](http://www.dads.state.tx.us)

TDADS ofrece una variedad de programas que proporcionan ayuda en el hogar o en otros entornos de la comunidad a adultos mayores y personas con discapacidad. Los servicios son gratuitos para quienes cumplen los requisitos financieros o médicos.

### ***Escala de tarifas móviles y atención de beneficencia***

#### **H.A.N.D. (Un programa de Meals on Wheels Central Texas)**

(512) 477-3796

[www.mealsonwheelscentraltexas.org/programs/in-home-care](http://www.mealsonwheelscentraltexas.org/programs/in-home-care)

Proporciona servicios de cuidado personal en el hogar con una escala de tarifas móviles según ingresos.

## ***Contratación de ayuda***

Adquirir servicios directamente en organismos puede ahorrarle papeleo, supervisión y tiempo. Por lo general, los organismos garantizan la cobertura en caso de enfermedad del empleado, proporcionan personal afianzado y auxiliares de salud en el hogar autorizados y pueden coordinar la atención con un equipo especializado de atención en el hogar de Medicare. Sin embargo, el costo de la ayuda en el hogar puede ser menor si contrata su propia ayuda. Se debe considerar detenidamente la importancia relativa de los costos, las responsabilidades legales y los factores generales de riesgo. Si decide contratar su propia ayuda, la siguiente información puede ser útil.

Para determinar la ayuda que necesita, le sugerimos hacer una lista con las rutinas cotidianas y preguntarse lo que puede hacer por sí mismo, lo que su familia y sistema de apoyo pueden hacer y lo que no se está haciendo. Después de evaluar las necesidades, puede crear una descripción de puesto para el trabajador que quiere contratar. El propósito de una descripción de puesto o contrato es dejar en claro los deberes y las responsabilidades tanto del empleador como del trabajador. Tener un contrato formal es fundamental si hay un desacuerdo sobre salario, horario de trabajo, tareas, etc. Siempre puede modificar o actualizar una descripción del puesto de trabajo o contrato, según sea necesario. Es importante ser lo más específico posible en el contrato para reducir la probabilidad de confusión o desacuerdo. Si el trabajo exige habilidades especiales, como levantarlo y dejarlo en la tina o administrar medicamentos, el trabajador debería estar capacitado y tener experiencia en esas habilidades.

Probablemente, la mejor forma de encontrar a un trabajador es a través de recomendaciones de un familiar, amigo o alguien de confianza. Infórmeles que está buscando a alguien. Su iglesia o sinagoga, un centro para adultos mayores, un trabajador social de un hospital o un planificador del alta, u organismos comunitarios pueden ser recursos importantes.

Si ninguno de estos métodos rinde frutos, trate de publicar un anuncio en las secciones "Se ofrece trabajo" de los clasificados de los periódicos, periódicos universitarios o boletines de organizaciones. Comience primero con el anuncio menos costoso. Como mínimo, el anuncio debería incluir el horario de trabajo, una descripción de las tareas, un número de teléfono y la hora en que pueden llamarlo.

También puede mencionar preferencias como no fumador, hombre o mujer y salario que se ofrece. (Por ejemplo: Compra de abarrotes, labores domésticas livianas. 6 horas todos los viernes. No fumador. 555-5555 después de las 5:00 p. m.).

No necesita entrevistar a todos los que llaman por el anuncio. Cuando los postulantes llamen, describa el puesto un poco más detalladamente, así como sus expectativas y el rango salarial general que ofrece. Pregunte si han hecho este tipo de trabajo antes o por qué están interesados en el trabajo. Además, recalque los requisitos importantes, como no fumar o requisitos de conducción. Acuerde una hora específica para una entrevista. Se recomienda que invite a un familiar o a un amigo para que esté presente durante la entrevista. Esto puede ser muy útil, tanto como para tener apoyo moral como para clasificar la información que obtiene.

Tenga listo el borrador del contrato para que el postulante lo lea en la entrevista. Anote el nombre, la dirección y el número de teléfono del postulante. Prepare una lista de preguntas importantes: Algunas preguntas que se sugiere hacer en la entrevista son, entre otras:

- ¿Dónde ha trabajado antes?
- ¿Qué tipos de cosas hacía?
- ¿Hay algo en la descripción del puesto que no haría?
- Pida dos referencias laborales y una referencia personal.
- Pregunte si alguna vez ha sido arrestado y condenado por un delito grave o menor y, de ser así, ¿cuáles fueron las circunstancias?

Si el postulante obviamente no es apto, no se comprometa con comunicaciones futuras. Recuérdele a un postulante apto que necesitará verificar las referencias antes de tomar una decisión. Nunca contrate a alguien sin verificar las referencias. Tómese el tiempo después de la entrevista para escribir notas e impresiones. A continuación, pregúntele a las referencias hace cuánto conocen al postulante y por qué es una persona confiable. Describa la situación de trabajo y pregúntele a las referencias si creen que el postulante estará a la altura del puesto. Por último, seleccione al postulante que mejor se adapta a sus necesidades.

