



Planificación del cuidado de adultos mayores



Conexiones que importan

Hay momentos en la vida en los que vendría bien que nos dieran una mano. Momentos en los que se necesita un pequeño descanso. Ya sea que esté buscando opciones para usted o si ayuda a cuidar a un adulto mayor en su vida, esta guía es para usted. Es importante saber qué opciones hay disponibles para usted o su ser querido. Esta guía le ayudará a conocer los servicios y recursos que le ayudarán a gestionar sus necesidades diarias. Utilice esta guía al buscar y entrevistar a los proveedores de cuidados.

Contenidos

Estamos aquí para usted	4
Planificación de cuidados	5
Términos que debe conocer	6
Póngase en contacto con su Agencia Local de la Tercera Edad [en inglés, Area Agency on Aging]	7
Reciba cuidados en el hogar y oportunidades de conexión social	8-12
Reciba cuidados cuando se muda de hogar	13
Tipos de vivienda: analice las opciones	14-17
Cuidados de apoyo	18-19
Servicios de apoyo para cuidadores	20
Consideraciones financieras y sobre el seguro	21-24
Consideraciones legales	25
Directrices anticipadas en materia de salud	26
Recursos	27



Estamos aquí para usted

Cuando surgen desafíos, le proporcionamos apoyo, orientación, información y derivación a recursos a usted y a los miembros elegibles de su hogar. Podemos ayudarle con muchas cuestiones, entre ellas:

- Gestionar el estrés y la ansiedad
- Mejorar las habilidades parentales
- Manejar el conflicto
- Encontrar hogares o centros de cuidado infantil o residencias de ancianos
- Conciliar trabajo y familia y mucho más.

Los servicios son confidenciales y gratuitos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Cuando llame

Colaboraremos con usted para evaluar sus necesidades. Si usted u otros miembros de su familia necesitan consejería, se le derivará a un proveedor local. Si necesita ayuda para encontrar recursos comunitarios o gubernamentales, realizaremos una búsqueda exhaustiva y le ofreceremos opciones de recursos adecuadas para su situación específica.





Planificación de cuidados

Si está planificando el cuidado de un ser querido mayor

Muchos preferiríamos vivir en nuestro hogar y no depender de la ayuda de otros. Pero algunos adultos mayores pueden necesitar más ayuda en algún momento. Si no vive cerca de un familiar que necesita ayuda adicional, puede que se entere primero por un vecino, amigo o propietario.

Muchas personas no hablan sobre las opciones de cuidado hasta que surge la necesidad. Puede que deba ser usted quien inicie la conversación, pero deje que el adulto mayor participe lo más posible en todas las decisiones. Usted puede:

- Expresar que desea ayudar.
- Averiguar cómo quiere participar la persona mayor en el proceso de toma de decisiones.
- Considerar a otras personas que puedan estar disponibles como parte de una red de apoyo.
- Hablar sobre finanzas; revisar los planes de seguro médico y de vida.
- Hablar sobre directivas médicas. Para más información, consulte “Consideraciones financieras y sobre el seguro”.
- Busque y considere los distintos servicios que puede utilizar para satisfacer sus necesidades cambiantes.

Si decide comenzar con nuevos servicios o modalidades, es conveniente supervisar el servicio y la calidad del cuidado.

Para que sus seres queridos reciban el mejor cuidado posible:

- **Comuníquese con ellos o con su cuidador con frecuencia para ver cómo están.** ¿Satisfacen los servicios las necesidades de su familiar?
- **Compruébelo usted mismo.** Visítelo a distintas horas del día, si es posible. En el caso de los cuidados en el hogar, visite a su ser querido tanto cuando esté el cuidador como cuando no esté. Fomente las visitas de familiares, amigos y vecinos de confianza.

- **Infórmese sobre la política del proveedor de cuidados.** Si hay algún problema, resuélvalo de inmediato. Por ejemplo, averigüe cómo puede cambiar de proveedor si éste no satisface las necesidades de su ser querido. Pregunte cómo presentar denuncias.
- **Puede considerar contratar a un gestor privado de cuidados geriátricos.** Algunos empleadores también ofrecen una gestión profesional de los cuidados como parte de su paquete de beneficios.
- **Si vive lejos de su ser querido, puede que tenga que pedir ayuda a otras personas.** Será conveniente que llame a familiares, amigos o vecinos que vivan cerca de su ser querido para que lo visiten. Cuando no puedan visitarle, invítelos a que lo llamen. Para más información, consulte “Servicios de apoyo al cuidador” en esta guía.

Si planifica sus propios cuidados

Cuando elabore un plan para sus propios cuidados, asegúrese de:

- **Que la seguridad sea lo primero.** Aborde cualquier inquietud que pueda tener sobre su hogar. ¿Puede beneficiarse de alguna modificación, como barandillas o asientos de baño? Si tiene problemas para realizar alguna tarea cotidiana, puede que haya dispositivos que le ayuden. Si aún no dispone de un sistema de seguridad o de respuesta a emergencias, podría adquirir uno.
- **Guardar todos sus registros en un solo lugar.** Dígale a un familiar o asesor de confianza dónde los guarda. O haga copias para que esa persona las tenga.
- **Evaluar su tipo de vivienda.** Incluso con dispositivos de asistencia y diversos apoyos, tal vez llegue un momento en que ya no pueda permanecer en su hogar. Aunque muchas personas son reacias a tomar este tipo de decisión y la posponen, es importante entender cuáles son sus opciones. Para más información, consulte la sección “Cuidados en caso de traslado del hogar”.



Términos que debería saber

Actividades de la vida cotidiana (ADL, por sus siglas en inglés).

Son las actividades relacionadas con el cuidado personal que realiza a diario. Estas incluyen:

- **Bañarse.** Entrar y salir de la bañera o la ducha con seguridad. Realizar las tareas de aseo personal como afeitarse, cepillarse los dientes y el pelo.
- **Vestirse.** Encontrar y ponerse la ropa adecuada. Manipular botones, broches, cremalleras, etc.
- **Comer.** La capacidad de alimentarse por su cuenta.
- **Caminar/Moverse.** ¿Le preocupa caerse? Quienes usan silla de ruedas, ¿pueden trasladarse a la cama o a la silla y viceversa?
- **Ir al baño.** Capacidad mental y física para ir al baño y asearse sin ayuda.

Actividades instrumentales de la vida cotidiana (IADL, por sus siglas en inglés).

Son las destrezas y habilidades necesarias para realizar determinadas tareas cotidianas asociadas a la vida independiente en el hogar.

Estas incluyen:

- **Hacer llamadas telefónicas.** Buscar y marcar los números correctos. Capacidad de llamar al **911** en caso de emergencia.
- **Medicamentos.** Tomar las dosis correctas de los medicamentos adecuados en los momentos adecuados. Conseguir reposiciones a tiempo. Ir al médico para el seguimiento.
- **Mantenimiento del hogar.** Mantener la casa y el jardín limpios y seguros.

- **Finanzas.** Pagar las facturas a tiempo. Administrar su presupuesto. Tomar decisiones financieras acertadas.
- **Transporte.** Ir a las tiendas, citas médicas, etc.
- **Compras.** Conseguir alimentos y otros suministros necesarios.
- **Preparación de comida.** Planificación de comidas, cocina, limpieza y capacidad para utilizar los electrodomésticos y utensilios de cocina de forma segura.
- **Agencia de la Tercera Edad (AAA, por sus siglas en inglés).** Esta agencia desarrolla y ofrece una variedad de programas y servicios.
- **Cuidado de custodia.** Se trata de cuidados personales que no requieren un profesional cualificado, como un enfermero. El cuidado de custodia ayuda con las actividades de la vida cotidiana. Aparte de algunas pólizas de seguro de cuidados a largo plazo, el cuidado de custodia no suele estar cubiertos ni por Medicare ni por la mayoría de los planes de salud privados. Pero puede estar cubierto por algunos programas de Medicaid o de exención de Medicaid.
- **Programas de elegibilidad por ingresos o programas basados en los ingresos.** Se trata de programas o servicios de bajo costo o gratuitos para quienes ganan menos de una cantidad determinada.
- **Tarifas de escala móvil.** Tarifas reducidas para un programa en función de los ingresos.





Póngase en contacto con su Agencia Local de la Tercera Edad

Su Agencia Local de la Tercera Edad (AAA) ofrece información y programas para personas mayores. El objetivo de estos programas es ayudar a las personas mayores a permanecer en sus hogares y comunidades. Puede ponerse en contacto con la agencia para obtener más información. También se ofrece información sobre opciones y programas de cuidado en el hogar.

