



**Herramienta para Cuidadores:
Lo que usted tiene que saber cuando
cuida de alguien**



**SUCCESSFULLY
AGING AND LIVING
IN SAN ANTONIO**

An Initiative of the San Antonio Area Foundation
John L. Santikos Charitable Foundation

La organización **Successful Aging and Living in San Antonio (SALSA)** fue creada por la Fundación del Área de San Antonio para incrementar el liderazgo, la colaboración y los recursos necesarios para asegurar que los adultos mayores tengan acceso a los servicios, información y sistemas de apoyo que necesitan. Esta iniciativa busca crear una comunidad donde los adultos mayores sean respetados, puedan prosperar y estén integrados a la sociedad.

SALSA está compuesta por un comité directivo multisectorial de diversas partes interesadas y tres grupos de trabajo con un enfoque específico. Los tres grupos de trabajo son:

- Transporte
- Vivienda
- Grupo de trabajo conjunto para Cuidadores/Socialización

El **Grupo de trabajo conjunto para Cuidadores/Socialización** trabaja para asegurarse de que los adultos mayores y sus cuidadores conozcan y tengan acceso a los recursos locales disponibles. Esta herramienta para cuidadores fue creada por el grupo de apoyo para ofrecerles recursos a los cónyuges, familiares y parejas que cuidan de un ser querido. Nos complace



compartir esta segunda edición de la Herramienta. Con las observaciones de los expertos en este campo y los cuidadores de familiares, hemos agregado más recursos e información. El éxito de la mayoría de los planes de cuidados—que abarcan desde el alta del hospital hasta los cuidados cotidianos en la casa—por lo general recae en los hombros de

los cuidadores. Esperamos que esta herramienta les ayude a cuidadores domiciliarios nuevos y con experiencia a comprender el papel que desempeñan y les brinde información sobre el apoyo fundamental para los retos que pudieran enfrentar los cuidadores. Sabemos que cuidar de un familiar tiene un impacto en la salud física y mental, las finanzas, el trabajo y otras relaciones familiares o sociales de los cuidadores.

Cuando un cuidador puede acceder a recursos e información, generalmente la calidad de vida del cuidador y de la persona a quien cuida mejora.



Índice

CAPÍTULO

SECCIÓN 1	Introducción: Usted es cuidador/cuidadora	5
SECCIÓN 2	Personas que cuidan de otras y además trabajan	9
SECCIÓN 3	Envejecer en casa	11
SECCIÓN 4	¿Qué tipo de ayuda existe?	15
SECCIÓN 5	Mirar hacia el futuro y planificar.	19
SECCIÓN 6	Planificación legal y financiera.	23
SECCIÓN 7	Las funciones del cuidador en la planificación del alta	29
SECCIÓN 8	Qué es el cuidado a largo plazo.	33
SECCIÓN 9	Servicios relacionados con la salud mental	39
SECCIÓN 10	Cómo mantenerse conectado en persona y por Internet	43
SECCIÓN 11	Cuidar de sí mismo	45
SECCIÓN 12	Cuidar a alguien que padece demencia.	49
SECCIÓN 13	Atención para el final de la vida	53

APÉNDICE

APÉNDICE A	- Documentos importantes	58
APÉNDICE B	- Glosario de términos	60
APÉNDICE C	- Profesionales que le pueden ayudar.	61
APÉNDICE D	- Recursos.	62



SECCIÓN 1 Introducción: Usted es un cuidador o una cuidadora



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers

¿Usted le ayuda a alguien haciendo cosas como las compras del supermercado, llevarle a las citas médicas o hacer los pagos de las cuentas, o quizá brindándole ayuda más personal, como para bañarse o vestirse?

Si usted hace cualquiera de estas cosas u otros quehaceres para ayudar a otros, entonces usted es cuidador o cuidadora. Es muy probable que hacerse cargo de estas tareas no sea algo que usted haya planeado. Sin embargo, quizá se encuentre haciendo cada vez más y más de estos quehaceres.



Cuidar de alguien puede ser muy gratificante, pero puede generar problemas si no se tiene un plan para organizar todo lo que se hace, ni el apoyo necesario, estas actividades de cuidado pueden volverse agobiantes rápidamente. Y cuando usted se siente agobiado, el estrés puede apoderarse de usted. Faltar a una cita médica, no surtir un medicamento, saltarse una comida o no dedicar tiempo para reunirse con una amistad podrían parecer pequeñeces. Pero, cuando estas cosas suceden con mucha frecuencia, le debilitan. Y cuando usted está débil, el cuerpo y la mente sufren.

Cuando usted cuida a otra persona, usted es responsable de dos personas. Entonces, se puede convertir en un trabajo de 24 horas diarias que afectará muchos aspectos de su vida. Con frecuencia podría sentirse solo, luchando contra una situación abrumadora sin ayuda. Tenga en cuenta que cuidar de otra persona podría ocasionar sentimientos de resentimiento, enojo y culpa. Esa puede ser una reacción natural, y no tiene nada de malo si eso es lo que siente. Es importante no aislarse sino recibir ayuda de otras personas. Hay ayuda a su alcance y no tiene que pasar por esto solo.

El propósito de esta Herramienta para Cuidadores es darle los recursos que le puedan ayudar. Las situaciones estresantes no van a desaparecer. Sin embargo, aprender a controlar el estrés y elaborar un plan para realizar las tareas le ayudarán a tener un mayor control de la situación.

El primer paso para desempeñar sus responsabilidades como cuidador es cuidar de sí mismo. Usted no podrá brindar el mejor cuidado posible si usted está estresado y lidiando con sus propios problemas de salud. Cuidar de sí mismo no tiene que tomar mucho tiempo, pero es una necesidad esencial. Si usted tiene un plan y está controlando su estrés, entonces estará en una mejor situación para ayudar a la otra persona. Usted es solo un ser humano, sea benévolo consigo mismo y cuídese.

Aquí tiene algunos consejos para desempeñar su papel de cuidador:

1. Cuídese

- Duerma
- Tome un descanso
- Hable con un amigo
- Considere la asesoría profesional

2. Infórmese sobre las necesidades de la persona que usted cuida

- Cuando usted entiende las necesidades y los padecimientos y sabe qué esperar, usted puede formular un mejor plan. ¡Esto le da a usted el control!

3. Póngase en contacto con otros

- Únase a un grupo de apoyo
- Comuníquese con un amigo

4. Acepte la ayuda de buena gana

- Permita que otros le ayuden a hacer algunas de las cosas que se tienen que hacer
- Sea específico sobre lo que necesita

5. Cultive su fe y espiritualidad

- Busque el consejo de un asesor espiritual de confianza

6. Establezca límites sanos

- En la medida en que la seguridad lo permita, cree descansos entre la persona que recibe los cuidados y el cuidador

7. Tenga la certeza de que la risa es la mejor medicina

- Busque una película o un libro que le haga reír
- ¡Es bueno reírse!

8. Suelte lo que está fuera de su control

- Hay cosas que simplemente no se pueden cambiar. No desperdicie su tiempo y energía en tratar de combatir o cambiar cosas que no se puede

9. Haga un plan

- Tome buenas notas para que tenga un registro completo de las conversaciones y los acontecimientos. ¡Es probable que esté lidiando con muchos detalles!
- Sepa dónde están los documentos importantes, como los documentos de finanzas, legales y de seguros
- Sepa cómo localizar a los doctores u otros profesionales médicos. Guarde una lista de números telefónicos y sitios web en un solo lugar



- Asegúrese de tener sus documentos legales preparados. Vea la sección 5 para obtener más detalles

10. Abogue por los cuidadores

- Confíe en sus instintos sobre lo que necesita la persona a quien cuida
- ¡No se quede callado! Sea firme cuando tenga que hablar de lo que se necesita

Fuente: The Rosalynn Carter Institute for Caregiving

El resto de la *Herramienta para Cuidadores* contiene una gran cantidad de información sobre cosas que debe tomar en cuenta o considerar al ser cuidador. Piense en los temas como "herramientas" que le facilitarán un poco su trabajo. Los recursos bajo cada sección no constituyen una lista completa de toda la ayuda disponible, más bien son para darle un punto de partida en su búsqueda.

Usamos un vocabulario incluyente en este manual. Cuando vea la palabra "cuidador", nos referimos a usted! Cuando vea las palabras "persona a su cuidado", nos referimos a la persona que usted cuida. Usted no tiene que ser experto en todos los temas que cubrimos. Solamente queremos que esté al tanto de las cosas que podrían suceder para que esté preparado.

Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor vea la página de recursos en el apéndice para la información de contacto):

- Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés)
- Alzheimer's Association of San Antonio and South Texas
- AARP
- Caregiver SOS a través de la Fundación Caritativa de WellMed (sitio de Internet solamente en inglés)
- Eldercare Locator (sitio de Internet solamente en inglés)
- Family Caregiver Alliance (sitio de Internet solamente en inglés)
- UT Health San Antonio Caring for the Caregiver (Cómo cuidar del cuidador) sitio de Internet solamente en inglés
- Texas Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de Texas)

SECCIÓN 2 Personas que cuidan de otras y además trabajan



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers



Muchas veces los cuidadores tienen que seguir trabajando mientras están ayudando a otra persona. Se enfrentan a la tarea de tratar de equilibrar las responsabilidades de casa con las obligaciones hacia su empleador. Tratar de satisfacer ambos compromisos es muy difícil y ocasiona mucho estrés.

Platique con su supervisor y dígame lo que está sucediendo y por qué posiblemente necesite unos días libres o un horario más flexible. Pida ayuda. Quizá quiera pedirle información a su empleador sobre la posibilidad de que usted o la persona a quien cuida califiquen para un programa de asistencia para empleados. Es posible que uno de los dos trabaje para alguna compañía que ofrezca esta ayuda a sus empleados. También podría preguntar si alguno de los dos califica para una licencia de trabajo bajo FMLA, la Ley de Ausencia Familiar y Médica. Se puede utilizar la FMLA de vez en cuando, o por un período prolongado (hasta 12 semanas al año). Algunos cuidadores también califican para una ausencia (vacaciones) pagada, lo que puede hacer más asequible ausentarse del trabajo para prestar cuidados. En algunas empresas, las bajas por enfermedad también pueden ser utilizadas por los cuidadores de familiares.

Algunos empleadores son más comprensivos que otros y quizá traten de ayudar a sus empleados. Cuando los empleados no pueden trabajar con un horario normal, digamos de 9 a 5, los empleadores podrían permitirles trabajar con un horario flexible o los fines de semana. A veces aceptan un horario de 10 horas al día por 4 días. Cuando eso no es posible, podrían aceptar que 2 personas compartieran un trabajo, o que alguien trabajara desde casa. Hable con su empleador sobre esto, es posible que lleguen a un acuerdo si usted lo sugiere. Puede obtener más información (en inglés) aquí: <https://www.aarp.org/caregiving/life-balance/info-2019/working-caregiver-tips.html>.

Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor vea la página de recursos en el apéndice para la información de contacto):

- Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés)
- Benefits Check-up
- Caregiver SOS a través de la Fundación Caritativa de WellMed (sitio de Internet solamente en inglés)
- UT Health San Antonio Caring for the Caregiver (Cómo cuidar del cuidador) sitio de Internet solamente en inglés

SECCIÓN 3 Envejecer en casa



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers



Cuando hablamos de envejecer en casa hablamos de poder elegir vivir en casa y no mudarse a un centro, como una unidad de cuidado de la memoria u hogar para ancianos. Cuando se envejece en casa, la persona que recibe los cuidados permanece en su propio cuarto, departamento o casa que podría ser adaptada para satisfacer las necesidades de la persona. Algunos ejemplos son la construcción de una rampa para silla de ruedas, etiquetar cosas dentro de la casa para poder identificarlas más fácilmente, disminuir la altura de los gabinetes de la cocina por seguridad y accesibilidad.