# RECREACIÓN Y EJERCICIO

Las actividades estructuradas de recreación y ejercicios pueden ser una forma importante de mantenerse activo e interactuar con sus pares. Los adultos mayores pueden acceder a una variedad de recursos en la comunidad para satisfacer estas necesidades recreativas y de ejercicio. Los centros que aquí se indican ofrecen clases de ejercicios, danza, juegos, artes y artesanía, etc. Además, programan actividades y viajes especiales personalizados para los adultos mayores. Distintos clubes sociales en el área ofrecen actividades para quienes tienen intereses especiales, como confección de edredones, jardinería, costura, bridge, perros y otros.

## Centros de actividades

Se ofrecen actividades de recreación tradicionales especialmente diseñadas para adultos mayores en centros de actividades para adultos mayores de Parks and Recreation (Departamento de Parques y Recreación) de Austin. Para obtener más información, ingrese a [www.austintexas.gov/department/seniors-programs-and-services](http://www.austintexas.gov/department/seniors-programs-and-services).

### **Asian American Resource Center**

8401 Cameron Rd, Austin, 78754

(512) 974-1700

[www.austintexas.gov/aarc](http://www.austintexas.gov/aarc)

### **Conley-Guerrero Senior Activity Center**

808 Nile St. 78702

(512) 978-2660

### **Senior Activity Center – Lamar**

2874 Shoal Crest Ave., Austin, 78705

(512) 978-2480

### **South Austin Senior Activity Center**

3911 Manchaca, Austin, 78704  
(512) 978-2400

Puede encontrar actividades adicionales para adultos mayores en otros centros de Parks and Recreation. Para obtener más información, visite [www.austintexas.gov/recreation](http://www.austintexas.gov/recreation).

### **CENTROS PRIVADOS PARA ADULTOS MAYORES**

#### **Jewish Community Association of Austin**

Senior Services of the Jewish Community Association  
7300 Hart Lane, Austin 78731  
(512) 735-8000  
[www.shalomaustin.org](http://www.shalomaustin.org)

Los programas de Jewish Family Services para adultos mayores incluyen ejercicios y acondicionamiento físico, educación y entretenimiento.

### **ÁREAS CIRCUNDANTES**

#### **Del Valle, South Rural Community Center**

3518 FM 973 South  
Del Valle, TX 78617  
(512) 247-4407

#### **Travis County Community Center en Oak Hill**

8656-A Hwy. 71 West, Austin 78735  
(512) 854-2130

#### **Onion Creek Senior Center**

420 Barton Crossing, Buda (512) 295-3413  
[www.ocscbuda.org](http://www.ocscbuda.org)

## **OTROS LUGARES CON SERVICIOS DE RECREACIÓN Y EJERCICIOS**

### **WellMed Charitable Foundation Senior Community Center**

706 W Ben White Blvd, Suite 125-A Austin, TX 78704

(512) 383-9626; [www.wellmedcharitablefoundation.org/senior-centers/](http://www.wellmedcharitablefoundation.org/senior-centers/)

### **YMCA (distintas sucursales en la ciudad)**

(512) 322-9622; [www.austinyymca.org](http://www.austinyymca.org)

## **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**

### **Coming of Age**

100 N. IH-35, Suite 3800

Austin, TX 78767

(512) 854-7787; Fax (512) 854-4131

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

Coming of Age (Llegar a la Vejez) proporciona medios para que las personas de 50 años de edad o más lleguen bien a la vejez, fortalece comunidades y fomenta compromisos cívicos mediante voluntariado, educación, defensa y sociedades con organismos públicos y organizaciones comunitarias. Incluye programas como RSVP (Programa de Voluntarios Jubilados y Adultos Mayores), Learning Lab (Laboratorio de Aprendizaje) para capacitación en organismos sin fines de lucro, Independent Living (Vida Independiente de Caregiver Program [Programa de Cuidadores]) y Volunteers for Childhood Immunization (Voluntarios para Vacunación Infantil).

# Cuidado de relevo

El cuidado de relevo es un cuidado temporal a corto plazo diseñado para ayudar al cuidador responsable del cuidado de un ser querido. El cuidado de relevo permite que los cuidadores se tomen un tiempo libre de sus responsabilidades para que puedan descansar, recargar energías y volver renovados.

## Tipos de cuidado de relevo

El cuidado de relevo está disponible para los cuidadores de personas que no pueden cuidarse a sí mismas debido a una afección médica o física o a su edad. El cuidado de relevo se ofrece de distintas formas y, a menudo, se adapta a las necesidades de una persona. Puede ser por un par de horas o por unos días, según las necesidades del cuidador. Las descripciones del servicio a continuación no abarcan todas las formas de cuidado de relevo, pero sí ofrecen una perspectiva general de los tipos más comunes.