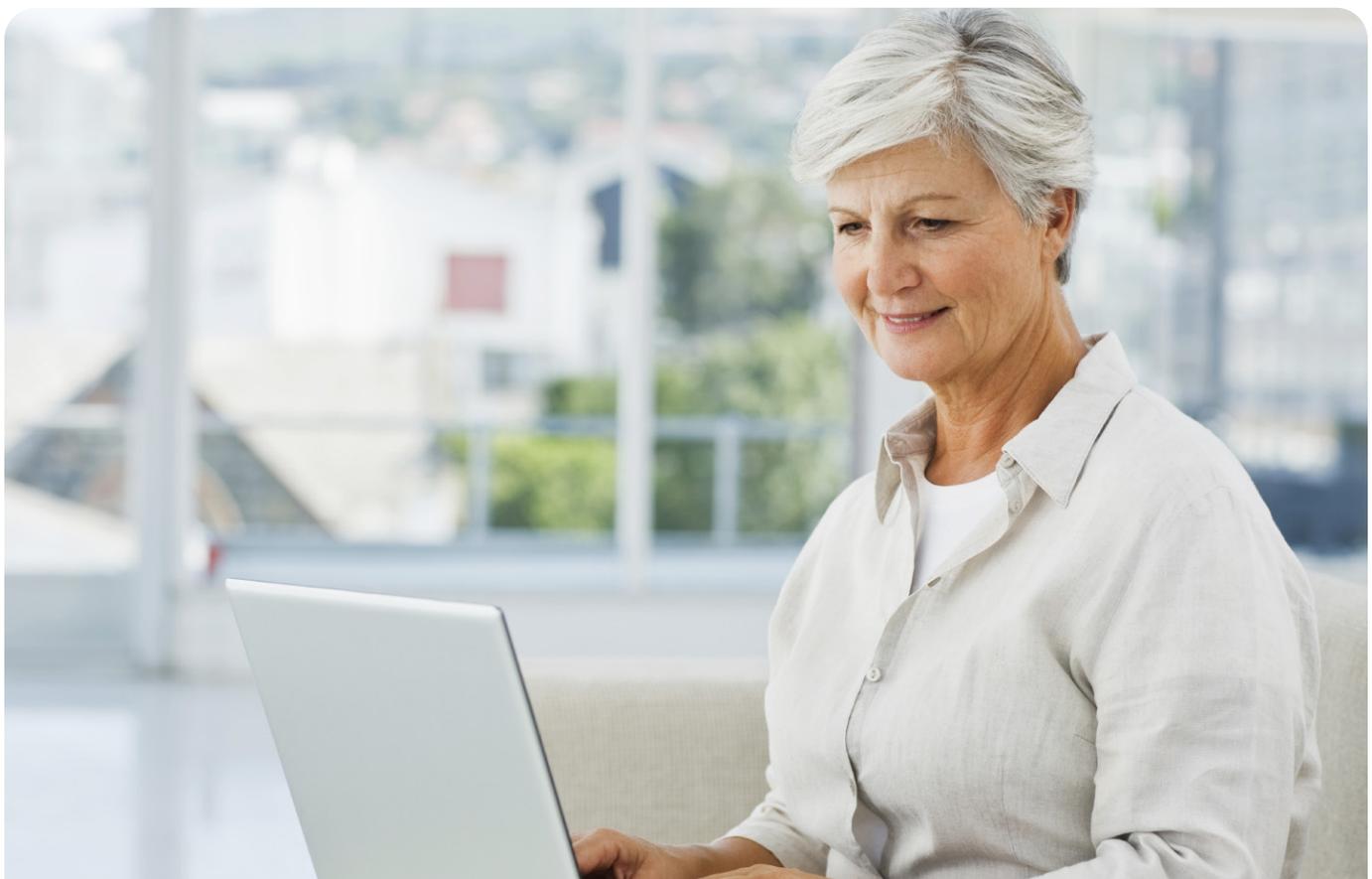
Los programas de la AAA varían según el condado y pueden incluir:

- Asesoramiento sobre Medicare
- Servicios en el hogar
- Protección del consumidor
- Relevo del cuidador
- Ayuda fiscal y servicios legales
- Grupos de apoyo

- Oportunidades de voluntariado
- Información y derivaciones
- Reparaciones y servicios domésticos

La agencia también puede informarle sobre programas subvencionados. Estos pueden ayudar a las personas mayores a pagar muchas cosas que necesitan. Por ejemplo, la agencia podría ayudar brindando información sobre programas subvencionados que pueden incluir ayuda financiera para:

- Recetas
- Transporte para adultos mayores
- Asistencia energética
- Programas de nutrición para adultos mayores
- Programas recreativos y más



Reciba cuidados en el hogar y oportunidades de conexión social



Hay muchos servicios de apoyo a las personas mayores que desean permanecer en su propio hogar. El siguiente cuadro muestra los tipos de servicios que puede recibir en su hogar. Su Agencia Local de la Tercera Edad o **Eldercare Locator (eldercare.acl.gov)** pueden ayudarle con estos servicios. En las siguientes secciones encontrará más información sobre estos servicios y su significado.

Tareas para las que necesita ayuda un adulto mayor	Tipos de servicios de ayuda	
Preparación de comidas	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios de reparto de comida • Servicios de compañía 	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar programas de nutrición para adultos
Compras	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de alimentos y medicamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios de transporte • Servicios de compañía
Visitas a profesionales de la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios de transporte 	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios de compañía
Cuidados personales	<ul style="list-style-type: none"> • Asistentes personales 	<ul style="list-style-type: none"> • Auxiliares de salud en el hogar
Mantenimiento del hogar	<ul style="list-style-type: none"> • Ayudas para la vida cotidiana • Servicios domésticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios de limpieza • Servicios de reparación
Ayuda en caso de emergencia	<ul style="list-style-type: none"> • Sistema de respuesta telefónica de emergencia 	
Apoyo social/monitoreo	<ul style="list-style-type: none"> • Tranquilización telefónica 	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de visitas amistosas
Actividades sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Centros de día para adultos • Centros para adultos mayores 	<ul style="list-style-type: none"> • Eventos comunitarios para adultos mayores
Gestión financiera, pago de facturas y ayuda con los impuestos	<ul style="list-style-type: none"> • Agencia Local de la Tercera Edad 	
Enfermería especializada	<ul style="list-style-type: none"> • Gestores de cuidados geriátricos 	<ul style="list-style-type: none"> • Agencias de cuidados en el hogar

Reciba cuidados en el hogar y oportunidades de conexión social



En algunos casos, quedarse en casa puede no ser la mejor opción. Por ejemplo, un adulto mayor con problemas graves de salud puede necesitar una residencia de ancianos. Sin embargo, quedarse en casa puede ser la opción adecuada para las personas mayores que aún pueden mantenerse por sí mismas de forma segura sin vigilancia las 24 horas del día.

Contar con un buen sistema de apoyo puede facilitar la permanencia en el hogar de las personas mayores. Esto incluye poder llamar a alguien en cualquier momento si necesitan ayuda.

Para más información, puede comunicarse con:

Eldercare Locator

Sitio web: eldercare.acl.gov

Teléfono: **1-800-677-1116**

Centros de día para adultos

Los centros de día para adultos pueden ayudar a los mayores a seguir viviendo en casa. Las personas mayores acuden al centro durante parte del día. Reciben ayuda y supervisión en algunas tareas cotidianas.

Los centros de día para adultos brindan supervisión y brindan a los mayores la oportunidad de socializar. Muchos ofrecen servicios especializados de orientación médica a cargo de profesionales de la salud como enfermeros, trabajadores sociales, terapeutas ocupacionales o fisioterapeutas. Muchos incluyen almuerzo y actividades especializadas para personas que necesitan cuidados adicionales, como los enfermos de Alzheimer. Se puede asistir a tiempo completo o parcial.

Elija con cuidado el centro de día para adultos

El programa debe contar con una licencia de la agencia estatal competente. También debe asegurarse de que el programa se ajuste a las necesidades de su ser querido.

Cuando elija un programa, verifique su:

- **Entorno.** ¿Es segura la zona? ¿Es de fácil acceso? ¿Es limpio, abierto y luminoso?
- **Proporción personal/participante.** Asegúrese de que el programa cuente con un personal suficientemente amplio.
- **Nivel de experiencia.** Pregunte por la educación y capacitación del personal.
- **Verificación de antecedentes.** ¿Qué verifican? ¿Con qué frecuencia?
- **Nivel de respeto.** Asegúrese de que el personal trate bien a su ser querido. Y todos los demás también.
- **Actividades.** ¿Están bien organizados? ¿Mantienen el interés de su ser querido?
- **Plan de emergencia.** ¿Cómo actúa el personal en caso de emergencia? ¿Trabajan con otros servicios comunitarios en caso de emergencia?

Los costos variarán en función del tipo de cuidado que se necesite, quién patrocine el programa y dónde esté ubicado. Puede llamar a un consultor de Resources for Living para obtener más información.

Los programas de orientación médica pueden estar cubiertos por Medicaid. Algunos programas sociales pueden ofrecer tarifas de escala móvil, a menudo a través de un programa de la Agencia Local de la Tercera Edad. El seguro de cuidados a largo plazo puede cubrir el centro de día para adultos. De lo contrario, estos programas requieren pago privado.



Reciba cuidados en el hogar y oportunidades de conexión social

Ayudas para la vida cotidiana

Los dispositivos de asistencia son productos que ayudan a las personas a realizar tareas cotidianas. Algunas ayudas para la vida cotidiana son:

- Utensilios livianos y de fácil agarre para cocinar y comer
- Teléfonos con teclas numéricas grandes
- Barras y barandillas
- Banquetas o elevadores para bañeras y duchas
- Camas ajustables
- Sillones reclinables eléctricos que ayudan a las personas a levantarse y sentarse
- Ropa con Velcro® en lugar de botones, cremalleras o cordones

Puede comprar muchos de estos productos por Internet o a través de catálogos de venta por correo. Las farmacias y los médicos locales también pueden ayudarle a encontrarlos. Las organizaciones sin fines de lucro como Arthritis Foundation o Easter Seals Society disponen de información y pueden prestar equipos.