Hay muchas cosas que hay que tomar en cuenta cuando la persona que recibe los cuidados permanece en la casa. Para poder quedarse en casa, la persona quizá necesite que alguien le ayude con las necesidades básicas y la higiene, como a bañarse, ayude con los quehaceres de la casa, como sacudir o limpiar el piso, lavar la ropa, hacer los pagos, ir al supermercado y preparar las comidas, programar el transporte a las clínicas e ir por las medicinas y asegurarse de que se las tome.

Es muy importante que la persona a su cuidado tenga oportunidades de socializar. Todos necesitamos estar con otras personas. Desafortunadamente, con frecuencia sucede que una persona que envejece en casa pierde la comunicación con sus amistades. Por ejemplo, esto puede suceder cuando uno está en silla de ruedas y resulta difícil ir a la iglesia o tomar parte en las actividades del centro para adultos mayores. Así que hay que hacer planes para asegurarse de que la persona a su cuidado siga en comunicación con familiares y amigos. Además, por seguridad, para que la persona tenga manera de pedir ayuda en caso de un accidente.

Algunas preguntas que debe hacerse:

- ¿El cuarto, el pasillo y los escalones están libres de desorden?
- ¿Las escaleras tienen pasamanos? ¿La persona a su cuidado va a poder usarlas?
- ¿Los pasillos y las puertas son suficientemente anchos para una silla de ruedas?
- ¿La temperatura del cuarto, departamento o casa se mantiene cálida en el invierno y fresca en el verano como debe ser?
- ¿La persona a su cuidado va a poder usar la regadera? ¿Hay barandillas o agarraderas de apoyo en la regadera? ¿Puede meterse o salirse de la tina?
- ¿Hay suficiente espacio para equipo médico, como una cama de hospital y tanques de oxígeno? ¿Dónde se pueden conseguir? ¿Quién los paga?

- ¿Se pueden quitar los tapetes y cables eléctricos para prevenir accidentes?
- ¿Se van a necesitar suministros como pañales de adulto, guantes desechables y crema para la piel? ¿Dónde los puede conseguir? ¿Quién los paga? ¿Cómo debe deshacerse de ellos después de usarlos?
- Si usted necesita ayuda, pero no tiene suficiente dinero para contratar a alguien, ¿qué puede hacer?
- Si la persona a su cuidado tuviera que pedir ayuda desde su casa, ¿tendría la manera de hacerlo?
- ¿Qué plan se va a elaborar para cuando el cuidador se enferme o sea hospitalizado? ¿Quién se va a encargar de hacer las labores del cuidador?
- En caso de incendio, ¿tiene un plan de escape la persona a su cuidado o el cuidador? ¿Tiene un



plan para lo que pase después del incendio?

- En caso de alguna caída, ¿tiene algún plan?

Verifique la seguridad: Una lista de cotejo sobre la prevención de caídas para adultos mayores <https://www.cdc.gov/steady/spanish/pdf/patient/CheckforSafety-Final-Spanish-508.pdf>. Esta lista ayuda a identificar las áreas de la casa que podrían presentar un riesgo de caída.

Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor vea la página de recursos en el apéndice para la información de contacto):

1. Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés)
2. Benefits Check-up (revisión de beneficios)
3. City of San Antonio Senior Services (sitio solamente en inglés)
4. Meals on Wheels y Grace Place Alzheimer's Services (comida a domicilio)
5. Proyecto MEND (sitio solamente en inglés)
6. San Antonio Lighthouse for the Blind (El Faro de San Antonio para personas ciegas) sitio solamente en inglés

7. Texas Department of Family and Protective Services (Departamento de Servicios Familiares de Protección de Texas)
8. Texas Diaper Bank (banco de pañales, sitio solamente en inglés)
9. UT Health San Antonio Caring for the Caregiver



SECCIÓN 4 ¿Qué tipo de ayuda existe?



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers

Es importante buscar ayuda cuando sea posible. Pero, saber por dónde empezar podría ser bastante abrumador! El primer paso es determinar qué tipo de ayuda necesitan usted o la persona a su cuidado. El segundo paso es averiguar si hay organizaciones que brinden la ayuda que se necesita. Abajo encontrará algunas de las cosas que muchos cuidadores normalmente necesitan junto con los recursos a los cuales debe llamar para comenzar a buscar ayuda.

INFORMACIÓN Y REMISIÓN

Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés)(sitio de Internet solamente en inglés): 210-477-3275
<http://www.aacog.com>

- **A**ging and **D**isability **R**esource **C**enter (Centro de Recursos para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas)
- Centro de información sobre recursos locales
- Proporciona servicios gratuitos a corto plazo a las personas de 60 años o más, así como a los familiares o amistades que cuidan de alguien de 60 años o más.
- Este es un buen punto de partida. Usted puede hablar de sus necesidades y se le dará información acerca de recursos locales que le podrían ayudar.

MEDICINAS RECETADAS A MENOR PRECIO O GRATIS

No es raro que los adultos mayores tomen varios medicamentos. Debido al alto precio de los medicamentos, puede ser difícil pagar todos los que se tienen que tomar. La buena noticia es que hay ayuda para algunos de los costos de los medicamentos. Hay agencias que proporcionan ayuda por una sola vez con el costo. Además, algunos fabricantes de medicamentos podrían ofrecer programas que ayudan a las personas a obtener sus medicamentos a un costo más bajo o incluso gratis. (Por lo general se tiene que llenar una solicitud para determinar si califica).



- Es muy importante compartir su lista de medicamentos recetados o sin receta con cada doctor que visite. Muchas veces un médico no sabe lo que otro médico ha recetado y el paciente podría estar tomando medicamentos parecidos o incluso duplicados.
- Es importante informarse sobre las interacciones entre fármacos cuando se toma más de un medicamento.
- Tenga una lista de todos los medicamentos que toma la persona que usted cuida, la dosis y la frecuencia con que los toma, para que pueda compartirla con sus médicos y farmacéuticos.
- De ser posible, use siempre una sola farmacia.

RECURSOS

Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés): 210-477-3275

www.aacog.com (sitio web solamente en inglés)

- **A**ging and **D**isability **R**esource **C**enter (Centro de Recursos para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas)
- Centro de información sobre recursos locales
- Proporciona servicios gratuitos a corto plazo a las personas de 60 años o más, así como a los familiares o amistades que cuidan de alguien de 60 años o más.
- La Agencia de Área para el Envejecimiento podría ayudarle por una sola vez con el costo de las medicinas recetadas.

Family WIZE: 1-800-222-2818 <https://espanol.familywize.org/>

- Defensores a favor de obtener grandes descuentos en los medicamentos recetados.

Good RX: (sitio de Internet solamente en inglés) 1-855-268-2822 www.goodrx.com

- GoodRX compara los precios que cobran farmacias locales por medicinas recetadas.



RELEVO

El servicio de relevo es un servicio que brinda un descanso a corto plazo a los cuidadores principales. El propósito del servicio de relevo es mantenerle sano a usted, el cuidador, permitiéndole tomar un descanso. El servicio de relevo se puede dar en la casa, una guardería para adultos o un centro de cuidados a largo plazo. Según lo que usted necesite, el servicio de relevo puede ser por unas cuantas horas, todo el día o hasta por una semana. Si su ser querido está en Cuidados Terminales (Hospice), pregunte a la agencia si está disponible el beneficio de relevo (respite).

RECURSOS

Nota: La mayoría de los seguros médicos no cubren el costo del servicio de relevo. Es posible que los cuidadores tengan que pagar por cuenta propia el servicio de relevo. Las siguientes agencias le pueden ayudar a buscar servicio de relevo.

Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés): 210-477-3275
www.aacog.com

- **A**ging and **D**isability **R**esource **C**enter (Centro de Recursos para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas)
- Centro de información sobre recursos locales
- Proporciona servicios gratuitos a corto plazo a las personas de 60 años o más, así como a los familiares o amistades que cuidan de alguien de 60 años o más
- Podrían darle información sobre las guarderías de adultos y agencias de cuidados domiciliarios que ofrecen el servicio de relevo

TRANSPORTE

El siguiente servicio es para personas que no tienen o no quieren usar su propio vehículo. Los medios de transporte pueden ser autobuses, camionetas (vans) o autos. Le pueden llevar a la oficina del médico, las guarderías, clínicas y los hospitales.

RECURSOS

Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés)

VIA: 210-362-2000 www.viainfo.net/contact/

SECCIÓN 5 Mirar hacia el futuro y planificar



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers



Es muy importante pensar en lo que podría suceder en un futuro. Esto significa que usted y su proveedor médico deben hablar acerca de cómo prepararse para varias posibilidades. Por ejemplo, en muchas ocasiones, cuando usted tiene que hablar con un médico o un banco, usted necesita tener autorización por escrito para representar a la persona a su cuidado para poder obtener o dar información. Además, tiene que saber dónde guarda la persona a su cuidado los documentos que usted va a necesitar. ¿Los tiene en casa, en una caja fuerte o algún otro lugar?

Usted, y quizá otras personas también, tendrán que hablar con la persona a su cuidado acerca de varios asuntos serios, muchos de los cuales son bastante delicados, y que la persona a su cuidado tal vez no quiera tratar. Por ejemplo:

- ¿Dónde quiere vivir él o ella?
- ¿Qué cuidados médicos quiere recibir la persona a su cuidado? ¿Cuáles no quiere recibir?
- ¿Qué arreglos financieros ha preparado o quiere preparar ahora la persona a su cuidado?
- ¿Dónde están los documentos importantes, como actas de nacimiento, expedientes de servicio militar y médicos, cuentas bancarias, títulos de propiedad de un vehículo o bienes raíces, poder legal duradero y testamento final?
- ¿Quién quiere que sea su representante legal para asuntos médicos y financieros la persona a su cuidado?

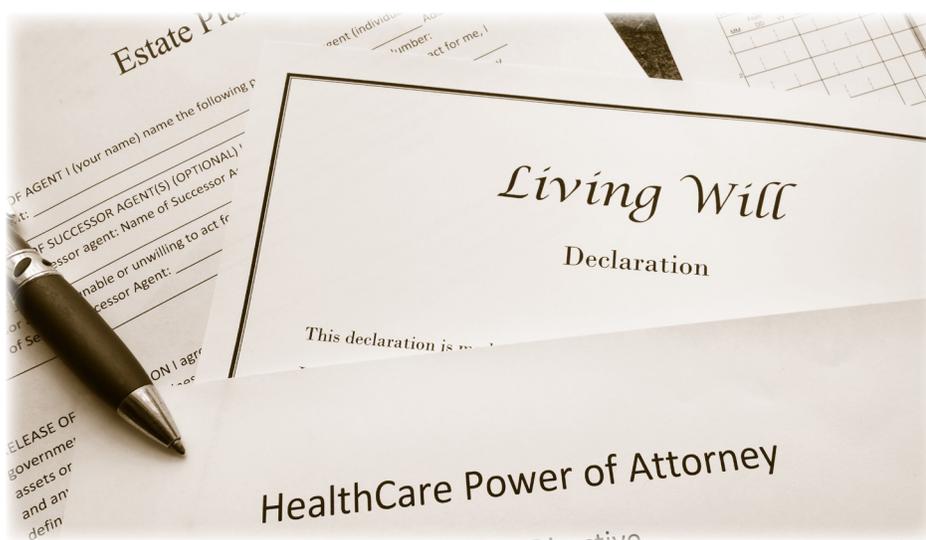
Es posible que tenga que hablar con la persona a su cuidado en privado o pedir ayuda a un profesional, como un médico, abogado especialista en las leyes pertinentes a las personas de la tercera edad o administrador de atención geriátrica para averiguar sus deseos. Usted y los demás tendrán que trabajar en equipo para prevenir problemas futuros, como discusiones familiares o disputas legales costosas.