### **CUIDADO DE RELEVO EN EL HOGAR**

Una persona va a su casa y se queda con su ser querido. El proveedor del cuidado puede sentarse a hablar con su ser querido mientras usted hace diligencias o va al cine. Una variedad de organizaciones ofrecen cuidado de relevo en el hogar, como organizaciones de atención en el hogar, organizaciones religiosas, grupos comunitarios u organismos del gobierno. El proveedor de cuidado también ofrece otros servicios, como los que se describen a continuación:

### **SERVICIOS DE AMA DE CASA**

El proveedor de cuidados puede hacer trabajos y tareas livianas en la casa para que usted no tenga que trabajar tanto después.

## **CUIDADO PERSONAL**

El proveedor de cuidado puede ayudar a su ser querido con sus actividades de aseo personal, como cepillarse los dientes, vestirse, bañarse o rasurarse.

## **ATENCIÓN MÉDICA**

Si su ser querido necesita atención médica a diario, como ayuda con una IV (vía intravenosa), sonda de alimentación u otro equipo médico, ciertos proveedores de cuidado de relevo pueden encargarse de esas necesidades específicas y dejarlo con la tranquilidad de que su ser querido queda en manos capacitadas.

## **CUIDADO DE RELEVO FUERA DEL HOGAR**

El cuidado se proporciona en un centro externo donde deja a su ser querido y lo va a buscar después de que finaliza el cuidado de relevo. Organizaciones que ofrecen campamentos para personas con necesidades funcionales, casas de reposo y centros de actividades para adultos mayores pueden ofrecer este tipo de cuidado de relevo. Algunos de los proveedores de cuidado fuera del hogar también ofrecen cuidado durante la noche.

## **CENTRO DIURNO: CON SERVICIOS MÉDICOS**

Los centros diurnos que proporcionan atención médica cuentan con personal especialmente capacitado para satisfacer las necesidades médicas de su ser querido. Puede dejarlo en este tipo de centro durante varias horas seguidas. Por lo general, se ofrecen comidas. Los campamentos diurnos especializados para niños y adultos con necesidades especiales se encuentran en esta categoría.

## **CENTRO DIURNO: SIN SERVICIOS MÉDICOS**

Algunos centros diurnos de cuidado no cuentan con servicios para satisfacer necesidades médicas especiales, pero sí proporcionan la oportunidad para que su ser querido socialice y para que usted tenga tiempo libre. Por lo general, este tipo de centros sirve comidas o refrigerios y proporciona actividades durante el día.

## **CENTRO DE VIDA ASISTIDA**

Los centros de vida asistida ofrecen servicios integrales de cuidado de relevo, que incluye cuidado durante la noche. Por lo general, cuentan con personal capacitado que supervisa atentamente a su ser querido; sin embargo, no siempre proporcionan atención médica. No todos los centros de vida asistida ofrecen cuidado de relevo, pero los que sí lo hacen pueden ser un recurso valioso para cuando es necesario que el período de cuidado de relevo sea más extenso.

## **CENTRO DE ENFERMERÍA**

Los centros de enfermería ofrecen muchos de los beneficios del cuidado de relevo que ofrecen los centros de vida asistida, como cuidado de su ser querido por un período de tiempo más extenso. Además, hay una variedad de miembros del personal que pueden proporcionar supervisión. Los centros de enfermería pueden proporcionar atención médica especializada para quienes la necesiten.

## **ATENCIÓN DE URGENCIA O EN CASO DE CRISIS**

Este tipo de proveedor de atención puede ayudar rápidamente cuando tiene una emergencia familiar u otra situación que le impida poder cuidar a su ser querido, ya que ofrecen cuidado de relevo en el hogar y fuera del hogar.

## **TEXAS RESPITE COORDINATION CENTER (TRCC)**

TRCC (Centro de Coordinación del Cuidado de Relevo en Texas) es el punto central de contacto para los programas de cuidado de relevo en todo el estado. Se creó para ofrecer servicios de cuidadores y de cuidado de relevo, recursos y material educativo.

[www.dads.state.tx.us/taketimetexas/](http://www.dads.state.tx.us/taketimetexas/)

## **SERVICIOS DE CUIDADO DE RELEVO ESPECÍFICOS PARA CASOS DE DEMENCIA**

Estos programas comunitarios son para personas con problemas de memoria y sus cuidadores. Los participantes del cuidado de relevo disfrutan actividades socialmente enriquecedoras y divertidas, mientras sus cuidadores toman un descanso de las responsabilidades del cuidado. Las actividades del programa pueden incluir música, ejercicios, juegos, danza, artes y artesanía y una comida. Algunos centros ofrecen grupos de apoyo simultáneos para cuidadores. Se ofrecen distintos servicios de cuidado de relevo en caso de demencia en toda la región.