Arthritis Foundation

Teléfono: **1-800-283-7800**

Easter Seals Society

Teléfono: **1-800-221-6827**

Administre sus finanzas

Voluntarios cualificados pueden ayudar a las personas mayores con sus finanzas. El Consejo Nacional sobre Envejecimiento [en inglés, National Council on Aging] ([Ncoa.org/economic-security/money-management/](https://www.ncoa.org/economic-security/money-management/)) puede ofrecer estos programas y tiene recursos en línea que puede utilizar. Su Agencia Local de la Tercera Edad también puede ofrecerle apoyo en el lugar. Los programas de pago de facturas están diseñados para que las personas mayores puedan recibir ayuda, pero sigan controlando sus finanzas y firmando sus propios cheques. También puede obtener ayuda con lo siguiente:

- Creación de presupuestos
- Clasificación del correo
- Balance de cuentas

Los programas de asesoramiento y asistencia fiscal ayudan a las personas mayores a completar y presentar la declaración de impuestos.

Servicios domésticos

Los servicios domésticos pueden ayudar con lo siguiente:

- Reparaciones menores del hogar
- Tareas domésticas ligeras
- Trabajo de jardinería
- Tareas estacionales

El costo y la disponibilidad de estos servicios varían. Puede consultar a su Agencia Local de la Tercera Edad u otra entidad pública para ver si usted o su ser querido califican para obtener servicios de bajo costo o gratuitos.

Asegúrese de verificar la póliza de seguro del hogar del adulto mayor. Lo necesitará para cubrir a cualquier trabajador que pueda lastimarse mientras realiza tareas domésticas. La mayoría de las pólizas deberían cubrir las emergencias mientras alguien está trabajando en la casa o en el jardín.

Sistema de respuesta telefónica de emergencia

Se trata de un dispositivo que se puede llevar puesto o encima. Tiene un botón que envía un mensaje a contactos preestablecidos que responderán a su emergencia. Algunos servicios también incluyen llamadas de rutina para consultar cómo está todo. Algunos pueden incluso recordarle a usted o a su ser querido que debe tomar la medicación. Asegúrese de saber qué incluye el presupuesto de la empresa. Revise todas las prestaciones y los servicios para asegurarse de que satisfacen sus necesidades. También debe comprobar los siguientes aspectos de la empresa:

- **Horario.** Asegúrese de que el sistema está monitoreado las 24 horas del día.
- **Credenciales del personal.** Averigüe qué tipo de formación tiene el personal.
- **Costos.** Pregunte por los costes iniciales, los gastos corrientes y los costos de servicios y prestaciones adicionales.

Reciba cuidados en el hogar y oportunidades de conexión social



Cuidado en el hogar

Los servicios de cuidado médico en el hogar los prestan profesionales cualificados. Estos incluyen enfermeros, trabajadores sociales y fisioterapeutas y/o terapeutas ocupacionales. Pueden ser para una persona que sale del hospital, pero necesita cuidados adicionales durante un tiempo. O pueden ayudar a alguien con un problema de salud continuo.

El médico debe ordenar el cuidado en el hogar. Para que el seguro cubra el cuidado en el hogar, se deben cumplir determinados requisitos.

Todos los servicios recibidos deben formar parte del plan de cuidado. Los servicios típicos de cuidado médico en el hogar incluyen:

- Enfermería especializada
- Terapia física
- Terapia respiratoria
- Terapia ocupacional
- Terapia del habla

Como parte del plan de cuidado, puede recibir algunos cuidados de un auxiliar de salud en el hogar para su cuidado personal, pero sólo mientras recibe el servicio de cuidados especializados. El cuidado personal incluye ayuda para:

- Bañarse
- Arreglarse
- Preparar comidas
- Tareas domésticas ligeras
- Vestirse
- Moverse dentro del hogar

Los auxiliares de salud en el hogar que trabajan bajo la supervisión de un enfermero registrado también pueden ayudar a garantizar que la persona mayor tome los medicamentos adecuados en el momento oportuno.

Cuidado privado en el hogar

Si solo necesita los servicios de un auxiliar o acompañante de salud en el hogar, puede plantearse contratar uno a través de una agencia. Un acompañante (o amo de casa) puede ayudar en tareas domésticas como:

- Preparación de comidas
- Tareas domésticas livianas

- Compras
- Transporte
- Lavandería

Algunas agencias también pueden ofrecer servicios privados de enfermería. Cuando contrate a través de una agencia, infórmese sobre su:

- Licencia estatal
- Reputación en la comunidad
- Credenciales del personal
- Proceso para la verificación de antecedentes
- Costos

También puede contratar a un auxiliar de salud en el hogar o a un acompañante por su cuenta. Si está pensando en hacerlo, debería entrevistar a varios candidatos. Así podrá elegir al que considere más adecuado para trabajar con usted o su ser querido. Asegúrese de:

- Obtener un comprobante del seguro, en su caso
- Verificar las referencias
- Hacer que el auxiliar firme un acuerdo por escrito
- Detallar tarifas, horas y todos los deberes
- Elaborar un plan de cuidados de emergencia de refuerzo

Siempre que sea posible, la persona que recibirá los cuidados debe participar en las entrevistas. Tanto si se encarga usted mismo de los cuidados como si lo hace a través de una agencia, siempre debe haber un contrato por escrito. Todas las partes deben firmar el contrato.

Las tarifas de los acompañantes y auxiliares de salud en el hogar pueden variar según el estado. Las agencias pueden exigir un número mínimo de horas por visita, a menudo de dos a cuatro. Las tarifas de un enfermero registrado son más elevadas que las de un auxiliar de salud en el hogar o un acompañante. El seguro de cuidados a largo plazo puede ayudar a pagar estos servicios. Consulte su póliza, si la tiene. Es posible que su Agencia Local de la Tercera Edad también ofrezca programas de cuidado en el hogar intermitente a cargo de un auxiliar de salud en el hogar o un acompañante. Si reúne los requisitos necesarios, pueden ser gratuitos o tener una tarifa de escala móvil.

Reciba cuidados en el hogar y oportunidades de conexión social



Reparto de comidas a domicilio

Estos servicios suelen llevar comidas calientes a la hora del almuerzo a personas mayores que no pueden cocinar o comprar por sí mismas. En algunas zonas, puede tratarse de un almuerzo frío o comidas congeladas y el beneficiario debe poder calentarlas. En otras zonas, es una combinación de comidas calientes, frías o congeladas. Puede que dependa de la frecuencia con la que realicen las entregas. Las comidas pueden ofrecerse a precios reducidos,

en función de una escala móvil de tarifas o solo a base de donaciones. Los voluntarios suelen repartir la comida. Los demás costos se cubren mediante aportes.

Para ayudar a sus seres queridos con el servicio de reparto de comidas, le recomendamos:

- **Asegurarse de que satisface sus necesidades dietéticas.** ¿Necesita poca sal? ¿Sin azúcar? ¿Vegetariano? ¿Kosher? ¿Otras opciones de comidas? Pregunte si tienen lo que necesita. Haga un seguimiento para asegurarse de que se satisfagan sus necesidades.
- **Confirmar los horarios de entrega.** Asegúrese de que las comidas lleguen en la franja horaria adecuada.
- **Realizar un seguimiento.** ¿Está comiendo las comidas su ser querido? ¿Hay algún problema con la comida?

Centros para adultos mayores

Los centros para adultos mayores pueden ofrecer una amplia variedad de servicios. Entre ellos:

- Eventos sociales
- Comidas grupales
- Educación superior

Estos programas son muy adecuados para las personas mayores que pueden desplazarse sin mucha ayuda. Las actividades pueden incluir:

- Arte y artesanías
- Juegos
- Programas de ejercicio
- Viajes

Traslados diarios al centro, así como para viajes especiales. Consulte con el servicio de transporte si dependerá de ellos. Averigüe el horario de recogida para que el adulto mayor pueda estar listo a tiempo. Además, asegúrese de que el mayor pueda entrar y salir del vehículo. Si necesita asistencia, pregunte si el conductor se la prestará.

Apoyo social y monitoreo

Las personas mayores que pasan mucho tiempo en su hogar pueden beneficiarse del apoyo social y el monitoreo. Muchas veces, estos servicios son gratuitos.

Hay dos tipos de servicios. Estos son:

- **Visitas amistosas.** Se trata de voluntarios que visitan a los adultos mayores y hacen de acompañantes. Si observan algún problema que tenga la persona mayor, pueden comunicarlo a la agencia. Después, la agencia lo notificará al contacto de emergencia. Pero están ahí sobre todo como apoyo.



Reciba cuidados en el hogar y oportunidades de conexión social

Servicios de transporte

Estos servicios ofrecen transporte de acera a acera o de puerta a puerta. Los adultos mayores pueden utilizarlos para ir a:

- Citas médicas
- Centros de día para adultos mayores
- De compras
- Eventos recreativos mayores
- Centros para adultos mayores

Las personas mayores que no tienen medio de transporte o necesitan ayuda pueden obtener estos servicios. Deberá llamar para preguntar por las limitaciones. Algunos servicios solo ofrecen transporte a personas mayores que pueden subir y bajar de la furgoneta por sí mismas. A menudo es porque no tienen ascensor para sillas de ruedas.