A continuación encontrará una lista de cuatro documentos legales básicos que toda persona debe tener. (Para una lista más completa de los documentos que le podrían servir en un futuro, por favor vea el Apéndice A). Si estos documentos básicos no han sido preparados o usted no sabe dónde

están, asegúrese de conseguirlos lo antes posible. Estos documentos deberán ser firmados mientras la persona aún sea capaz de tomar decisiones legales válidas. Los cuatro documentos básicos son:

Poder legal o notarial duradero (Durable Power of Attorney, en inglés): En este documento, que entra en vigor si la persona a su cuidado queda incapacitada, se nombra a un apoderado que tomará decisiones financieras y de otra índole en nombre de la persona que lo firma. La persona a quien se le otorga un Poder legal duradero deberá actuar conforme a los deseos de la persona que firmó el documento.

Testamento (Last Will/Testament, en inglés): En este se manifiestan los deseos de la persona que lo firma, e identifica los "beneficiarios del patrimonio" o nombra a las personas que deberán recibir los bienes. Además, en el testamento (Last Will, en inglés) se nombra un albacea que se encarga de cumplir los deseos de la persona que dictó el Testamento.



Testamento vital (Living Will, en inglés): Es una declaración escrita que indica los deseos de una persona con respecto a "tratamientos de soporte vital" cuando la persona ya no es capaz de expresar su voluntad.

Poder notarial médico (Power of Attorney for Health Care, en inglés): Este documento autoriza a otra persona a tomar decisiones con respecto a asuntos médicos en nombre de la persona. La persona a quien se le otorga un Poder notarial médico deberá actuar conforme a los deseos de la persona que firmó el documento.

Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor vea la página de recursos en el apéndice para obtener la información de contacto):

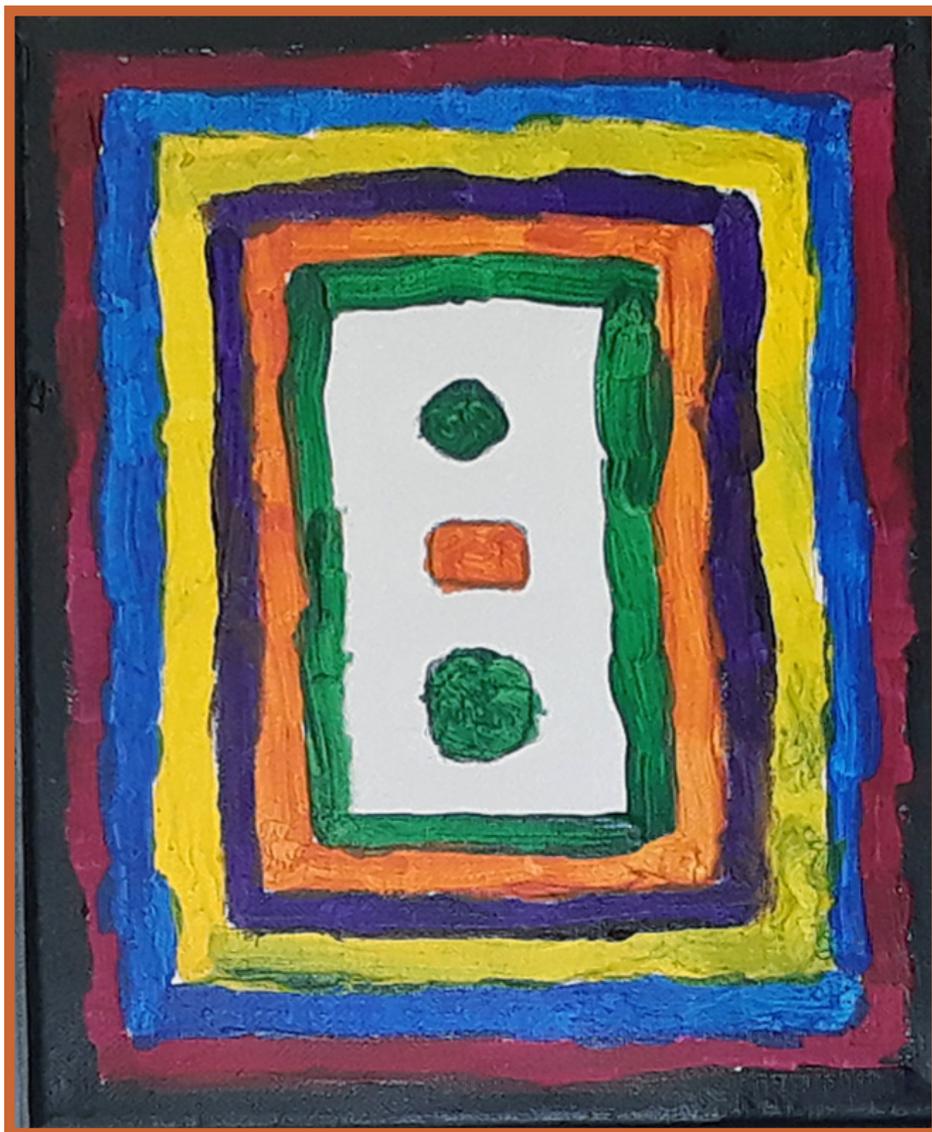
1. Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés)
2. San Antonio Bar Association (Asociación de Abogados de San Antonio)
3. Texas Legal Service Center (Centro de servicios legales de Texas)
4. National Academy of Elder Law Attorneys naela.org (Academia Nacional de Abogados en Derecho (leyes) de Adultos Mayores). Los miembros de NAELA son abogados con experiencia y capacitados en problemas legales de los estadounidenses mayores y de personas discapacitadas de cualquier edad.



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers

iv. 15

SECCIÓN 6 Planificación legal y financiera



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers

Es importante tener una conversación sobre las finanzas con la persona a su cuidado en caso de que alguien tenga que tomar decisiones en su nombre. Para evitar problemas, tiene que tener conocimiento sobre el dinero, las inversiones y las propiedades además de saber cómo administrarlas en un futuro según los deseos de la persona.



Si usted no sabe qué tipos de cuentas tiene la persona, no podrá ayudarle. Es muy importante enterarse de lo más que pueda acerca de las finanzas y otros asuntos de la persona a su cuidado cuando aún pueda obtener esa información.

Las conversaciones sobre el dinero pueden ser difíciles. Hablen de ello cuando los dos se sientan tranquilos. Es posible que tenga que asegurarle a la persona a su cuidado que la conversación es por su bien

y por el bien de sus seres queridos. Tal vez quieran que un abogado especializado en leyes para adultos mayores esté presente cuando hablen de finanzas. Hable con la persona a su cuidado lo antes posible, así se evitará gastos y muchos dolores de cabeza.

Estas son algunas cuestiones importantes que hay que abordar y entender sobre la persona a su cuidado:

- ¿Tiene cuentas bancarias? ¿Dónde? ¿Quién tiene acceso a las cuentas? ¿Las cuentas tienen acceso por Internet? De ser así, ¿cuáles son las contraseñas?
- ¿Tiene tarjetas de crédito u otras líneas de crédito?
- ¿Tiene un departamento o una casa? ¿Existe una hipoteca? ¿Dónde están las escrituras?
- ¿Tiene otras propiedades aparte de su domicilio? ¿Dónde están los documentos de propiedad? ¿Quién tiene acceso a los documentos?
- ¿Tiene inversiones? ¿Quién maneja las inversiones? ¿Dónde están los documentos de estas inversiones?
- ¿Tiene Medicare y Medicaid, seguro médico, seguro de vida, seguro de atención a largo plazo y algún otro seguro? ¿Dónde están las pólizas de seguro? ¿Quién tiene acceso a las pólizas?
- ¿Tiene caja fuerte? ¿Dónde? ¿Quién tiene acceso a la caja fuerte?
- ¿Dónde está la tarjeta del Seguro Social de la persona a su cuidado?
- ¿Tiene automóvil? ¿Dónde? ¿Está completamente pagado? ¿Dónde está el título de propiedad del auto? ¿Dónde está la póliza del seguro del auto? ¿Quién tiene acceso a la póliza?
- ¿Tiene un plan de funeral prepagado? ¿La persona a su cuidado tiene algún deseo en especial?
- ¿Gastos mensuales? ¿Qué cuentas se tienen que pagar y cuándo?
- ¿Cuál es el ingreso anual de la persona a su cuidado? ¿De dónde proviene ese dinero (trabajo, ahorros, jubilación (retiro), Seguro Social)? ¿Dónde están las declaraciones de impuestos de los últimos cinco años?



Si a usted se le designa administrador financiero de la persona a su cuidado, asegúrese de llevar un registro de cada gasto, y nunca tome dinero prestado de la cuenta de la persona a su cuidado. Para evitar problemas legales graves, el uso de los recursos económicos de la persona a quien cuida debe ser solamente a favor de la persona a su cuidado.

De ser posible, recurra a un abogado para que ponga por escrito su nombramiento como administrador de las finanzas de la persona a su cuidado. Dado que la relación es complicada desde el punto de vista jurídico, hable con un abogado acerca de cuál de estas cuatro formas sería mejor para que la persona a su cuidado le nombrara su administrador financiero. Las formas principales conllevan la creación de uno de los siguientes documentos:

- Poder legal notarial duradero (Durable Power of Attorney, en inglés)
- Administración fiduciaria o Fideicomiso (Trusteeship, en inglés)
- Representante del beneficiario (Representative Payee, en inglés)
- Guardián designado por la corte (Court appointed guardian, en inglés) (como último recurso)



Siempre es buena idea consultar a un abogado especialista en derecho familiar, planificación patrimonial o leyes sobre el cuidado de adultos mayores, pero hay algunos documentos que usted puede elaborar por sí mismo. Vea la página de AARP sobre las Directivas (Voluntades) anticipadas para descargar el formulario en inglés "Advance Directives" de su estado.

Es posible que la persona a su cuidado esté renuente o no quiera hablar de asuntos financieros con usted, familiares o amistades. En ese caso, usted puede sugerir que él o ella hable con otra persona que no se beneficie del acceso a su información, como un abogado, funcionario bancario o asesor financiero.

Muchas veces, las personas enfermas o de edad avanzada se convierten en víctimas de estafadores financieros, extraños o familiares o amistades que quieren aprovecharse de adultos mayores y débiles para venderles cosas que no necesitan, o para pedirles dinero. Es bueno permanecer siempre al pendiente y revisar con frecuencia los registros financieros, como la chequera.



La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor para Estadounidenses Mayores (CFPB, por sus siglas en inglés) ayuda al administrador financiero, también conocido como fiduciario, paso a paso. Esta agencia le mostrará cómo identificar fraudes y explotación económica, y le dirá qué hacer si la persona a su cuidado es víctima de esto. Atención: La CFPB se ha unido a la Comisión de la Asociación de Abogados de los Estados Unidos en Derecho y el Envejecimiento para producir una serie de folletos gratuitos que podrían serle útiles llamados *Cómo administrar el dinero de otras personas*. www.consumerfinance.gov/consumer-tools/managing-someone-elses-money/ (Guía solo en inglés)

Advertencia: Si usted cree que alguien se ha aprovechado o se está aprovechando o abusando de la persona a su cuidado, llame a Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas al 1-800-252-5400. Esta es la oficina que investiga el abuso y la explotación. También puede llamar a la policía para reportar sus sospechas, ya sea que la persona viva en casa, un centro de atención de la memoria o centro de enfermería.