Comuníquese con AGE of Central Texas para obtener una lista completa.

(512) 451-4611

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

# Espiritualidad

Las personas de cualquier edad pueden sentir la necesidad de cultivar su vida espiritual. Esto es especialmente cierto en el caso de los adultos mayores. No solo tenemos el propósito de crecer en edad, sino que además en sabiduría y cortesía. Este es un proceso largo, un viaje que se nos invita a hacer. Hacemos el viaje para encontrar la plenitud. Quienes buscan su espiritualidad tienen la capacidad de experimentar la plenitud de la vida. Esta búsqueda es el proceso de integración personal y autoaceptación. Mientras vivimos las últimas etapas de nuestra vida, debemos aprender a ser menos controladores, a depender más de otras personas para hacer lo que antes podíamos hacer por nosotros mismos. Esto puede molestar y desilusionar a algunos adultos mayores o puede ser una oportunidad de crecimiento que nos enseña a depender de nuestra fe. La vejez nos da esta oportunidad de reflexionar sobre nuestra vida y ponerla en orden. A los adultos mayores débiles que viven en un entorno grupal, como un centro de enfermería, también se les debe invitar a disfrutar de la participación en los rituales y tradiciones de la fe con la que se sientan más cómodos. La música es una de las mejores herramientas para cultivar el espíritu. La música puede ser especialmente importante para lograr la conexión en el caso de personas que experimentan problemas de memoria o demencia. Nunca es tarde para desarrollar nuestra espiritualidad.

A medida que envejecemos, podemos reflexionar sobre los siguientes puntos:

1. Vivir el presente.
2. En ocasiones, repasar nuestra vida; dejar los asuntos imprevistos en manos de un poder superior.
3. Esforzarse por resolver cualquier asunto inconcluso; tender una mano para hacer las paces.
4. Recordar que todos tenemos potencial de crecimiento, siempre.
5. Convertirse en un modelo a seguir o mentor y respetar nuestros principios espirituales para llenar a otros de esperanza.
6. Sentir pasión por algo: siga su corazón.

A continuación se describen algunos recursos que hay para ayudarte en este sendero espiritual.

### **The Seton Cove: Un centro de espiritualidad**

3708 Crawford Street

Austin, TX 78731

(512) 451-0272; [www.setoncove.net](http://www.setoncove.net)

Forjado en los valores judeocristianos, Seton Cove es una organización interreligiosa creada para ayudar a las personas a relacionarse de nuevas formas con ellos mismos, con otros y con su dios. Cove nace con la esperanza de que este centro proporcione un refugio seguro, un lugar donde las personas de todas las clases sociales puedan venir y encontrar la sanación y una fuente de renovación espiritual.

Seton Cove ofrece *dirección espiritual*, un ministro consagrado que ayuda a las personas a descubrir cómo se revela Dios en cada circunstancia de la vida diaria. Un director espiritual trabaja con personas para ayudarlos a encontrar a Dios o a ser conscientes de cómo Dios se manifiesta en sus vidas. No es terapia y no pretende solucionar problemas. Quienes ofrecen dirección espiritual en Seton Cove han recibido capacitación y preparación formales para este ministerio. Seton Cove también ofrece grupos de oración, retiros, talleres y seminarios, oradores y grupos de apoyo.

### **The Stephen Ministry**

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

Stephen Ministry existe dentro de algunas congregaciones cristianas establecidas. Es un ministerio humanitario liderado por laicos capacitados. Los ministros de Stephen no son orientadores ni terapeutas, son amigos cristianos compasivos que están para escuchar a las personas y ayudarlas en momentos difíciles de su vida. Los ministros de Stephen están capacitados para escuchar y ayudar a los demás a comprender sus sentimientos. La confidencialidad es lo más importante para Stephen Ministry y las congregaciones supervisan a los ministros. Prestan servicios a miembros de la congregación a la que pertenecen y, en algunos casos, a miembros de cualquier congregación. No todas las iglesias tienen ministros de Stephen, pero puede comenzar la búsqueda en la iglesia a la que pertenece.

## **Enfermeras parroquiales**

Muchas congregaciones han comenzado a usar enfermeras parroquiales como un medio para llegar a las familias que necesitan visitas en el hogar, atención de salud y derivaciones. Para obtener más información, consulte a su congregación.

## **Espiritualidad cuando se tiene demencia**

Sin importar el tipo de religión que haya tenido o no una persona con demencia antes de la enfermedad, todas las personas tienen necesidades espirituales: una conexión con ese ser superior, ya sea un Dios del cristianismo, judaísmo o islam; la belleza de las artes creativas, la experiencia de la naturaleza o la gloria del amor que trasciende las capacidades humanas normales; o el “poder superior” de los 12 pasos de recuperación.