Muchos de estos servicios son gratuitos. O pueden cobrar según una escala móvil. Los servicios privados pueden costar más que los públicos. Infórmese en su Agencia Local de la Tercera Edad sobre los programas existentes en su zona.

Pregunte sobre:

- **Inscripción.** ¿Cómo inscribirse? ¿Cómo se solicitan los viajes?
- **Horas.** ¿Cuál es la hora de recogida más temprana? ¿La última hora para llegar?
- **Tiempo de antelación.** Esto puede variar. Es posible que tenga que solicitar un viaje con entre dos y siete días de antelación.
- **Formación.** ¿Qué licencias o credenciales tienen los conductores? ¿Cómo deciden qué conductores contratar? ¿Se realizan verificaciones de antecedentes? En caso afirmativo, ¿qué verifican? ¿Dan tiempo suficiente para que las personas mayores suban y bajen del vehículo con seguridad?
- **Seguro.** ¿Quién y qué está cubierto en caso de accidente?

Para informarse sobre los servicios en su zona, puede ponerse en contacto con:

National Aging and Disability Transportation Center

Sitio web: nadt.org

Teléfono: **1-866-983-3222**

Servicios para veteranos y sus cónyuges

El Departamento de Asuntos de los Veteranos de los EE. UU. ofrece programas para ayudar a los veteranos mayores y a sus cónyuges.

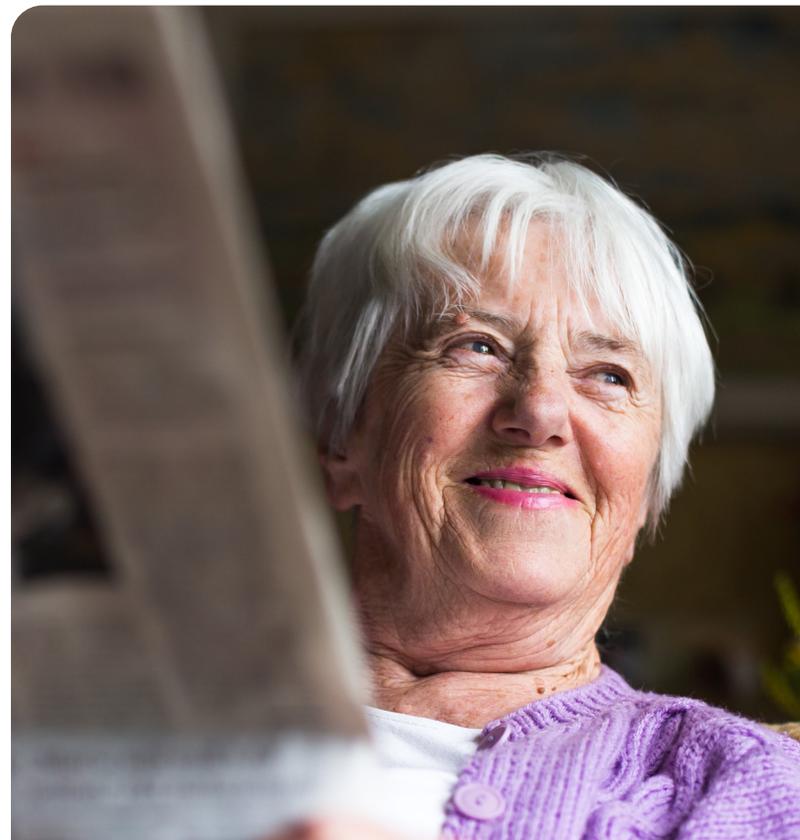
Pueden obtener ayuda con muchos de los servicios descritos anteriormente. Puede ponerse en contacto con ellos para averiguar si cumple con los requisitos.

Departamento de Asuntos de los Veteranos de los EE. UU.

Para informarse sobre estos programas, póngase en contacto con su oficina local

Sitio web: Va.gov/GERIATRICS

Teléfono: **1-800-827-1000**





Reciba cuidados al mudarse de su hogar

Muchos factores pueden influir en la decisión de abandonar el hogar propio. Es posible que en algún momento las personas mayores necesiten más cuidados médicos de los que pueden recibir en su casa. O puede que necesiten más ayuda con las tareas cotidianas.

Trasladarse a un centro residencial puede ser una buena opción para satisfacer estas necesidades. Los servicios residenciales especiales pueden ayudarle a gestionar todos los aspectos del cuidado. Consulte el apartado “Tipos de vivienda: analice las opciones” para obtener más información.

Consideraciones financieras y sociales

A la hora de decidir si una mudanza tiene sentido, deben considerarse tanto las cuestiones económicas como las sociales. **Tal vez desee contratar a un consultor en gestión de cuidados geriátricos para que le ayude a tomar la decisión correcta. (Consulte la Página 21)**

Si una persona mayor lleva muchos años viviendo en su casa, es posible que ésta necesite reparaciones. Incluso si la casa parece estar bien ahora, asegúrese de pensar en la antigüedad de los accesorios y electrodomésticos. Puede que tenga que pagar un fregadero o una caldera nuevos. O incluso un techo nuevo.

En el caso de las personas mayores con discapacidad, puede ser necesario reformar la vivienda para facilitar su movilidad. Por ejemplo, puede necesitar un salvaescaleras si hay escalones en la vivienda. O una rampa para sillas de ruedas para entrar y salir de la casa. Puede que tenga que cambiar la bañera por una ducha a ras del suelo del cuarto de baño.

Cambios de vida

Cambiar de tipo de vivienda es una decisión importante. Requiere una planificación cuidadosa. Las personas mayores que llevan muchos años viviendo en el mismo lugar suelen conocer a mucha gente de la zona. Eso puede incluir una amplia variedad de apoyo para la vida cotidiana que podemos dar por sentadas.

A veces, tras un gran cambio en la vida, como la pérdida de un cónyuge, un adulto mayor puede querer mudarse de inmediato. Puede ser útil esperar un tiempo después de un acontecimiento que le haya cambiado la vida. Puede llevar unos meses o más entender qué tipos de vivienda hay disponibles. Y, cuál puede satisfacer mejor las necesidades a corto y largo plazo del adulto mayor.

Cuando el motivo de la mudanza es una situación de salud u otra crisis, es posible que no disponga de mucho tiempo para planificar. Aunque lo mejor es pensar de antemano en sus opciones y en los aspectos financieros, también puede optar por trabajar con un especialista en geriatría en caso de crisis.





Tipos de vivienda: analice las opciones

Los tipos de vivienda se dividen en dos grupos principales.

El primero permite a las personas mayores vivir solas.

El segundo ofrece una gama completa de cuidados para adultos mayores

. Puede elegir entre:

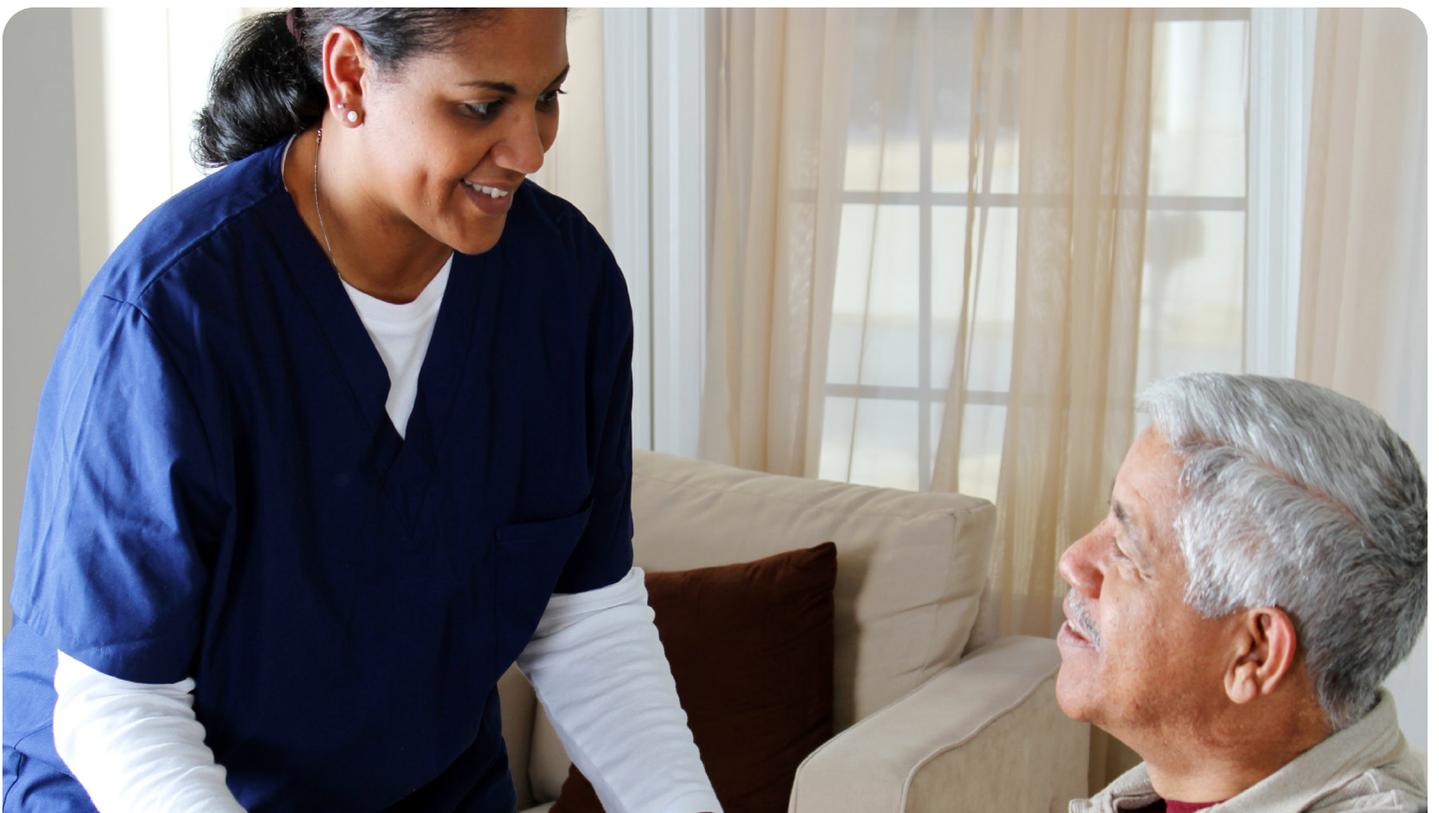
Asistencia independiente y limitada

- Comunidades de jubilados
- Viviendas para personas mayores con bajos ingresos
- Cuidado residencial
 - Pensiones
 - Cuidado de salud residencial
 - Hogares de cuidado familiar para mayores
- Vida asistida
- Otros tipos de vivienda