Un alto porcentaje de personas que cuidan de otros usa su propio dinero para ayudar económicamente a las personas que reciben los cuidados. Con frecuencia, esto daña el bienestar económico a largo plazo de los cuidadores. Existen muchos programas gubernamentales que ayudan para que este sacrificio no sea necesario. Usted podría hablar con un abogado especialista en leyes sobre el cuidado de adultos mayores, asesor de cuidados geriátricos, asesor financiero o trabajador social sobre estos temas y asuntos relacionados con las finanzas.



Hay programas federales, estatales y locales con los que se debe familiarizar. Los más importantes son:

MEDICARE: 1-800-633-4227 <https://es.medicare.gov/>

- El seguro médico federal para personas de 65 años o más, algunas personas de menor edad con discapacidades, personas con enfermedad renal terminal
 - Parte A - Seguro hospitalario
 - Parte B - Seguro médico
 - Parte C - Medicare Advantage, que combina citas médicas, hospital, recetas médicas y aspectos asociados a la salud
 - Parte D - Fármacos (planes de medicinas recetadas)
- Medicare solamente cubre un período de rehabilitación muy limitado en un centro de cuidados a largo plazo y no paga cuidados a largo plazo en un hogar para adultos.
- Medicare requiere copagos y otros deducibles, y los planes cambian cada año.

MEDICAID: 210-655-8760 yourtexasbenefits.com/Learn/Home?lang=es_ES

- Seguro médico para personas de bajos ingresos. Deberá cumplir con los criterios de elegibilidad basados en los ingresos y bienes.
- Solicite la cobertura por medio de la Oficina del Seguro Social.
- Las personas pueden tener cobertura de Medicare y Medicaid a la vez, lo cual se conoce como doble elegibilidad.
- Hay un programa de Medicaid a largo plazo que es específicamente para residentes de hogares para adultos. El personal del hogar para adultos puede ayudar con la documentación necesaria, si califica.
- También existe un programa de Medicaid comunitario para adultos mayores y personas con

discapacidades. Se puede hacer la solicitud para este programa mediante Health and Human Services (Salud y Servicios Humanos)

OFICINA DEL SEGURO SOCIAL: 1-800-772-1213 <https://www.ssa.gov/espanol/>

- La página web de la Oficina del Seguro Social contiene información fácil de entender sobre los beneficios.
- También hay varias "calculadoras" que le pueden ayudar a planificar.

OFICINA DE ASUNTOS DE LOS VETERANOS: 1-855-260-3274 www.caregiver.va.gov

- Le ofrece información acerca de los beneficios para veteranos que califican junto con sus familias, además de apoyo y servicios para las familias que cuidan de veteranos.
- Deberá llamar para informarse acerca de los requisitos del programa.

Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor vea la página de recursos en el apéndice para la información de contacto):

1. Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés)
2. Centers for Medicare and Medicaid Services (Centros de Servicios Medicare y Medicaid)
3. National Academy of Elder Law Attorneys (la Academia Nacional de Abogados en Derecho (leyes) de Adultos Mayores)
4. San Antonio Bar Association (Asociación de Abogados de San Antonio)
5. Oficina del Seguro Social
6. TXServes
7. Texas Department of Health and Human Services (Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas)
8. Texas Veterans Call Center (Centro de llamadas de atención al veterano de Texas)
9. Veterans Service Office (Oficina de Servicios para Veteranos)



SECCIÓN 7 Las funciones del cuidador en la planificación del alta



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers

Tener a la persona que usted está cuidando en el hospital puede ser estresante. Cuando sea la hora del proceso de alta, las cosas pueden suceder muy rápido. Lo más probable es que usted tenga que hablar con varias personas a diferentes horas. Para poder mantener todo en orden y asegurarse de que todo se atienda, tome las siguientes medidas:

- ¡Tome el mando! Familiarícese con el personal para que ellos sepan quién es usted. ¿Existe un gestor de casos y/o planificador del alta?
- Vuélvase un "guía" o administrador de transiciones.
- Mantenga un registro de cada evento.
- Comprenda todas las indicaciones y tome nota de los medicamentos que den a la hora del alta y haga preguntas si hay algo que no entienda.
- Asegúrese de que la persona a quien cuida reciba cuidados de seguimiento.
- Haga una lista de control para la transición:
 - Lo que hay que recordar para un cambio de entorno:
 - La información sobre dónde y qué tipo de cuidado se necesitará cuando haya salido del hospital
 - ¿Se va a necesitar atención médica a domicilio?
 - ¿Se va a necesitar equipo de asistencia?
 - ¿Se van a necesitar análisis clínicos y citas de seguimiento?
 - ¿La casa está preparada para el regreso de la persona?
 - ¿Se van a necesitar barras de apoyo en la regadera, cerca del inodoro y en otros lugares?
 - ¿Hay escalones en la casa? ¿Se necesitará una rampa?
 - ¿Hay cambios en los medicamentos, como medicamentos nuevos, algún medicamento que se haya suspendido o un cambio de dosis?
 - ¿Habrá posibles efectos secundarios por los tratamientos o medicamentos?
 - ¿Cuáles son las señales de peligro a las que debe estar atento? ¿A quién le llamaría en caso de algún problema?
 - ¿Qué tipo de citas de seguimiento y tratamientos, equipo/provisiones/cuidados en el hogar se necesitan después de salir el hospital?
 - ¿Hay comida y otros artículos de primera necesidad en casa?
 - ¿Se va a necesitar ayuda en casa para los quehaceres domésticos como cocinar y limpiar?
 - ¿Hay transporte disponible para cuando salga del hospital?
 - ¿El/La paciente tiene que seguir una dieta especial? ¿Hay manera de conseguir alimentos ya preparados?
 - Informe tanto al farmacéutico como al médico de la persona a su cuidado que el paciente será dado de alta, y haga una cita con el doctor antes del alta.



La Ley de Capacitación, Asesoría y Registro de Cuidadores (CARE, por sus siglas en inglés) establece el requisito de que los hospitales identifiquen a los cuidadores designados del paciente y los involucren en el proceso de planeación del alta. En el caso de que la persona a quien cuida se vaya a mudar a

un centro de vida asistida u hogar para adultos mayores para rehabilitación o cuidados extendidos, será importante investigar sobre los centros en su área. El defensor (ombudsman, en inglés) local de la Agencia del Área para Adultos Mayores (Area Agency on Aging) le puede informar acerca de las opciones que usted tiene.

Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor vea la página de recursos en el apéndice para obtener la información de contacto):

1. Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés)
2. AARP
3. Asociación Aging Life Care





SECCIÓN 8 Qué es el cuidado a largo plazo



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers



Con el tiempo, puede resultar demasiado difícil atender en casa a una persona que sufre de una enfermedad prolongada. Podría ser peligroso mantener a la persona allí en caso de presentarse cambios de comportamiento o una condición debilitada. Cuando eso sucede, la opción más segura es internarle en un centro especializado en cuidados de la memoria o un hogar para adultos mayores. Si la persona aún es capaz de tomar decisiones, él o ella deberá participar para decidir a dónde debe o desea mudarse.

TIPOS DE CENTROS DE ATENCIÓN A LARGO PLAZO

Hay por lo menos cinco diferentes tipos de centros de atención donde cuidan a las personas que tienen problemas de la memoria desde leves hasta graves:

- **Guardería de adultos.** Sus actividades pueden incluir hacer ejercicios, llevar a cabo programas para prevenir la pérdida de las habilidades mentales, y ofrecer entretenimiento musical o de otro tipo. Es posible que sirvan botanas o comidas completas, generalmente el almuerzo. La mayoría solamente tiene horario diurno.
- **Centros de vida asistida.** Estos son para las personas que son relativamente independientes, pero ya no quieren o no pueden vivir solas en casa. Los servicios que ofrecen van desde lavar la ropa hasta preparar comidas recetadas, y desde participar en juegos hasta organizar viajes locales.
- **Cuidados de la memoria.** Las residencias de cuidado de la memoria son centros para individuos con demencia. Estos Centros siguen las indicaciones dietéticas, y ofrecen terapias físicas, ocupacionales y del habla. Uno de los objetivos es tratar de mantener a los residentes del centro involucrados en cuantas actividades cotidianas sea posible, como lavarse las manos y la cara, peinarse, vestirse, caminar, jugar y escuchar música. Los centros de cuidado de la memoria por lo general son de pago por cuenta propia.

- **Hogares para adultos mayores.** Los hogares para adultos mayores son para personas que requieren cuidados de enfermería cuantiosos, como la administración de medicamentos y atención de heridas. Allí brindan ayuda con las actividades cotidianas como bañarse y vestirse. Estos servicios se consideran de "asistencia". El cuidado en un hogar para adultos mayores lo paga el residente del centro o Medicaid.
- **Centros de enfermería especializada.** Con frecuencia forman parte de hogares para adultos mayores y son lugares donde las personas reciben alguna forma de terapia, ya sea del habla, ocupacional o física. Generalmente, el ingreso a un centro de enfermería especializada sucede después de una estancia hospitalaria que cumpla con los requisitos, es a corto plazo y Medicare podría pagar una parte. Los residentes del centro son responsables de pagar las cuotas que no son cubiertas por Medicare, como un coaseguro.

EL PAGO

Fundamentalmente, hay cuatro formas de pagar los cuidados a largo plazo:

- Pago por cuenta propia, lo cual significa que es un gasto que sale de su bolsillo.
- Seguro de atención a largo plazo
- Medicare. Medicare ofrece cobertura a corto plazo solamente si la persona tiene una estancia hospitalaria que cumpla con los requisitos, y está obteniendo y beneficiándose de cuidados de enfermería especializada y terapia de rehabilitación. La persona a su cuidado es responsable de los pagos del coaseguro.
- Medicaid. Deberá calificar con base en los ingresos y la elegibilidad de los bienes, y se puede hacer la solicitud cuando la persona ya se haya mudado al centro de atención.



CÓMO ELEGIR UN CENTRO DE ATENCIÓN A LARGO PLAZO

Estas son algunas cosas que debe hacer y tomar en cuenta al elegir un centro de atención a largo plazo:

- Visite varios centros a distintas horas del día: en la mañana, por la tarde y al atardecer, incluso durante las horas de las comidas. Tome notas y compare sus observaciones.
- Obtenga una copia de la proporción de personal a residente por turno y una copia de los derechos de los residentes, junto con la investigación o inspección más reciente de parte de Health and Human Services.

- Si va durante la hora de la comida, ¿el personal les lava las manos a los residentes antes de que coman? ¿Los empleados tratan con amabilidad a los residentes? ¿El personal les lava las manos y les limpia la boca a los residentes después de haber comido? ¿Cambian a los residentes de ropa si se ensucian?
- Compare lo que ofrecen en el menú con lo que están sirviendo. ¿Es lo mismo? ¿La comida está a la temperatura adecuada? ¿La comida se sirve de forma apetecible?
- ¿Hay alguien ayudando a los residentes? ¿Los asistentes están parados o sentados mientras alimentan a los residentes? ¿Hay suficientes asistentes para la cantidad de residentes que necesitan ser alimentados?
- ¿Cómo se lleva el personal con los residentes? ¿El personal es respetuoso y atento? Pregúnteles a los residentes del centro acerca de los empleados que les cuidan. ¿Les temen a sus cuidadores? Haga preguntas como estas cada vez que visite el centro, ya que probablemente haya tres turnos de empleados que cuidan a cada paciente cada día.
- ¿Hay un horario de actividades para los residentes? ¿Lo siguen? ¿De vez en cuando el centro tiene algo programado para las tardes, o los pacientes solamente están sentados frente a la televisión después de cenar?