Los cuidadores tienden a descuidar sus necesidades espirituales y también las de sus seres queridos; sin embargo, en una encuesta reciente, la oración quedó en segundo lugar después de hablar con otros como la forma de autocuidado más común de los cuidadores. No es poco común para algunos estar muy molestos por la presencia de una enfermedad y el impacto personal que tiene, molestarse por el tema, enojarse y tener resentimiento, resistirse a cualquier sugerencia de fe, religión o espiritualidad; mientras que para otros, la fe es la única gracia salvadora. Sin importar el punto de vista del cuidador, se debe respetar la historia espiritual de la persona que recibe la atención y atender sus necesidades. Incluso, a veces es posible que algunas personas que “dejan la fe” cuando son adultos retomen su religión de infancia después de la demencia. Por otro lado, es posible que aún haya una necesidad espiritual generalizada que se pueda tener en cuenta. Es posible que ciertos aspectos de la religión estén más allá de la realidad actual de uno en la etapa final de la demencia. Sin embargo, estos aspectos pueden conservar a menudo el beneficio de la memorización de oraciones, himnos e incluso escrituras.

A aquellos que pueden ver que las personas son más que cerebro y cuerpo los puede consolar la creencia de que un alma, un espíritu eterno, continúa hasta que el corazón deja de latir; otros pueden pensar que el alma es la esencia de una persona, aquella que hace a mamá como es, la acumulación de los “recuerdos del cuerpo” de todos los años de su vida. Estamos hablando de la definición misma de lo que es ser una persona. Una de las manifestaciones más tristes del dolor que acompaña el cuidado de la demencia es la pérdida de la esperanza por estar ahí sin ser nada más que un cascarón físico vacío.

A continuación, encontrará sugerencias que pueden considerar los cuidadores:

- El cuidado a menudo lo aísla a uno de la comunidad. El aislamiento debilita y perjudica el cuidado.
- No deje de expresar sus propias necesidades espirituales al líder de su comunidad religiosa.
- Incentive a participar en servicios religiosos comunitarios si es físicamente posible, la presencia cariñosa de otras personas, la música, los rituales se conservan en los recuerdos del cuerpo. Ayudar a una persona con demencia a vestirse para asistir a servicios religiosos puede demorar el doble de lo normal, pero vale la pena en la mayoría de los casos.
- Explíquelo a la comunidad religiosa que hay distintas formas en que el grupo puede cumplir su llamado a servir: por ejemplo, el relevo, los rituales de transición entre los distintos pasos del camino, las visitas en el hogar, enviar tarjetas de saludo, etc.
- Recomiende realizar un servicio religioso más simple: júntense en el santuario con la familia, los cuidadores, los amigos y quienes reciben la atención; realice la ceremonia de la forma habitual, pero solo durante 30 minutos en total y concentrándose en la música (de los años de formación de quien recibe la atención), lea pasajes familiares de textos sagrados y entregue un mensaje religioso simple. Ofrezca la eucaristía (la cena del señor) a los cristianos, incluso la unción en aceite para la sanación. Considere rituales similares de otras religiones.

# Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo se juntan regularmente y proporcionan apoyo mutuo para personas con preocupaciones o situaciones similares. Es posible que los adultos mayores y sus familias estén lidiando con una enfermedad a largo plazo o catastrófica, o con la muerte de un ser querido. Puede ayudar juntarse regularmente con otras personas para compartir emociones y formas de enfrentar los cambios del día a día que implican estos acontecimientos. Participar en un grupo de apoyo puede generar oportunidades para interactuar socialmente y divertirse. También puede aprender sobre los beneficios de los grupos de defensa.

Muchos de los grupos de apoyo que se mencionan a continuación están patrocinados por organizaciones que atienden a personas con una enfermedad o problema específico. Normalmente, estas organizaciones también proporcionan información, educación y servicios de derivación. Algunos prestan otros servicios, los que se indicarán cuando corresponda. Llame para consultar sobre la ubicación y la hora de las reuniones.

**Nota:** Para obtener una lista actualizada de los grupos de apoyo específicos para cuidadores, comuníquese con AGE of Central Texas o con los otros grupos que se indican a continuación.

(512) 451-4611

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

## Grupos de apoyo del área de Austin

### **AIDS Services of Austin (ASA)**

7215 Cameron Rd

Austin, TX 78752

(512) 458-2437; [www.asaustin.org](http://www.asaustin.org)

Presta servicios de atención directa a las personas con SIDA y sus cuidadores.