Cuidado de apoyo

- Comunidades de cuidados continuos
- Centros de enfermería o rehabilitación
- Cuidados terminales

En la siguiente sección se indican los servicios y apoyos disponibles en los principales tipos de vivienda. Algunos entornos cobran por determinados servicios.





Tipos de vivienda: analice las opciones

Asistencia independiente y limitada

Comunidades de jubilados

Las comunidades de jubilados están formadas por casas o apartamentos que los adultos mayores pueden alquilar o comprar. Suelen ser para personas mayores muy independientes. Muchas tienen piscinas, pistas de tenis, campos de golf, salas de club o instalaciones para hacer ejercicio. La mayoría ofrecen servicios como:

- Mantenimiento del edificio y terreno
- Transporte
- Servicios sociales
- Actividades físicas
- Actividades planificadas
- Opciones de comidas

Cuando busque comunidades de jubilados, le recomendamos preguntar sobre:

- **Tarifas.** ¿Hay que pagar el ingreso? ¿Qué hay que pagar el primer mes? ¿Cuál es el costo por mes después del ingreso? ¿Qué incluyen las cuotas mensuales? ¿Hay cargos adicionales por actividades o servicios? ¿Cuáles son los costos de mantenimiento?
- **Restricciones.** ¿Hay una edad mínima? ¿Se admiten niños? ¿Y mascotas? ¿Hay requisitos relativos a la salud? Si va a comprar una casa o un condominio, ¿cuáles son las normas de reventa?
- **Junta directiva.** Pida ver los estatutos. También le convendrá saber si hay gastos de comunidad o asociación.

Usted paga el precio de compra de la vivienda.

También

pagará impuestos, el seguro de la vivienda y las cuotas mensuales de mantenimiento. Puede llamar a un consultor para obtener información detallada sobre los costos en su zona.

Vida asistida

Las viviendas de vida asistida combinan un entorno similar al de un apartamento con servicios de apoyo para el cuidado personal y las tareas cotidianas. Los

centros de vida asistida satisfacen las necesidades de las personas mayores que necesitan algún tipo de apoyo.

Las normativas estatales pueden variar entre los distintos centros de vida asistida. Pero hay algunos detalles que debe consultar si cree que puede ser la mejor opción. Estos incluyen:

- **Requisitos de admisión.** ¿Cómo selecciona el centro a los residentes? ¿Cuáles son los requisitos de ingreso en materia de salud y capacidad?
- **Depósito inicial o tarifa de ingreso.** Le recomendamos saber cuánto hay que pagar el primer mes y qué cubre. Además, ¿le devuelven el dinero si decide no quedarse?
- **Cuotas.** ¿Cuáles son las cuotas mensuales? ¿Qué cubren? ¿Hay cargos adicionales por actividades o servicios? ¿Suben las cuotas con el tiempo? En caso afirmativo, ¿con qué frecuencia y en qué cantidad?
- **Asistencia financiera.** ¿Hay ayuda disponible?
- **Seguridad.** ¿Hay botones de llamada en cada apartamento? ¿Tienen suficiente luz? ¿Acceso para sillas de ruedas? ¿Barandillas? ¿Personal y apoyos?
- **¿Se brindan servicios médicos?** En caso afirmativo, ¿disponen de personal interno o de agencias externas?
- **Verificaciones de antecedentes.** ¿Qué pruebas hacen a los miembros del personal? ¿Con qué frecuencia?
- **Cronogramas.** ¿Todas las actividades diarias están programadas? ¿O pueden los mayores elegir cuándo hacer las cosas? ¿Hay comidas compartidas programadas cada día? ¿Pueden los residentes preparar comida en sus apartamentos si lo desean?
- **Transporte.** ¿Ofrecen transporte? ¿Está incluido o tiene un coste adicional? ¿Contratan a una agencia externa?



Tipos de vivienda: analice las opciones

Hogares de cuidado residencial

Los hogares de cuidado residencial a veces también se denominan internados, centros residenciales de salud (RHCF, por sus siglas en inglés) y residencias de cuidado familiar para adultos. Son entornos hogareños. Proporcionan alojamiento y comida y ofrecen cierta ayuda con las tareas cotidianas.

La mayoría de los estados conceden licencias a los hogares de cuidado residencial. Muchas residencias exigen que el adulto mayor sea relativamente independiente. Por ejemplo, tendrán que poder salir de casa con un mínimo de ayuda en caso de emergencia.

Cuando visite un centro, pregunte:

- **Información sobre la licencia.** Pida ver la licencia de la residencia.
- **Proporción personal/residentes.** ¿Cuántos miembros del personal hay por residente?
- **Capacitación.** ¿Cómo se forma al personal? ¿Qué credenciales tienen?
- **Seguridad.** ¿Cuál es su historial de seguridad? ¿Disponen de medidas de seguridad y contra incendios adecuadas?
- **Visitantes.** ¿Cuándo se permiten las visitas?
- **Cuotas.** ¿Cuál es el costo mensual? ¿Qué cubren las cuotas? ¿Hay servicios con costo adicional?
- **Ayuda con la medicación.** ¿Cuánto puede ayudar el personal con los medicamentos?
- **Transporte.** ¿Qué ocurre si tiene que ir a un hospital u otro centro para recibir cuidado? ¿Le reservarán la habitación?

La financiación de algunas residencias puede provenir de programas estatales o federales como Medicaid u otros programas de exención para mayores. Visite [Payingforseniorcare.com/medicaid-waivers/assisted-living.html](https://payingforseniorcare.com/medicaid-waivers/assisted-living.html) para conocer más sobre los programas de exención de adultos mayores en su estado.

Sección 8 (Programa de Vales de Elección de Vivienda) Viviendas para personas mayores

Se trata de un complejo de apartamentos con servicios de apoyo y monitoreo mínimos. Es para personas mayores que pueden vivir solas. Los adultos mayores deben cumplir con los requisitos de la Sección 8 de la Ley de Vivienda y Desarrollo Urbano. Las listas de espera suelen ser muy largas. Y por momentos hasta se pueden cerrar.

Si cumple con las pautas sobre ingresos, el costo es un porcentaje de sus ingresos ajustados. Esto incluye el alquiler, los suministros y los servicios. Puede ponerse en contacto con su Agencia Local de la Tercera Edad, el **Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE. UU. [Department of Housing and Urban Development, HUD] (Hud.gov)** o un consultor de Resources for Living para obtener más información.

Otros tipos de vivienda

Hay otros tipos de vivienda que pueden satisfacer necesidades muy específicas. Pero la disponibilidad es limitada. Infórmese en su Agencia Local de la Tercera Edad para ver si hay alguna disponible en su zona.

- **Viviendas compartidas.** Un propietario particular ofrece un espacio de vivienda a un adulto mayor para compartir los gastos y deberes dentro del hogar. Esto suele funcionar mejor si se hace con la ayuda de una agencia profesional. Siempre debe haber un acuerdo por escrito.
- **Oportunidad de Vivienda para Personas Mayores [Elder Cottage Housing Opportunity, ECHO].** Son pequeñas casas prefabricadas. Pueden instalarse en la misma parcela que una ya vivienda existente. Es posible que esta opción no esté disponible en su zona. Es conveniente que investigue sobre la ECHO con suficiente antelación. Deberá asegurarse de cumplir con todas las leyes de zonificación.
- **Cuidado en el hogar,** cuidado de acogida en el hogar y hogares para grupos pequeños. Esto puede ser en una casa particular o en una unidad de vivienda individual. Suelen incluir alojamiento,



Tipos de vivienda: analice las opciones

Servicios disponibles	Jubilación	Vida asistida	Cuidados	Comunidad de cuidados continuos	Centro de enfermería o
Actividades sociales planificadas	Sí	Sí	Varía	Sí	Sí
Comidas	Opcional	Sí	Sí	Sí	Sí
Ayuda con la medicación	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Ayuda en las actividades de la vida cotidiana	No	Sí	Sí	Sí	Sí
Fisioterapia, terapia del habla y otras	No	Varía	No	Sí	Sí
Cuidado de enfermería especializada	No	No	No	Sí	Sí





Cuidado de apoyo

Comunidades de cuidados continuos

Las comunidades de cuidados continuos ofrecen diferentes niveles de cuidado. Los residentes pueden ser capaces de vivir por sí mismos o necesitar cuidados de enfermería especializada.