- Como regla general, use sus ojos, oídos y nariz cuando esté visitando el centro. Sus ojos le dirán si los residentes, sus pertenencias, su armario y el piso debajo de sus camas están limpios. Sus oídos le dirán si el ambiente es placentero o desagradablemente ruidoso. Y su nariz le dirá si huele mal el edificio y que la limpieza y la higiene personal podrían estar desatendidas. Estas observaciones podrían ser indicios de que el centro no tiene suficientes empleados para cuidar de los residentes.
- Hable con un administrador y con la persona responsable del departamento de enfermería. Haga preguntas sobre el personal, la rotación del personal, la comida, la limpieza y cualquier otra cosa que le interese. Por ejemplo, ¿ha habido quejas ante la oficina de Defensoría del Pueblo (ombudsman's office, por su nombre en inglés)? ¿Hay pacientes que estén tomando medidas de precaución debido a infecciones? ¿Ha habido algún brote de infecciones por todo el centro últimamente?
- Sea consciente de que usted tiene el derecho de ver una copia de los resultados más recientes de la inspección gubernamental. Pídala y repásela cuidadosamente.
- Trate de asegurarse de que el sitio sea sensible en cuanto al origen cultural, la fe u orientación sexual de la persona a su cuidado.



Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor vea la página de recursos en el apéndice para obtener la información de contacto):

1. Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés)
2. Centers for Medicare and Medicaid Services (Centros de Servicios Medicare y Medicaid)



SECCIÓN 9 Servicios relacionados con la salud mental



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers

Cuidar de otra persona, en especial si el papel de cuidador ha surgido inesperadamente, puede ser algo complicado y difícil.

Desafortunadamente, los cuidadores y las personas cuidadas a veces sufren de alcoholismo, depresión o soledad, o son víctimas de violencia doméstica y drogadicción. Estas complicaciones también pueden provocar pensamientos de suicidio. Si usted está enfrentando cualquiera de estos problemas, es necesario que sepa que puede conseguir ayuda.

Hospitales, clínicas, médicos, enfermeros, trabajadoras sociales, el clero y las amistades pueden darle información sobre especialistas y organizaciones cercanas para que pueda conseguir ayuda profesional. Nadie debería tener que luchar solo para recuperar su buena salud.

En seguida hay una lista corta de servicios que abordan estos problemas de forma individual o, generalmente, grupal.

EL ALCOHOLISMO

El consumo de alcohol constituye el mayor problema en cuanto al uso indebido de sustancias en los Estados Unidos.

El problema es complicado porque, por una parte, las bebidas alcohólicas se usan para celebrar nacimientos, graduaciones, bodas y otras grandes ocasiones, pero, por otra parte, frecuentemente dañan a quien las consume, a sus familiares y amistades, y a la sociedad en general. Algunas organizaciones que se ocupan de esta enfermedad son:

Alcohólicos Anónimos: 210-409-8524 (español) y 210-828-6235 (inglés) www.aasanantonio.org

- El servicio es gratuito y confidencial.

Al-Anon para los familiares de alcohólicos: 1-800-344-2666

Línea de ayuda para el Alcoholismo y la Drogadicción: 1-800-821-4357

LA DEPRESIÓN Y LA SOLEDAD

La depresión y la soledad son padecimientos silenciosos. Afectan a muchas personas que prefieren no hablar de ello. Algunos piensan que las personas que están deprimidas o se sienten solas son débiles y no merecen atención, pero se equivocan. Es importante buscar ayuda si usted tiene sentimientos intensos de tristeza o aislamiento.

Fundación AARP: 1-888-687-2277

<https://connect2affect.org/about-isolation/>

Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés): 210-477-3275 www.aacog.com

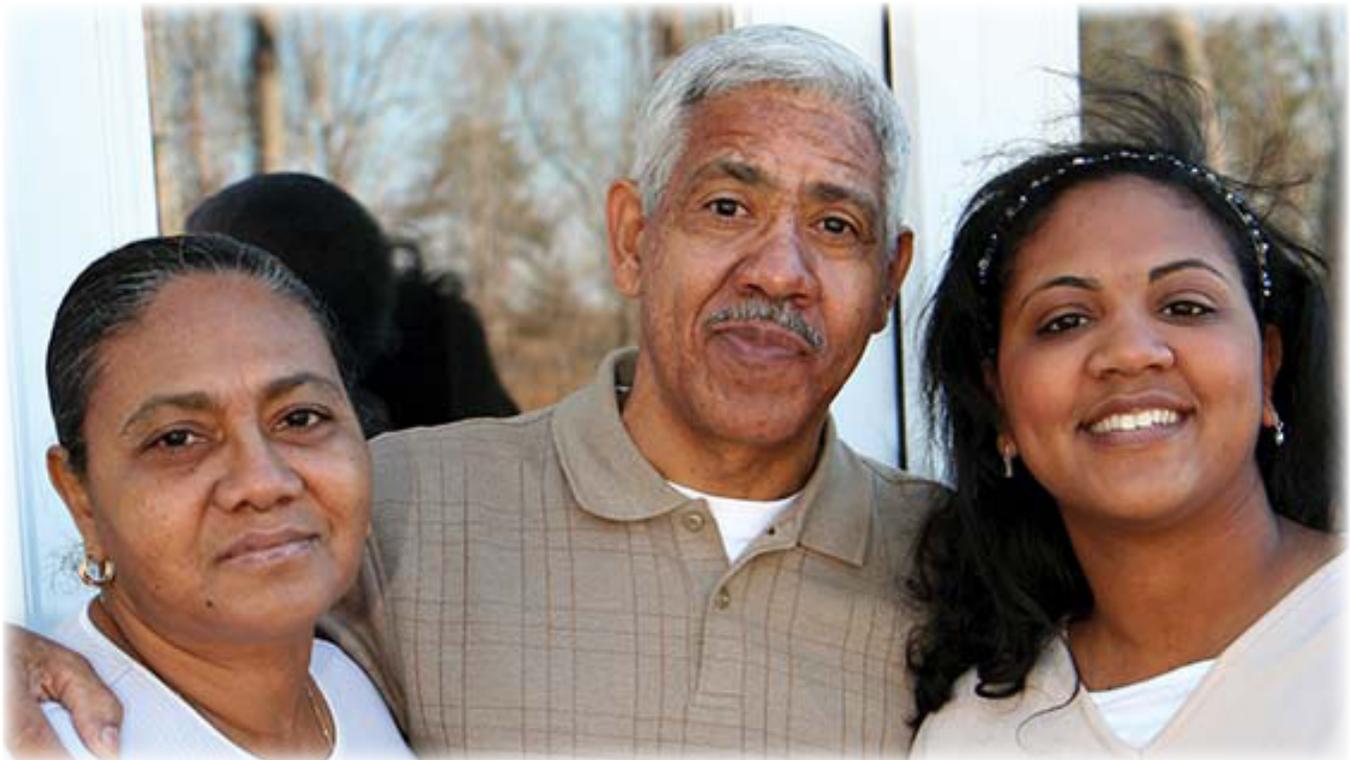
- **A**ging and **D**isability **R**esource **C**enter (Centro de Recursos para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas)
- Centro de información sobre recursos locales
- Proporciona servicios gratuitos a corto plazo a las personas de 60 años o más, así como a los familiares o amistades que cuidan de alguien de 60 años o más.
- Es posible que puedan ofrecer asesoría sobre la salud mental a cuidadores de familiares.



LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

Las víctimas de violencia y abuso doméstico pueden ser desde muy jóvenes hasta muy mayores, sin importar ingresos, educación, género, estatus social u otra clasificación. A veces son los cuidadores quienes sufren de abuso emocional o físico de parte de la persona a su cuidado. En su capacidad de cuidador, usted necesita buscar y recibir la ayuda que necesita. Las siguientes organizaciones ayudan a personas que han sido víctimas de abuso:

- Bexar County Family Justice Center (Centro de Justicia Familiar del Condado de Bexar): 210-631-0010 www.bcfjc.org/
- Servicios de Prevención de la Violencia Familiar (Family Violence Prevention Services): 210-733-8810 <https://fvps.org/>
- Línea nacional de emergencia de violencia doméstica (National Domestic Violence Hotline): 1-800-799-7233
- Línea nacional de emergencia de abuso de menores en los Estados Unidos (National US Child Abuse Hotline): 1-800-422-4453



ABUSO DE ALCOHOL O DROGAS

El uso indebido de fármacos y otras drogas aparece en las noticias todos los días. Afecta a personas de todas las edades, en comunidades pequeñas y grandes a lo largo y ancho de los Estados Unidos. El problema está empeorando, y con frecuencia contribuye a actos de violación, robo, agresión y asesinato. Llame a uno de los siguientes números si conoce a alguien que necesite ayuda:

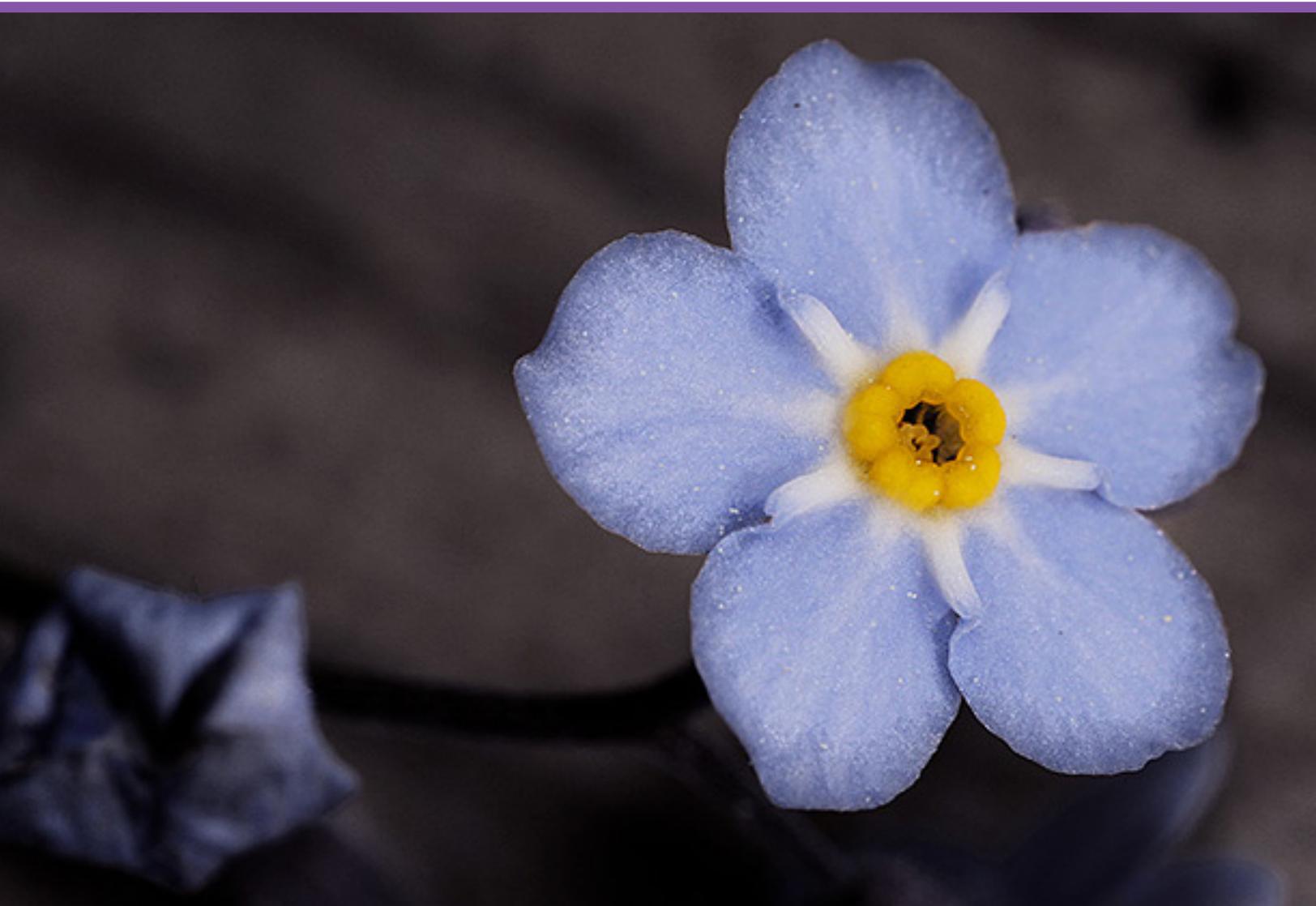
- Línea de emergencia para el alcoholismo y la drogadicción (Alcohol & Drug Abuse Hotline): 1-800-729-6686
- Línea de esperanza del consejo nacional para la dependencia de alcohol y drogas (National Council on Alcoholism and Drug Dependence Hopeline): 1-800-622-2255
- Línea de emergencia del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (National Institute on Drug Abuse Hotline): 1-800-662-4357