**Alzheimer's Association – Capital of Texas**

3710 Cedar Street, Box #12  
Austin, TX 78705  
(512) 592-0990  
[www.alz.org/texascapital](http://www.alz.org/texascapital)

**Alzheimer's Texas**

3520 Executive Center Drive, Suite 140  
Austin, TX 78731  
(512) 241-0420; [www.alz.org](http://www.alz.org)

**American Cancer Society**

11000 N Mopac Expressway, Suite 100  
Austin, TX 78759  
(512) 919-1900; [www.cancer.org](http://www.cancer.org)

**American Diabetes Association**

(512) 472-9838  
(800) 342-2383; [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**American Heart Association, Texas**

10900-B Stone lake Blvd, Suite 320  
Austin, TX 78759  
(512) 338-2401; [www.heart.org](http://www.heart.org)

**American Lung Association**

5926 Balcones Dr., Suite 100  
Austin, TX 78731  
(512) 467-6753; [www.lung.org](http://www.lung.org)

**Arthritis Foundation**

(844) 571-4357; [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org)

**Capital Area Parkinson's Society**

1130 Camino la Costa  
Austin, TX 78752  
(512) 371-3373  
[www.capitalareaparkinsons.org](http://www.capitalareaparkinsons.org)

**Herramientas muy útiles para cuidadores**

Un curso gratuito de seis semanas que proporciona apoyo emocional para los cuidadores familiares. El programa cubre los comportamientos de autocuidado (por ejemplo, hacer más ejercicio, relajarse, realizarse controles médicos), control de las emociones (menos culpa, ira y depresión), autoeficacia (más confianza para enfrentar las demandas de cuidar a alguien) y usar los recursos de la comunidad (más uso de los servicios locales). Las clases se realizan en todo el área de Austin.

**AGE of Central Texas**

3710 Cedar St.  
Austin, TX 78705  
(512) 451-4611; [www.ageofcentraltx.org](http://www.ageofcentraltx.org)

**APOYO POR DUELO****The Austin Center for Grief and Loss**

2413 Green lawn Parkway Austin, TX 78757  
(512) 472-7878; [www.austingrief.org](http://www.austingrief.org)

**The Christi Center**

2306 Hancock Drive  
Austin, TX 78756  
(512) 467-2600; [www.christicenter.org](http://www.christicenter.org)

**Hospice Austin**

4107 Spicewood Springs Road, Suite 100  
Austin, TX 78759  
(512) 342-4700; [www.hospiceaustin.org](http://www.hospiceaustin.org)

# Transporte

El transporte cumple una función fundamental en las vidas de los adultos mayores a medida que envejecen y puede ser un apoyo para que puedan envejecer en sus hogares y vivir de manera independiente en ellos y en la comunidad. Los recursos y servicios están en un lugar que puede ayudar a los adultos mayores a acceder a la comunidad para realizar actividades cotidianas y actividades sociales y recreativas. El transporte no es un servicio donde un solo tipo se ajusta a todas las necesidades y es importante determinar qué servicios de transporte son más apropiados.

## Transporte público

### **Capital Metro**

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

### ***BUSES Y TRENES LOCALES***

Capital Metro es el líder en transporte regional en Central Texas y ofrece una gran cantidad de rutas de buses y un servicio de trenes para desplazarse al trabajo, MetroRail. El organismo proporciona servicios de buses y trenes en el área metropolitana de Austin y presta servicios a la ciudad de Austin y las comunidades cercanas de Leander, Lago Vista, Jonestown, Manor, Round Rock, San Leanna, Volente, Point Venture y algunas partes del condado de Travis y el condado de Williamson.

Hay disponibles tarifas reducidas para aquellos que tengan una tarjeta Reduced Fare ID de Capital Metro (conocida anteriormente como Disability Fare Card). Estas tarifas son para adultos mayores de 65 años o más, beneficiarios de Medicare y personas con discapacidades.

Para obtener más información sobre buses y trenes, llame a la línea GO (512) 474-1200 o visite [www.capmetro.org](http://www.capmetro.org).

## **PARATRANSIT ADA DE METROACCESS**

MetroAccess es un servicio de transporte compartido que responde a la demanda que Capital Metro proporciona para personas cuyas discapacidades les impiden utilizar los servicios normales de buses y trenes. MetroAccess cumple con la ley Americans with Disabilities Act (Ley de Estadounidenses con Discapacidades o ADA, por sus siglas en inglés) de 1990. Este servicio es un sistema de reserva anticipada donde el área de servicio y las horas de operación están determinadas por el área de servicio y las horas del servicio de buses de Capital Metro. Se pueden hacer reservas hasta tres días antes por teléfono o hasta seis días antes por Internet.

Como lo define la ADA, se reconoce una discapacidad, en relación con una persona, como un impedimento físico o mental que limita considerablemente una o más actividades cotidianas importantes. Es posible que los adultos mayores que no pueden usar los servicios de buses o trenes de Capital Metro que son completamente accesibles debido a su discapacidad puedan acceder a los servicios de MetroAccess. Las personas interesadas en ser conductores de MetroAccess deben pasar por un proceso de selección. Para obtener información sobre el proceso de selección, para pedir una solicitud de MetroAccess (las solicitudes se deben llevar a las citas de selección, no por correo electrónico) o para programar una cita, llame al (512) 389-7501

Para obtener más información sobre el programa MetroAccess, llame a MetroAccess al (512) 389-7501 para saber si puede acceder a este servicio. Para reservas, cancelaciones, boletos abiertos o para saber dónde está el vehículo, llame al (512) 852-7272.