Los adultos mayores suelen ser independientes cuando ingresan. Algunas comunidades también permiten a los residentes entrar en el nivel de vida asistida. Puede ser una buena opción si desea algo que cubra todos los niveles de cuidado en caso de futuros problemas de salud.

En su visita, le recomendamos preguntar sobre:

- Asistencia o planes financieros disponibles
- Condiciones de salud al momento del ingreso
- Detalles del alquiler o la compra, incluidos los costos de entrada
- Lista de espera
- Cuestiones patrimoniales y cómo las gestiona la comunidad
- Servicios cubiertos en cada nivel de cuidado
- Cómo se toman las decisiones para cambiar de nivel de cuidado
- Funcionamiento y gestión diaria de la comunidad
- Si existe una junta de vecinos que gobierne la comunidad
- Servicios médicos disponibles en la comunidad
- Proporción personal/residentes
- Formación, credenciales y verificaciones de antecedentes del personal.

Asegúrese de ver todos los niveles de cuidado durante su visita. Es una buena idea solicitarle a un experto que revise los estados financieros del centro que esté considerando.

Los costos de entrada o compra varían en función de la ubicación y del tipo de vivienda. Las cuotas mensuales dependen de los contratos de servicio y del tipo de acuerdo. Las cuotas pueden incluir:

- Comidas
- Lavandería
- Mantenimiento
- Seguro
- Tareas del hogar
- Servicio de ropa blanca
- Impuestos sobre la propiedad
- Actividades sociales, recreativas y religiosas

- Servicios públicos

Puede llamar a Resources for Living para informarse sobre los costos en su zona.

Centro de Enfermería Especializada [Skilled Nursing Facility, SNF] para cuidados de custodia a largo plazo

Estos centros brindan cuidado de enfermería las 24 horas. Son para personas mayores con problemas graves de salud. Suelen ser problemas que no pueden tratarse en casa pero que no requieren cuidados hospitalarios. También pueden ofrecer servicios de rehabilitación.

Cuando visite las instalaciones, se recomienda informarse sobre su:

- Licencia estatal
- Certificación de Medicare y/o Medicaid
- Costos cubiertos por Medicare y/o Medicaid
- Costos cubiertos por seguros privados
- Credenciales y verificaciones de antecedentes del personal
- Proporción residentes/personal
- Precauciones de seguridad de los residentes
- Tasa de rotación del personal
- Limpieza
- Iluminación y ventilación
- Felicidad general (pida hablar con algunos residentes)
- Calidad y variedad de las comidas
- Áreas comunes
- Política de visitas
- Ciclo de facturación y pago
- Proceso de denuncia
- Retención de cama y otras políticas en caso de hospitalización
- Cumplimiento de los testamentos vitales

Los costos varían según la ubicación, el nivel de cuidado y los servicios ofrecidos. Algunos servicios, como los medicamentos, suministros y cuidados personales, pueden tener un costo adicional. Algunos centros aceptan Medicaid para los residentes que cumplen con ciertos requisitos. El seguro de cuidado a largo plazo puede ayudar a pagar las residencias de ancianos. Consulte su póliza.



Cuidado de apoyo

Cuidados terminales

Los cuidados terminales son para personas que padecen una enfermedad terminal con una esperanza de vida de seis meses o menos. El objetivo de los cuidados terminales es reducir el dolor y fomentar la dignidad, la atención y el respeto al final de la vida.

Se ofrecen cuidados paliativos y consuelo. No se brindan tratamientos para prolongar la vida. Los equipos de cuidados terminales incluyen:

- Enfermeros
- Voluntarios
- Auxiliares de salud en el hogar
- Consejeros espirituales
- Médicos
- Consejeros de duelo
- Trabajadores sociales

Los cuidados terminales incluyen servicios y apoyo al paciente y a su familia. La mayoría de las veces, se prestan en el hogar, aunque los pacientes que viven en residencias de vida asistida o residencias de ancianos también pueden trabajar en esos entornos.

Debería preguntar sobre:

- Licencias y certificaciones estatales
- Servicios específicos incluidos
- Cobertura de Medicare/Medicaid
- Servicios con cargos adicionales
- Horas cubiertas para los cuidados terminales
- Declaración de derechos de los pacientes terminales
- Procedimientos de denuncia
- Formación, credenciales y verificaciones de antecedentes del personal

Un médico debe certificar a un paciente para que pueda recibir cuidados terminales cubiertos por Medicare. Para obtener más información, visite [Medicare.gov/coverage/hospice-care](https://www.medicare.gov/coverage/hospice-care).

Para más información, póngase en contacto con:

National Association for Home Care and Hospice

Sitio web: [Nahc.org](https://www.nahc.org)

Teléfono: **1-202-547-7424**

National Hospice and Palliative Care Organization

Sitio web: [Nhpc.org](https://www.nhpco.org)

Teléfono: **1-703-837-1500**





Servicios de apoyo para cuidadores

Cuidar de un adulto mayor puede ser una tarea desalentadora. Todos necesitan ayuda en algún momento. Esto es así tanto si cuida de sus padres como de su cónyuge. A menudo, los cuidadores también tienen que equilibrar las necesidades del trabajo y de otros miembros de la familia.

No tiene por qué hacerlo solo. Recuerde que está bien pedir ayuda si la necesita. Puede ser una buena idea analizar todas sus opciones. Existen dos categorías de servicios. Están diseñadas para:

- Ayudarle a desarrollar y administrar un plan de cuidado
- Apoyarlo en su rol de cuidador

Gestión de casos o cuidados geriátricos

Los gestores de cuidados geriátricos pueden ayudarle a crear un plan de cuidados. También monitorean los servicios. Los gestores de cuidados pueden trabajar en apoyo de toda la familia. O pueden trabajar directamente con el adulto mayor. A veces es necesario establecer un plan de cuidados antes de que un adulto mayor pueda recibir el alta hospitalaria. La mayoría de los gestores de cuidados son trabajadores sociales, enfermeros o gerontólogos.

Si un hospital ofrece estos servicios como parte de la hospitalización, es posible que Medicare o un seguro privado cubran el costo. Cuando una agencia de servicios sociales presta servicios, suele ser sin cargo o se aplica una escala móvil de tarifas. También hay gestores privados de cuidado que puede contratar y pagar por su cuenta.

Los niveles de servicio y lo que puede hacer el gestor de cuidado pueden variar. Los gestores privados de cuidados geriátricos pueden proporcionar la asistencia más “práctica”. Pero también es el nivel de servicio más caro.

¿Cómo encontrar un gestor de cuidados geriátricos? Los asesores de Resources for Living pueden buscar recursos de gestión de cuidados geriátricos en su zona. Para obtener más información, también puede visitar:

Aging Life Care®

Sitio web: Aginglifecare.org

National Academy of Certified Care Managers (NACCM)

Sitio web: Naccm.net

Centros de evaluación geriátrica

Estos centros ofrecen un equipo de proveedores de distintas disciplinas. El equipo puede evaluar las necesidades del adulto mayor. Las tarifas varían según el plan de seguro.

Cuidado de relevo

El relevo ofrece cuidado temporal en el hogar o en un centro para adultos mayores. Esto le da tiempo libre al cuidador principal. Los servicios de relevo pueden durar unas semanas, unos días o unas horas. Puede haber una lista de espera para estos servicios. El cuidado de relevo puede estar cubierto por el seguro de cuidados a largo plazo. Y algunos estados pueden brindar financiación para ayudar a cubrir el costo si se cumplen los requisitos.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo entre pares pueden ayudar a cónyuges, hijos y familiares a compartir experiencias. Proporcionan una base de apoyo a los cuidadores.

Muchos grupos tienen un enfoque especial. Por ejemplo, la enfermedad de Alzheimer, el cáncer o la enfermedad de Parkinson. Suelen ser gratuitos. O puede que solo haya que pagar un pequeño cargo para hacerse miembro o cubrir gastos.

Alzheimer's Association

Sitio web: Alz.org

Teléfono: **1-800-272-3900**

American Cancer Society

Sitio web: Cancer.org

Teléfono: **1-800-227-2345**

The American Parkinson Disease Association

Sitio web: Apdaparkinson.org

Teléfono: **1-800-223-2732**



Consideraciones financieras y sobre el seguro

Hay muchas formas de conocer más sobre:

- Medicare
- Medicaid
- Planes gestionados de Medicare
- Seguro de cuidados a largo plazo
- Seguro de salud privado
- Poder notarial
- Poder notarial de salud/testamento en vida
- Tutela

Puede empezar por consultar con:

- La Administración del Seguro Social
- La American Association of Retired Persons (AARP)
- Su Agencia Local de la Tercera Edad
- Abogados privados
- Planificadores patrimoniales o financieros
- Aseguradoras de salud

Para obtener el manual “Medicare y Usted” o ayuda para encontrar Planes Medicare Advantage en su zona, puede ponerse en contacto con:

Medicare

Teléfono: **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**

Si necesita ayuda para elegir sus opciones de Medicare, póngase en contacto con

El Departamento de Seguros de su estado

Visite content.naic.org/state-insurance-departments para encontrar un enlace del Departamento de Seguros de su estado.