- Línea de apoyo nacional para el uso indebido de sustancias (National Helpline for Substance Abuse): 1-800-262-2463
- Administración de los servicios para el abuso de sustancias y la salud mental de Texas (Texas Substance Abuse and Mental Health Services Administration): 1-877-726-4727 www.samhsa.gov/treatment/
- Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas, división de la salud mental y el abuso de sustancias 1-800-252-8154 <https://www.dshs.state.tx.us/Spanish.aspx>
 - Ofrece servicios para problemas de salud mental y uso indebido de sustancias.
 - La extensión #1 ayuda a veteranos con problemas auditivos.

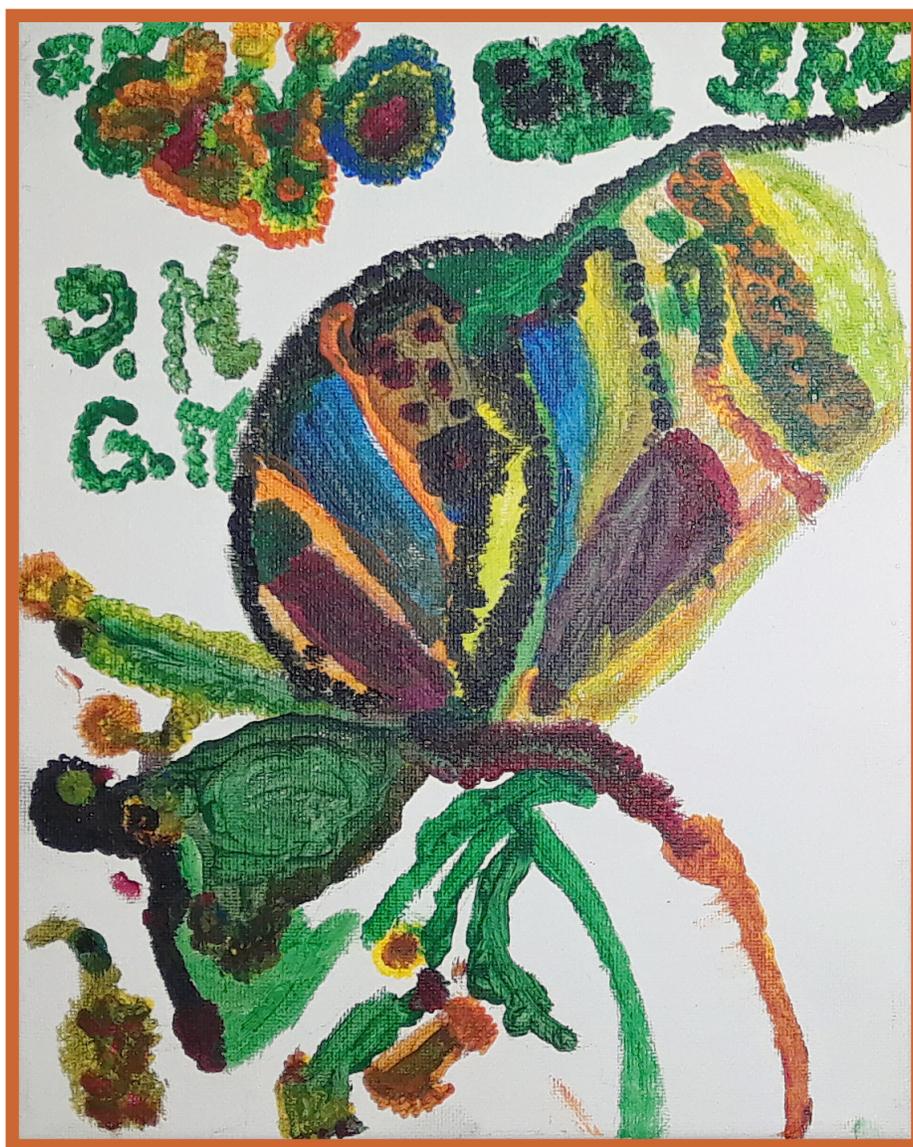
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Miles de personas en los Estados Unidos se matan cada año, incluso los veteranos. Las personas que están pensando en suicidarse pueden llamar a uno de los siguientes números para pedir ayuda:

- Línea nacional de emergencia para la prevención del suicidio (National Suicide Prevention Hotline): 1-800-273-8255 <https://suicidepreventionlifeline.org/>
- Equipo de Intervención en Crisis (CIT, por sus siglas en inglés) del departamento de policía de San Antonio: 210-335-6000
- Línea Nacional de Prevención del Suicidio (Suicide and Crisis Lifeline) 988



SECCIÓN 10 **Cómo mantenerse conectado en persona y por Internet**



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers

En su labor diaria como cuidador, ¿ha notado que tiene menos tiempo para relacionarse con los demás? ¿La idea de relacionarse con los demás le parece abrumadora y una tarea más que hacer? Tal vez sus amigos ya no se comunican con usted tanto como antes. No es raro que muchos cuidadores sientan que sus responsabilidades como cuidadores les dificultan comunicarse o interactuar con los demás. La labor de cuidador puede provocar aislamiento.

Como seres humanos necesitamos estar rodeados de otros, y nos hace falta conversar. Necesitamos esa sensación de pertenecer a una comunidad y sentirnos apoyados. Esto no significa que sea malo pasar tiempo lejos de los demás. Sin embargo, dado que ser cuidador es una responsabilidad de tiempo completo, a veces se vuelve costumbre no interactuar con los demás, y es importante evitar esto si es posible. Debido a la pandemia, el impacto del aislamiento se ha hecho más evidente que nunca. El aislamiento puede ocasionar soledad, que a su vez puede provocar depresión y otros problemas de salud. Según los estudios, el aislamiento social puede aumentar el riesgo de padecer demencia, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. La soledad se asocia a un mayor riesgo de depresión, ansiedad y suicidio. Aunque no todas las personas experimentan estos efectos del aislamiento, incluso los sentimientos ocasionales de aislamiento pueden provocar algunos problemas físicos y mentales.

Estas son algunas opciones para conectarse con los demás:

1. Aparte tiempo para relacionarse con los demás. No tiene que dedicar mucho tiempo, pueden ser tan solo 20 minutos para llamar a un amigo o conectarse con algún grupo en línea.
2. Únase a un grupo de apoyo. Hablar con otras personas que estén en su misma situación puede hacerle sentir que no está tan solo.
3. Hágales saber a sus amigos que quiere que le tomen en cuenta. Pregúnteles si pueden reunirse para ir a un club de lectura, al cine o a tomar un café. Dígalos que necesita pasar tiempo con amigos.
4. Retome algún pasatiempo y conéctese con un grupo que comparta sus intereses. Si le resulta difícil acudir a un grupo, puede haber opciones en línea.
5. Tome una clase por Internet. Se ha comprobado que la función de la comunidad en Internet es muy favorable para establecer contactos cuando no es posible reunirse en persona.

No es necesario tener una vida social muy intensa, pero sí es importante que intente ponerse en contacto con alguien o con algún grupo de manera regular. Con un poco de comunicación se puede lograr mucho.

Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor consulte la página de recursos en el apéndice para obtener la información de contacto):

1. Alamo Service Connection San Antonio Oasis
2. Caregiver SOS
3. Oasis Silver Connect
4. San Antonio Oasis
5. Senior Planet de AARP
6. UT Health San Antonio Caring for the Caregiver (Cómo cuidar del cuidador) - sitio de Internet solamente en inglés



SECCIÓN 11 Cuidar de sí mismo



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers



Cuando usted se encuentra tan ocupado haciendo todo lo que hace en su papel de cuidador, es fácil dejar que sus propias necesidades queden en segundo plano. Al ser cuidador sucede con frecuencia que son sus citas médicas las que no se programan, sus comidas las tiene que comer de prisa y sus medicamentos no se recogen para que usted pueda comprar los medicamentos de la persona a su cuidado. La idea de tomar un descanso para usted mismo ni siquiera le pasa por la mente. Aunque resulta comprensible que usted quiera hacer todo para la persona a su cuidado, es igual de importante que usted se cuide a sí mismo. Como cuidador, usted da y da y da. Pero si lo único que hace es dar y no cuida de sí mismo, y no se "recarga las pilas", entonces usted podría llegar a un punto donde física y mentalmente va a ser difícil seguir ayudando. El estrés puede tener un impacto muy negativo sobre su salud física, mental y emocional. Cuanto mejor atienda sus propias necesidades, estará en mejor posición para brindarle cuidados a otra persona. Tomar las medidas para cuidar de sí mismo no es ser egoísta, ¡es una necesidad!

Entonces, ¿cuáles son algunas medidas que puede tomar para cuidar de sí mismo? Las siguientes son algunas ideas para empezar:

- Haga ejercicio con regularidad:
 1. Salir a caminar.
 2. Trabajar en el jardín.
 3. Tomar una clase, en persona o por Internet.
 4. Dividir los ratos de ejercicio en períodos más fáciles de manejar.
- Busque y acepte el apoyo de otras personas:
 1. Esto incluye hablar con un consejero, amigo o pastor en quien confíe.
 2. Únase a un grupo de apoyo. Puede encontrar grupos que se reúnen en persona o por Internet.
 3. Hablar con otras personas que también son cuidadores puede ser de gran utilidad.

- Identifique y reconozca sus sentimientos, usted tiene derecho a sentirlos TODOS:
 1. Escriba sobre sus emociones en un diario.
- Cambie su forma de ver las situaciones:
 1. Cuando suceda algo inesperado o usted reaccione ante algún evento en una forma de la que se arrepiente, en vez de concentrarse en lo negativo, haga un recuento de todo el bien que usted hace.
- Incorpore las técnicas de control de estrés a su rutina diaria:
 1. El estrés que quizá esté sintiendo posiblemente no desaparezca, pero aprender a controlarlo es la clave para asegurarse de que no le agobie.
 2. Si usted no dispone de mucho tiempo, incluso 10 o 15 minutos que logre dedicar a practicar una técnica de control de estrés puede dar buenos resultados.
 3. Lo que le funcione a una persona podría no servirle a usted. Pruebe distintas técnicas hasta que usted encuentre una o dos que realmente le ayuden. Algunos ejemplos son la meditación, mantener un diario, hacer alguna manualidad o la visualización.