## **CARTS- TRANSPORTE RURAL DE CAPITAL AREA**

El distrito de CARTS es un distrito de transporte rural y urbano, responsable de los servicios de transporte en un área de 9 condados de 7200 millas cuadradas que rodea Austin. El distrito incluye las áreas no urbanizadas de los condados de Bastrop, Blanco, Burnet, Caldwell, Fayette, Hays, Lee, Travis y Williamson y el área urbanizada de San Marcos.

CARTS proporciona transporte a las 169 comunidades que presta servicios y proporciona conexiones definidas entre estas comunidades y la red interurbana de buses nacionales, los servicios de Capital Metro y el centro metropolitano de la región. La frecuencia del servicio en o hacia las distintas coberturas locales varía de varias veces al día a una vez al mes.

Los buses de CARTS operan desde 7 estaciones de transporte ubicadas estratégicamente en todo el distrito de CARTS, las que también son estaciones Greyhound. Estas estaciones están ubicadas en Austin, Bastrop, Round Rock, Georgetown, Taylor, San Marcos y Smithville.

CARTS también proporciona transporte médico para situaciones que no son de emergencia en todo el distrito, Austin y las áreas metropolitanas cercanas, según un acuerdo con Texas Health and Human Services Commission.

**CARTS- Capital Area Rural Transportation System**

(512) 478-7433

[www.ridecarts.com](http://www.ridecarts.com)

## **Office of Mobility Management**

Office of Mobility Management es una sociedad entre CARTS y Capital Metro con la finalidad de aumentar la conectividad entre todos los proveedores de transporte en la región y crear una red de transporte sin problemas. La oficina se centra en eliminar las deficiencias en el servicio mediante la colaboración con proveedores de transporte, proveedores de transportes sin fines de lucro, organismos de servicios sociales y organismos gubernamentales locales.

La oficina también es un recurso para información sobre transporte para los condados de Bastrop, Blanco, Burnet, Caldwell, Fayette, Hays, Lee, Llano, Travis y Williamson. Office of Mobility Management ayuda a los usuarios de estos condados que no pueden encontrar un transporte que satisfaga sus necesidades y contrata un especialista de planificación de viajes como el contacto principal para información de transporte y derivación.

Contactos de Office of Mobility Management:

**Especialista de planificación de viajes**

512-369-6047

annelese.jones@capmetro.org

**Planificador de coordinación regional**

512-369-7785

michelle.meaux@capmetro.org

## **Programas de voluntarios y de transporte gratuito**

A continuación, se mencionan los servicios de transporte de voluntarios que son gratuitos.

**American Cancer Society– Road to Recovery**

Transporte de ida y vuelta para que las personas con cáncer asistan al tratamiento.

(800) 227-2345

**Drive A Senior – Elgin**

(512) 281-6065

elgin@driveasenior.org

**Drive A Senior – North Central Austin**

(512) 453-2273

nc@driveasenior.org

**Drive A Senior – South Austin**

(512) 445-5552

sa@driveasenior.org

**Drive A Senior – Southwest**

(512) 364-6501

sw@driveasenior.org

**Drive a Senior – West Austin**

(512) 472-6339

westaustin@driveasenior.org

**Faith In Action Georgetown**

www.faithinactiongeorgetown.org

(512) 868-9544

**Faith In Action – Drive a Senior Northwest**

Austin, Leander, Cedar Park

(512) 250-5021

**Hays Drive a Senior – Buda, Kyle, San Marcos, VA Medical Center**

(512) 618-4820

**Senior Access – Pflugerville, Round Rock, Hutto, and Northeast Austin**

(512) 310-1060

www.senioraccess.tx.org

**United for the People**

(888) 298-3220

admin@unitedforthepeople.org

Transporte para veteranos desde la casa hasta las citas de VA en Cedar Park y Austin.

**Your Ride is Here**

info@yourrideishere.org

Proporciona transporte de ida y vuelta para aquellos que luchan contra el cáncer para que asistan al tratamiento.

# **Parks and Recreation Department de la ciudad de Austin**

## **SENIOR TRANSPORTATION PROGRAM**

El programa Senior Transportation (Transporte para el Adulto Mayor) es parte de Senior Programs Division (División de Programas para el Adulto Mayor) de Parks and Recreation Department de la ciudad de Austin. El objetivo es “proporcionar un sistema especial de transporte para mejorar la calidad de vida y fomentar la independencia de las personas de 60 años o más”.