Para inscribirse en Medicare, póngase en contacto con:

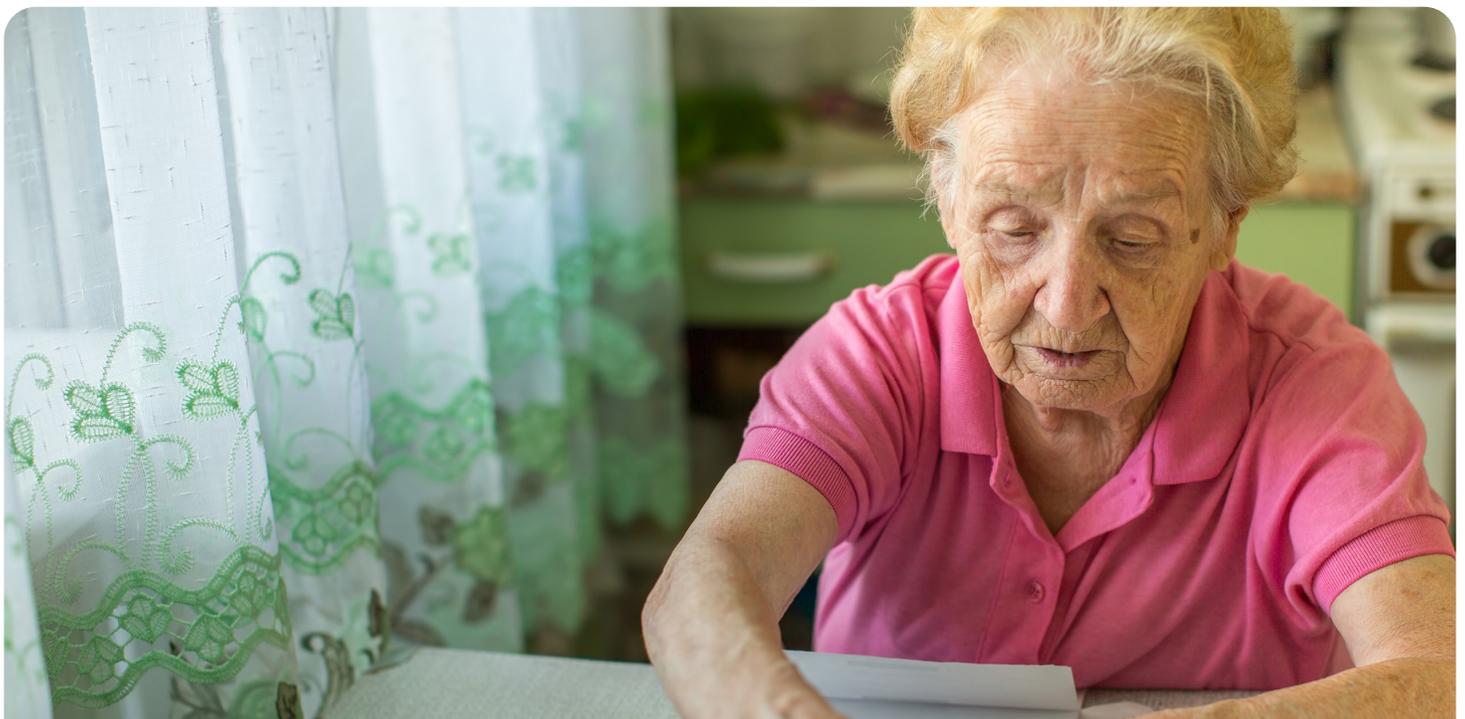
Administración del Seguro Social

Sitio web: Socialsecurity.gov

Teléfono: **1-800-772-1213**

Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud [State Health Insurance Assistance Program, SHIP]

El SHIP ofrece asesoramiento individual por teléfono o en persona. Es para los beneficiarios de Medicare y sus familiares. Solo tiene que acceder a Shiptacenter.org y hacer clic en “Find a help”.





Consideraciones financieras y sobre el seguro

Medicaid

Las personas con Medicare que tienen bajos ingresos y/o bienes también pueden calificar para tener Medicaid. Medicaid cubre algunos gastos que Medicare no cubre. Por ejemplo, Medicaid puede cubrir:

- Primas de Medicare y gastos de bolsillo (en función de los ingresos)
- Lentes
- Cuidado en residencias de ancianos una vez superado el límite de 100 días de Medicare
- Audífonos
- Medicamentos con receta

Si ambos programas cubren el mismo servicio, Medicare lo pagará.

Los detalles varían según el estado. En muchos estados, Medicaid cubre los cuidados en residencias de ancianos de nivel intermedio o de custodia, los cuidados de salud en el hogar y los servicios de ayuda doméstica. Solicite el folleto más actualizado sobre Medicaid al estado o a su Agencia Local de la Tercera Edad.

Medicare consta de cuatro partes: Parte A, Parte B, Parte C y Parte D

Medicare es un programa de seguro de salud que consta de cuatro partes básicas: Partes A, B, C y D. El siguiente es un resumen de los beneficios de cobertura de cada parte y mucho más.

Parte A (seguro de hospitalización):

- Cubre la hospitalización en hospitales y centros de rehabilitación (incluye radiografías, intervenciones quirúrgicas y radioterapia).
- Cubre cuidados en centros de enfermería especializada, cuidados terminales y cuidados de salud en el hogar
- La mayoría de la gente no paga prima por la Parte A.

Parte B (seguro médico):

- Cubre los servicios médicos, la atención hospitalaria ambulatoria, los servicios de ambulancia y el cuidado de salud en el hogar.
- Cubre los servicios preventivos.
- Usted paga una prima mensual (que suele deducirse

Juntas, las Partes A y B constituyen el Medicare Original (proporcionado por el gobierno federal).

Parte C (plan Medicare Advantage):

- Cubre las Partes A y B de Medicare y, muchas veces, la Parte D.
- También puede ofrecer beneficios adicionales.
- Puede pagar una prima mensual a un plan privado.
- Sigue pagando una prima al gobierno federal por la Parte B.
- Limita sus gastos de bolsillo para proteger sus finanzas.
- Puede que tenga que acudir a médicos o especialistas de la red.

Parte D (planes de medicamentos con receta de Medicare):

- Solo cubre medicamentos con recetas.
- Puede pagar una prima mensual a un plan privado.
- Se puede adquirir por separado un plan de la Parte D para complementar el Medicare Original.
- Suele estar incluido en el plan Medicare Advantage.

¿Cuáles son los requisitos para Medicare?

Es elegible para Medicare si:

- Tiene 65 años o más.
- Tiene menos de 65 años y alguna discapacidad.
- Padecer una enfermedad renal terminal (ERT).

¿Tengo que solicitar la Parte A y la Parte B?

Depende. No es necesario que solicite Medicare si ya está percibiendo beneficios del Seguro Social o cheques de jubilación ferroviaria cuando empezó a ser elegible.

Debe presentar una solicitud si no percibe beneficios del Seguro Social o cheques de jubilación ferroviaria.

- Debe ponerse en contacto con el Seguro Social unos tres meses antes de cumplir los 65 años para inscribirse en Medicare. Puede inscribirse en Medicare aunque no tenga previsto jubilarse a los 65 años.
- Si trabaja y tiene cobertura médica a través de su empleador, hable con ellos para saber si debe inscribirse en la Parte B cuando empieza a ser elegible.



Consideraciones financieras y sobre el seguro

Tiene opciones para obtener la cobertura de Medicare

Medicare Original

Medicare Advantage (Parte C)





Consideraciones financieras y sobre el seguro

Si tengo Medicare Original, ¿por qué necesito cobertura adicional?

El plan Medicare Original no lo cubre todo. Tampoco cubre todos los costos de los servicios y suministros de salud. Si decide permanecer en el programa Medicare Original, considere la posibilidad de añadir:

- Un plan de medicamentos recetados. Ayuda cubrir sus medicamentos recetados.
- Seguro complementario de Medicare, también llamado Medigap. Ayuda a pagar algunos de los gastos que Medicare Original no cubre, como los copagos, el coseguro y los deducibles.

Ambas opciones las venden empresas privadas y cada una suele tener una prima mensual.

¿Cuándo puedo inscribirme en un plan de Medicare (Parte C o Parte D)?

Es una pregunta importante. Tenga en cuenta estos plazos:

Periodo de inscripción inicial

Este periodo incluye los 3 meses anteriores, el mes de su cumpleaños 65 y los 3 meses posteriores.

Periodo de elección anual

Puede inscribirse o cambiar de plan Medicare del 15 de octubre al 7 de diciembre de cada año.

Periodo de inscripción especial

Algunas personas pueden inscribirse o cambiar de plan de Medicare en función de un acontecimiento de su vida. Por ejemplo, si usted:

- Pierde la cobertura del empleador
- Pierde el derecho a la Ayuda Adicional para la cobertura de medicamentos
- Se muda a una nueva zona de servicio

Muchas compañías de seguros médicos ofrecen planes “Medigap” (complemento de Medicare), Medicare Parte C (Medicare Advantage) y Medicare Parte D (cobertura de recetas médicas).