- Descanse y aliméntese adecuadamente:
 1. ¡Su cuerpo necesita ambos para poder seguir adelante!
- Tome un descanso (también se conoce como respiro o relevo):
 1. ¿Hay algún amigo o familiar que pueda venir a quedarse con la persona a su cuidado por un par de horas?
 2. ¿Hay alguna agencia que proporcione servicio de relevo?
 3. ¿Una guardería de adultos es una opción?
- Practique actividades agradables y enriquecedoras que le causen alegría:
 1. Lea un buen libro.
 2. Disfrute de un masaje.
 3. Póngase en contacto con un amigo o grupo de amigos.
 4. Toque un instrumento musical o dedique tiempo a un pasatiempo.
 5. Dé un paseo en coche.
- Consiga ayuda:
 1. Usted no tiene que hacer todo solo.
 2. Haga una lista de todo lo que hace y decida si hay algunas tareas que otras personas puedan hacer, como:

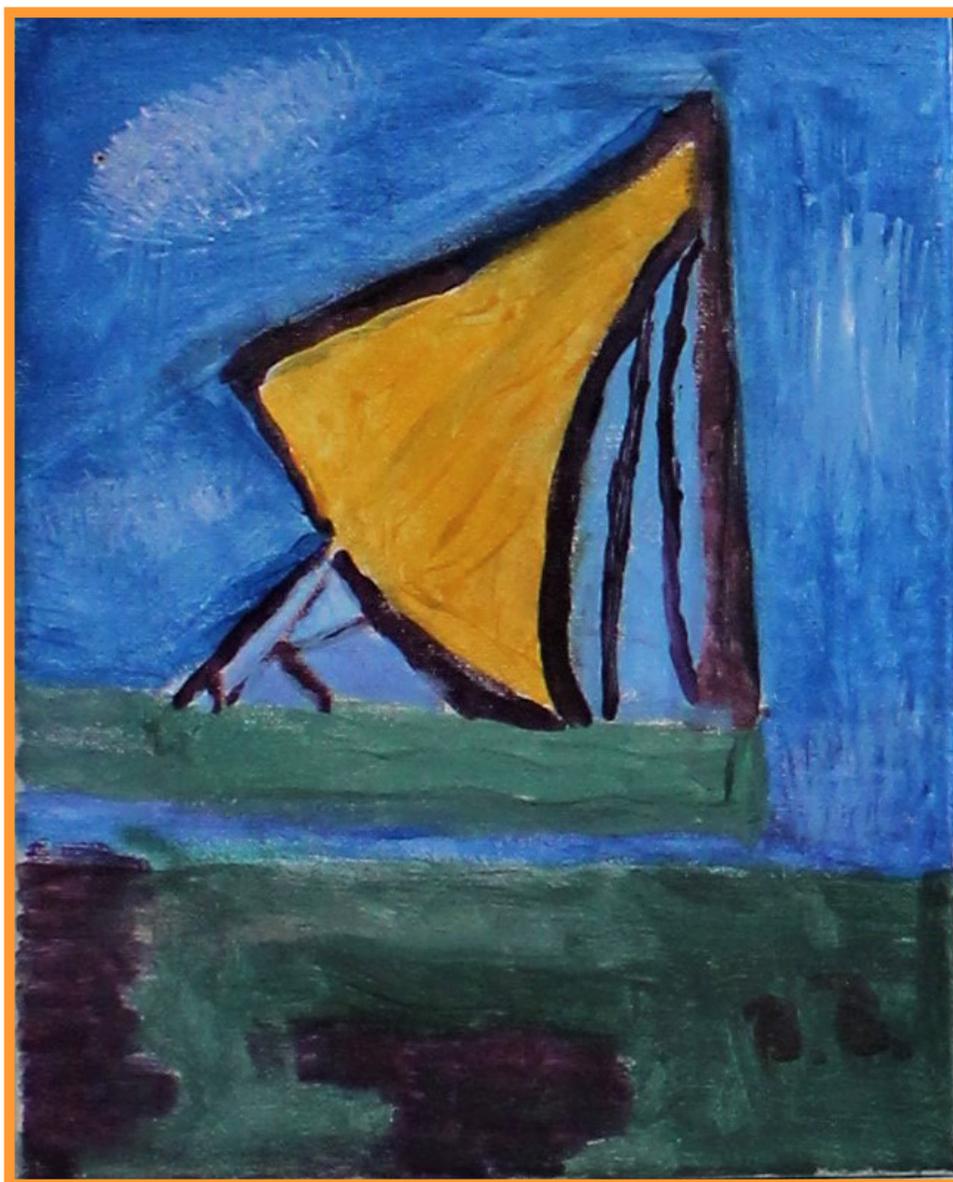
- Llevar a la persona a su cuidado a ver al doctor
 - Administrar las finanzas de la persona a su cuidado
 - Cortar el césped
 - Ir al supermercado o a la farmacia
3. ¿Hay otros familiares que puedan ayudar? Si no hay otros familiares disponibles, ¿hay amistades, vecinos, miembros de la iglesia que le puedan ayudar?
- Organícese:
 1. Establezca una rutina y sígala tanto como pueda.
 2. Use un cuaderno para que tenga toda la información en un solo lugar.
 - El calendario de citas
 - La lista de medicamentos
 - Los datos de contacto de las personas con las que se tiene que comunicar, como proveedores médicos, farmacias, etc.
 - Los documentos importantes como Poder Notarial, Voluntades Anticipadas
 - Un cuaderno para anotar lo que se dice en las citas
 - Si pertenece a una comunidad religiosa, explore las opciones de apoyo disponibles:
 1. Participe en reuniones religiosas semanales para enfocarse en su fe
 2. Únase a un pequeño grupo espiritual que le apoye
 3. Dedique tiempo a leer, rezar, meditar o escribir sus pensamientos y emociones en un diario en relación a su fe

Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor vea la página de recursos en el apéndice para obtener la información de contacto):

1. Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés)(sitio de Internet solamente en inglés)
2. Alzheimer's Association of San Antonio and South Texas
3. AARP
4. Caregiver SOS a través de la Fundación Caritativa de WellMed (sitio de Internet solamente en inglés)
5. Eldercare Locator (sitio de Internet solamente en inglés)
6. City of San Antonio Senior Services
7. Family Caregiver Alliance (sitio de Internet solamente en inglés)
8. UT Health San Antonio Caring for the Caregiver (Cómo cuidar del cuidador) sitio de Internet solamente en inglés

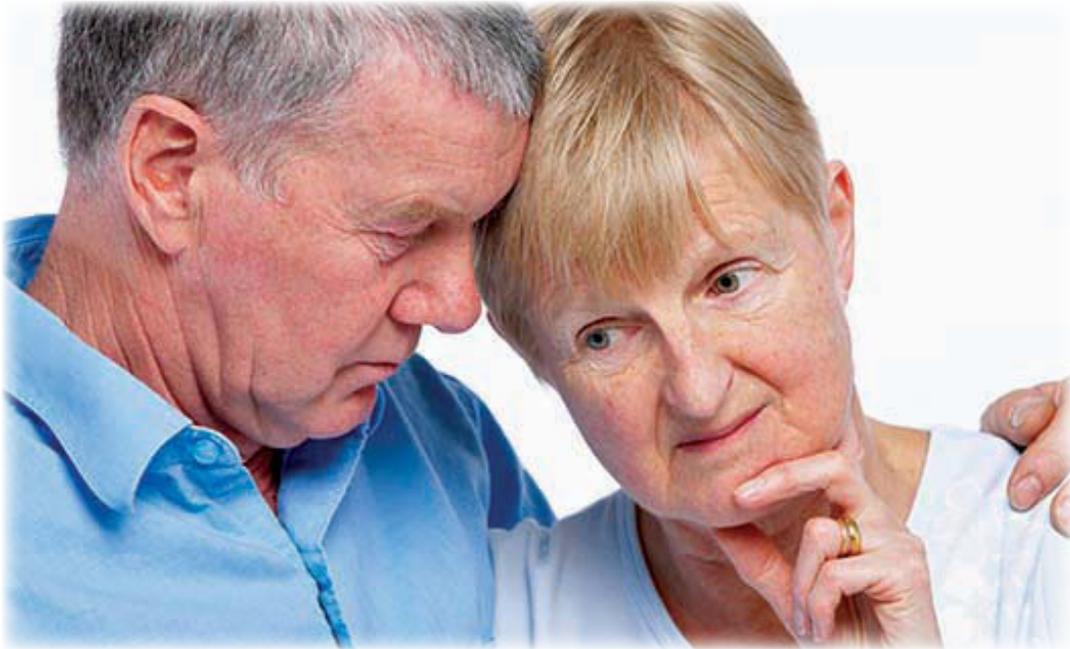


SECCIÓN 12 Cuidar a alguien que padece demencia



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers

Cuidar a alguien con demencia es un trabajo de tiempo completo, quizá hasta dos o tres trabajos a la vez. A medida que la enfermedad evoluciona, sus responsabilidades aumentarán. Aunque a veces parezca abrumador, seguir estos consejos le puede ayudar a mantener cierto nivel de control sobre lo que sucede y se tiene que hacer.



Consejos para cuidar a alguien con demencia

1. Hable con el médico de la persona a quien cuida acerca de las pruebas disponibles para obtener un diagnóstico.
2. Infórmese lo más que pueda sobre la enfermedad:
 - a. Comuníquese con la Asociación de Alzheimer u otros recursos locales:
 - i. La Asociación de Alzheimer tiene una línea de emergencia las 24 horas, los 7 días atendida por especialistas y profesionales clínicos que ayudan con temas como:
 1. Los síntomas y las etapas de Alzheimer y otras demencias
 2. Cómo controlar los comportamientos
 3. Cuestiones de seguridad
 4. Opciones de tratamiento con medicamentos
 5. Estrategias para reducir el estrés del cuidador
 6. Documentos legales y financieros para el cuidado futuro
 7. Recursos locales
 - b. Hable con otros cuidadores que cuidan de alguien con demencia.
 - c. Únase a un grupo de apoyo.
 - d. Sea consciente de que hay cosas que puede cambiar y cosas que no puede cambiar. Entender y aceptar la diferencia puede ayudarle mucho.
 - e. Hojee *Cuando el día tiene 36 horas: Una guía práctica para cuidar a enfermos con pérdida de memoria* de Nancy L Mace (Asistente Médica) y el Dr. Peter V Rabins. Úselo como manual de referencia. Algunos de los temas en esta guía de consulta podrían no corresponder a su situación.

3. Acepte o pida ayuda. ¡No haga esto solo!
 - a. Consiga ayuda de familiares y amigos.
 - b. Busque recursos de ayuda locales.
 - c. Hable con profesionales médicos.
 - d. Sea muy claro cuando hable de lo necesita.
4. Haga un plan:
 - a. Asegúrese de que los documentos legales estén al corriente.
 - b. Determine si es necesario hacer modificaciones a la casa.
5. Sea consciente de que los comportamientos que ve son a causa de la enfermedad y no de la persona que está cuidando. Tendrá que cambiar su manera de comunicarse con la persona que cuida. Sea paciente, trate de no enojarse, y recuerde que es la enfermedad, y no la persona, la que está causando ese comportamiento.
6. Escuche con sus oídos, sus ojos y su corazón:
 - a. No siempre es posible que la persona que tiene demencia le diga lo que está pasando. A veces tiene que convertirse en detective para averiguar qué está sucediendo.
 - b. Fíjese en el lenguaje corporal y otras señales.