Para hacer reservas, llame al (512) 974-1464 [www.cityofaustinparks.com](http://www.cityofaustinparks.com)

## **¿CÓMO FUNCIONA?**

- Los servicios son de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
- Los clientes pueden reservar con 30 días de anticipación. Avisar con 24 horas de anticipación como mínimo.
- Se requieren formularios de ingreso.
- Los conductores proporcionan un servicio de puerta a puerta. Se proporciona ayuda cuando se requiera.

## **¿QUIÉN CUMPLE LOS REQUISITOS?**

- Adultos mayores de 60 años o más.  
Se recomienda que los pasajeros con un impedimento cognitivo vayan acompañados de un cuidador. Los pasajeros en silla de ruedas tienen que advertir al funcionario o personal de transporte para adulto mayor que necesitan un furgón o bus con acceso para discapacitados al momento de programar el viaje.

## **TIPOS DE SERVICIOS**

- Rutas habituales / Programa de almuerzo: Proporciona un servicio confiable desde la puerta de su casa, ida y vuelta, hasta ubicaciones de encuentro para almuerzos. GRATUITO / donación opcional de \$1.00
- Reservar un viaje: Escoja cuándo y dónde desea ir dentro de los límites de la ciudad de Austin.

- Diligencias (no médicas): Los destinos pueden ser tiendas de abarrotes, centros comerciales, bancos, salones de belleza, etc. \$3.00 la ida / \$6.00 ida y vuelta
- Citas médicas: Los destinos incluyen el médico, el dentista, etc. (citas que no sean de emergencia). \$3.00 la ida / \$6.00 ida y vuelta
- Viaje grupal: ¿Desea viajar con amigos? Ya sea para recorrer Texas Hill Country o pasear por San Antonio en la tarde, Senior Transportation puede ser su chofer. Ellos prestan servicios para grupos de 7 o más personas en el área de Austin o de 10 o más personas para viajes fuera de la ciudad. Dependiendo del destino, los precios varían según una tarifa de \$2.00 por pasajero cada 10 millas.

### **TRANSPORTE MÉDICO**

Los servicios de transporte médico están disponibles para beneficiarios de Medicaid, además, son gratuitos y se pueden programar mediante centros de llamadas de HHSC. Para consultas y para programar estos servicios para personas que participan en el programa Texas Health Steps (Pasos Sanos de Texas) y otros programas de Medicaid, llame al 1-877-MED- TRIP (633-8747).

# Sitios web de interés

## **Administration on Aging**

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

## **Alzheimer's Association**

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

## **Alzheimer's Disease Education and Referral Center**

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

## **Alzheimer's Texas**

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

## **AARP**

(Conocido anteriormente como American Association of Retired Persons)

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

## **Area Agency on Aging of the Capital Area**

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

## **Fiscal general de Texas (Protección de los adultos mayores de Texas)**

[www.texasattorneygeneral.gov/elder](http://www.texasattorneygeneral.gov/elder)

## **AGE of Central Texas**

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

## **Austin Resource Center for Independent Living (ARCIL)**

[www.arcil.com](http://www.arcil.com)

## **Capital Area Council of Governments**

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

**Capital Metro**

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

**Drive a Senior**

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

**ElderCare Online**

[www.ec-online.net](http://www.ec-online.net)

**Family Eldercare**

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

**Gray Panthers de Austin**

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

**H.A.N.D.**

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

**Health and Age**

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

**Texas Legal Services Center**

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

**Medicare**

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

*Centro de información*

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

*Centro de Derechos de Medicare*

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

**Mental Health Association in Texas**

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

**Meals on Wheels Central Texas**

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

**National Alliance for Caregiving**

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

**National Alliance on Mental Illness**

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

**National Academy of Elder Law Attorneys**

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

**National Association of Professional Geriatric Case Managers**

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

**National Council on Aging**

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

**Medicamentos recetados**

[www.rxlist.com](http://www.rxlist.com)

[www.rxhope.com](http://www.rxhope.com)

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

**Social Security Online**

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

**LeadingAge Texas (Conocido anteriormente como TAHSA)**

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

**Texas Department on Aging and Disability Services (DADS)**

[www.dads.state.tx.us](http://www.dads.state.tx.us)

**Texas Department of Assistive and Rehabilitative Services  
(DARS)**

[www.dars.state.tx.us](http://www.dars.state.tx.us)

**Texas Department of State Health Services (DSHS)**

[www.dshs.state.tx.us](http://www.dshs.state.tx.us)

**Texas Health and Human Services Commission (HHSC)**

[www.hhsc.state.tx.us](http://www.hhsc.state.tx.us)

**Texas Low Income Housing Information Service**

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

**The ARC de Texas**

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

**2-1-1: Número de ayuda en Texas**

(Red de información y derivación de Texas de Texas Health and Human Services Commission)

[www.211texas.org](http://www.211texas.org)