Una vez que tenga Medicare Original (Partes A y B), consulte si un plan complementario de Medicare es adecuado para usted. Los planes de seguro complementario de Medicare pueden denegarle la cobertura, cobrarle más o imponerle otras limitaciones si desea inscribirse después de la temporada de inscripción inicial. Estos planes funcionan junto con su cobertura de Medicare Original (Partes A y B), pero las primas pueden ser caras y subirán con el tiempo. La cobertura incluye deducibles y coseguros que pueden resultar caros. Esto le permite acudir a médicos y hospitales que aceptan Medicare. Y no hay restricciones de red.

Seguro de cuidados a largo plazo

Los cuidados a largo plazo se pueden recibir en un centro de cuidados o en el hogar. Puede incluir cuidados de custodia. Medicare no cubre los cuidados de custodia a largo plazo. Por eso han aparecido en el mercado los planes privados de seguro de larga duración. Pueden ayudar a cubrir esta necesidad. La mayoría de las pólizas ofrecen un beneficio por día y se ajustan con el tiempo a la inflación.

Solicite información a las compañías de seguros que ofrecen esta cobertura o a su Agencia Local de la Tercera Edad. Le conviene revisar las pautas del plan para asegurarse de qué tipo de cuidados están incluidos. Consulte también los periodos de carencia, las exclusiones, los ajustes por inflación y otras disposiciones. El Departamento de Seguros de su estado también puede ser útil para encontrar un plan que trabaje en su zona.

Crédito fiscal por cuidado de dependientes

Puede consultar si cumple con los requisitos para el crédito fiscal por “Gastos de cuidado de hijos y dependientes”. La cantidad real depende de los ingresos, la situación laboral y el número de personas dependientes (niños y adultos mayores) que tenga a su cargo. También está sujeta a un máximo establecido por el Servicio de Impuestos Internos (IRS, por sus siglas en inglés). Puede acceder a [Irs.gov](https://www.irs.gov) para obtener más información o hablar con su asesor fiscal.



Consideraciones legales

Hay leyes específicas que abordan cuestiones y problemas a los que pueden enfrentarse los estadounidenses mayores. Son las llamadas “leyes de adultos mayores”. Las leyes de adultos mayores abordan lo siguiente:

- Medicaid
- Reclamaciones y apelaciones de Medicare
- Preservación del patrimonio cuando uno de los cónyuges ingresa en una residencia de ancianos
- Beneficios y reclamaciones del Seguro Social por discapacidad y jubilación
- Planificación para cuando no pueda actuar por sí mismo
 - Poderes notariales
 - Directivas anticipadas (como testamentos en vida)
 - Tutela
- Planificación patrimonial
 - Fideicomisos
 - Testimonios
 - Poderes notariales y otros documentos de planificación
- Discriminación por edad y discapacidad

Conozca sus derechos

Es bueno conocer sus derechos como adulto mayor. Los siguientes son algunos que todos deberían conocer:

- **Protección de la vivienda para discapacitados.** La Ley de Vivienda Justa protege a las personas mayores discapacitadas. Los agentes inmobiliarios y los propietarios no pueden discriminarlo. Se aplica a la venta, alquiler o financiación de una vivienda.
- **Protección de crédito.** La Ley de Igualdad de Oportunidades de Crédito establece que los prestamistas no pueden denegarle un crédito por su edad. Si un banco se lo deniega, pregunte por qué. Y solicite la razón por escrito.
- **Protección de programas financiados con fondos federales.** Si el gobierno federal financia un programa, la Ley de Discriminación por Edad lo protege. Esto incluye programas de vivienda, salud, bienestar y rehabilitación.

Elija a un abogado con la especialidad adecuada.

La ayuda legal puede ser cara. Averigüe si un abogado es adecuado para usted antes de elegirlo. Muchos de los ámbitos del derecho de adultos mayores son complejos. La mayoría de los abogados del derecho de adultos mayores no se especializan en todos los campos que pueden afectarle. Asegúrese de preguntar por las áreas de especialidad del abogado.

También debería preguntar sobre:

- Años de práctica
- Costo de la primera consulta
- Porcentaje de la práctica dedicada al derecho de adultos mayores
- Costo de otros servicios
- Si la especialidad del abogado se ajusta a lo que le preocupa

Recursos de derecho de adultos mayores

Las siguientes son algunas agencias que pueden ayudarle a encontrar un abogado especializado en derecho de adultos mayores:

- **Local Area on Aging**
- **Local Council on Aging**
Sitio web: Ncoa.org
- **Alzheimer's Association**
Sitio web: Alz.org
- La Oficina o el Departamento de Asuntos de la Tercera Edad [en inglés, Department of Elder Affairs] de su estado
- **The American Association of Retired Persons (AARP)**
Sitio web: Aarp.org
- **El Colegio de Abogados Estadounidense [en inglés, American Bar Association] o el colegio de abogados de su estado**
Sitio web: Americanbar.org
- **National Academy of Elder Law Attorneys**
Sitio web: Naela.org



Directivas anticipadas en materia de salud

Las directivas anticipadas a veces se denominan “testamento en vida”. Se trata de un documento en el que usted da instrucciones específicas en materia de salud en caso de no poder tomar decisiones o hablar por sí mismo en el futuro. La directiva suele incluir un poder notarial de salud.

Puede describir las situaciones en las que desearía aceptar o rechazar tratamientos para prolongar la vida.

El poder notarial de salud designa a una persona principal, conocida como apoderado, como representante para que actúe en su nombre en la toma de decisiones sobre sus cuidados médicos. La mayoría de los estados tienen formularios normalizados que deben ser firmados, notariados y atestiguados por dos adultos.

Si crea un documento de directivas anticipadas, le conviene conservar el original en un lugar que su familia conozca. Se recomienda entregar copias a su médico, al hospital, a las personas designadas como apoderados y a sus familiares. Asegúrese también de incluir copias en cualquier expediente médico que conserve.

Poder notarial

Un poder notarial es un acuerdo escrito. Puede ser útil si quiere que alguien pueda tomar decisiones y actuar por usted si:

- Pasa tiempo fuera de su hogar
- Queda incapacitado
- Se cumplen otros criterios que usted especifique con antelación

Puede designar a un abogado, gestor financiero, familiar o amigo de confianza. Los poderes debidamente otorgados cubren las decisiones sobre la venta de una vivienda y otros bienes. Aunque existen formularios normalizados, es

posible que una persona mayor desee hablar con un abogado para obtener ayuda o asesoramiento.

Es importante que el adulto mayor y la persona designada entiendan perfectamente el alcance del poder y cuándo entra en vigor. Un poder “duradero” se mantiene en vigor aunque la persona mayor quede incapacitada y no pueda tomar decisiones.

Tutela y curatela

La tutela es una relación jurídica diseñada para proteger a un adulto declarado incompetente o incapacitado por un tribunal.

Un tutor puede tomar decisiones sobre el cuidado, las finanzas y otras áreas de la persona protegida. O, la relación puede tener un enfoque más limitado, como únicamente relativo a las finanzas. El tribunal decide el alcance y la duración de la relación. La tutela puede asignarse a una o varias personas o agencias.

La curatela se limita a la gestión patrimonial y financiera en nombre de la persona protegida. También puede ser temporal o limitada.

Planificación patrimonial

La planificación patrimonial puede determinar quién se queda con qué en lo que respecta a sus bienes y pertenencias. Además, puede ayudar a gestionar cualquier impuesto sucesorio.

En su forma más simple, la planificación patrimonial consiste en redactar un testamento. Para hoy,





Directivas anticipadas en materia de salud

American Association of Retired Persons (AARP)

Sitio web: Aarp.org

Teléfono: **1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)**

American Bar Association

Sitio web: Americanbar.org

Teléfono: **1-800-285-2221**

Arthritis Foundation

Sitio web: Arthritis.org

Teléfono: **1-800-283-7800**

Easter Seals Society

Sitio web: Easterseals.com

Teléfono: **1-800-221-6827**

Eldercare Locator

Sitio web: Eldercare.acl.gov

Teléfono: **1-800-677-1116**

Medicaid (por estado):

Sitio web: Medicaid.gov/state-overviews/index.html

Medicare

Sitio web: Medicare.gov

Teléfono: **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**

National Academy of Elder Law Attorneys

Sitio web: Naela.org

USAgging

Sitio web: USAgging.org

Teléfono: **1-202-872-0888**

National Association for Home Care and Hospice

Sitio web: Nahc.org

Teléfono: **1-202-547-7424**

National Hospice and Palliative Care Organization

Sitio web: Nhpc.org

Teléfono: **1-703-837-1500**

Administración del Seguro Social

Sitio web: Ssa.gov

Teléfono: **1-800-772-1213**

State Insurance Departments

Visite Shiptacenter.org para encontrar un enlace al Departamento de Seguros de su estado.

U.S. Department of Veterans Affairs (VA)

Para obtener información sobre estos programas, póngase en contacto con su oficina local de VA.

Sitio web: Va.gov/GERIATRICS

Teléfono: **1-800-827-1000**

Línea de crisis para veteranos: **988** y seleccione la opción 1





Estamos aquí para ayudarle a tomar decisiones y resolver problemas relacionados con la planificación de cuidados.



Comience hoy mismo

Para consultar los avisos legales, visite [rfl.com/Disclaimers](https://www.rfl.com/Disclaimers).

©2024 Resources for Living
3966250-01-02-RFL (10/24)
RFL-COM-Dist

Resources *for* Living®