- c. Piense en algunas actividades que le sirvan de distracción a la persona a su cuidado para que esté menos agitada.
7. Mantenga las cosas lo más sencillas posible:
 - a. Si hay demasiadas cosas sucediendo a la vez, estas pueden ser confusas para la persona con demencia y ocasionar frustración.
 - b. Mantenga bajo el volumen de la televisión o la música.
 - c. Mantenga las áreas bien iluminadas.
 - d. Etiquete las cosas si es necesario.
8. Cuídese:
 - a. Tome un descanso.
 - b. Coma bien, haga ejercicio, duerma.
 - c. Dedique tiempo para hacer algo que disfrute.



- d. Si usted se siente deprimido, esto no es simplemente cuestión de "animarse". Busque la ayuda de su médico, enfermero o trabajadora social.
- e. No se aísle.
 - i. Es importante comunicarse con otros.
 - ii. Encuentre un amigo con quien hablar regularmente.
 - iii. Únase a un grupo de apoyo.

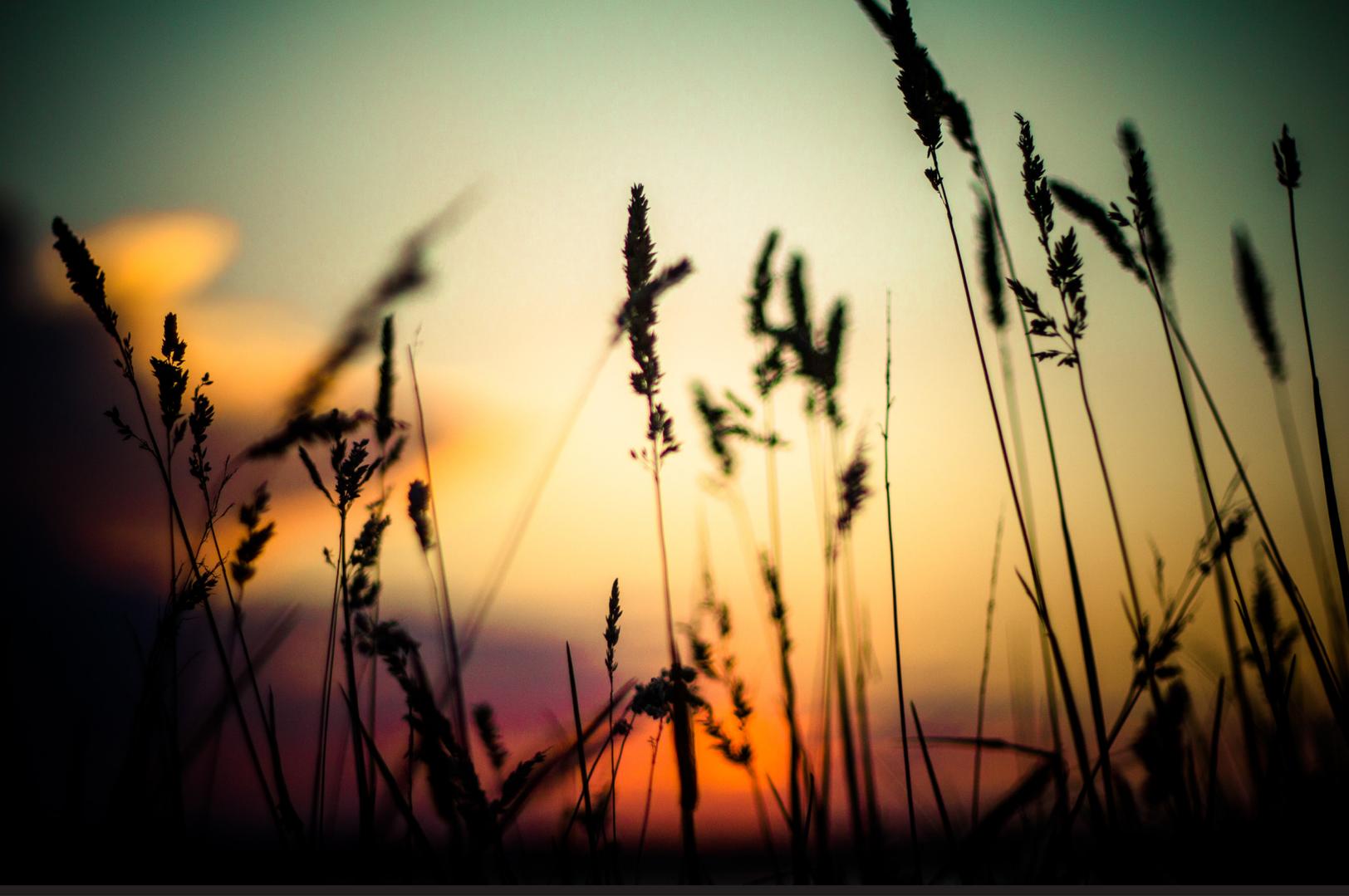
Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor vea la página de recursos en el apéndice para la información de contacto):

1. Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) (sitio de Internet solamente en inglés)
2. Alzheimer's Association of San Antonio and South Texas
3. AARP
4. Asociación Aging Life Care
5. Caregiver SOS a través de la Fundación Caritativa de WellMed (sitio de Internet solamente en inglés)
6. Family Caregiver Alliance (sitio de Internet solamente en inglés)
7. UT Health San Antonio Caring for the Caregiver (Cómo cuidar del cuidador) (sitio de Internet solamente en inglés)

SECCIÓN 13 Atención para el final de la vida



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers



Es muy difícil hablar con alguien acerca de sus últimos días de vida. La mayoría de la gente no quiere pensar en eso, pero es una conversación importante que se debe tener. Saber los deseos de la persona que usted está cuidando le ayudará a saber cómo él o ella quiere vivir, y cómo quiere que se le trate al final de su vida. Esta conversación será difícil para ambos. La persona a su cuidado quizá no pueda, o no quiera, enfrentar lo que está sucediendo, ni su enfermedad ni su mortalidad. Para usted, significa la pérdida de la persona a quien cuida. Sin embargo, usted quiere que la persona a quien cuida se sienta bien y que se cumplan sus deseos.

Hay distintos tipos de cuidados que una persona puede recibir al final de su vida.

Atención paliativa:

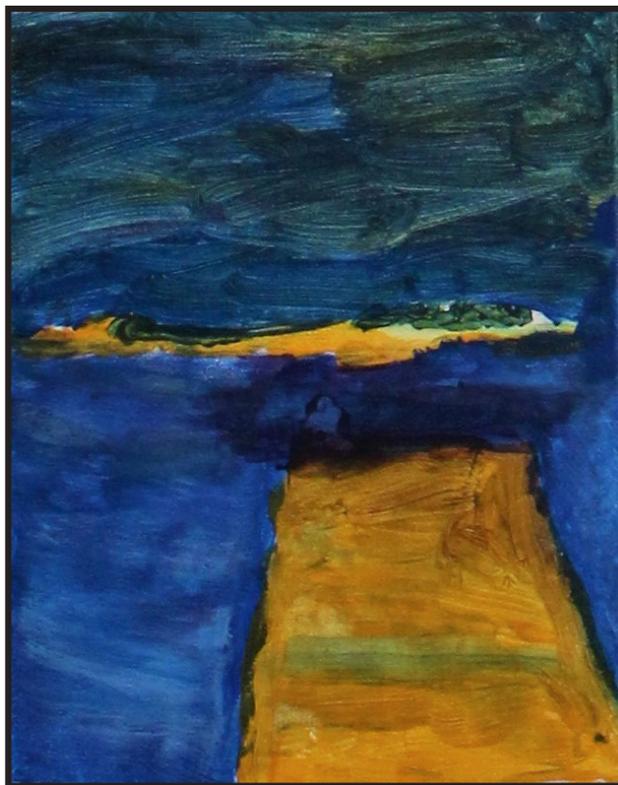
- La atención paliativa es servicio médico para personas que padecen enfermedades graves. El objetivo es controlar el dolor y los síntomas. Usted puede recibir atención paliativa al estar recibiendo tratamiento para la enfermedad.
- Las personas que colaboran para brindar la atención paliativa son auxiliares de enfermería, enfermeros, trabajadores sociales, capellanes y otros profesionales. Trabajan en conjunto para brindar los cuidados según los deseos del paciente. El equipo se enfoca en las aflicciones físicas, psicosociales y espirituales de la persona que se está muriendo, y a la vez está pendiente de los familiares y amigos.
- La persona a su cuidado no tiene que renunciar a su doctor. El equipo paliativo brinda apoyo adicional.
- Si le interesa este tipo de atención, hable con el médico de la persona a su cuidado sobre cómo empezar.

Cuidado terminal (“Hospice”):

- El cuidado terminal se refiere a los cuidados médicos de apoyo que se le dan a una persona que está en la etapa final de una enfermedad terminal. El propósito del cuidado terminal es mantener a la persona cómoda y sin dolor en vez de prolongar su vida. Esto empieza después de haber suspendido el tratamiento de la enfermedad.
- Las personas que trabajan para una agencia de "hospice" son asistentes de enfermería, enfermeros, trabajadores sociales, terapeutas, capellanes y otros profesionales. Ellos trabajan en conjunto para brindar los cuidados según los deseos del paciente. El equipo se enfoca en las aflicciones físicas, psicosociales y espirituales de la persona que se está muriendo, y a la vez está pendiente de los familiares y amigos.
- Los servicios de cuidado terminal se dan donde esté la persona a su cuidado, como en la casa, hogar para adultos mayores u hospital.
- Un médico deberá determinar si una persona califica para cuidado terminal. Por favor hable con el médico de la persona a su cuidado para obtener más información.

Estas son algunas agencias a las que se puede comunicar para obtener más información (por favor vea la página de recursos en el apéndice para la información de contacto):

1. American Academy of Hospice and Palliative Medicine (La Academia Americana de Cuidado Terminal y Medicina Paliativa)
2. Hospice Foundation of America (Fundación de Cuidado Terminal de los Estados Unidos)
3. National Association for Home Care and Hospice (Asociación Nacional para la Atención a Domicilio y Cuidado Terminal)
4. National Hospice and Palliative Care Organization (Organización Nacional de Cuidado Terminal y Paliativo)



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en
Grace Place Alzheimer's Activity Centers



APÉNDICE



Material gráfico proporcionado por Bihl Haus GO!
Participantes del programa de artes en los centros de actividades
Grace Place Alzheimer's Activity Centers

APÉNDICE A

DOCUMENTOS IMPORTANTES

Es importante tener los siguientes documentos disponibles en caso de una enfermedad grave o la muerte de la persona a su cuidado, o incluso suya. La lista es larga y es posible que más adelante necesite otros documentos. Favor de prestar atención: los documentos de la lista aparecen en orden alfabético, no según su importancia, ya que eso depende de cada persona:

- Acta de defunción - de cónyuge fallecido
- Acta de nacimiento. Tenga en cuenta, si el acta está escrita en otro idioma que no sea inglés, es posible que necesite una traducción notariada.
- Acta de matrimonio
- Acuerdo entre dos personas que viven juntas
- Adopción - papeles de adopción
- Cajas de seguridad, códigos de acceso y ubicación
- Contratos - de renta, acuerdos con centros residenciales como centros para personas con problemas de memoria y hogares para adultos mayores
- Cuentas bancarias - incluidas las de cheques, ahorros e inversiones. Además, dependiendo del banco, un poder notarial concediéndole a otra persona el acceso a estas cuentas
- Cuenta(s) de jubilación (retiro)
- Deudas - información sobre deudas, como préstamos pendientes e hipotecas
- Documentos de los tribunales donde se designa a alguien para tomar decisiones financieras y médicas en nombre de una persona que ha sido declarada incapacitada
- Documentos de separación y divorcio
- Entierro - los deseos relacionados con el entierro, incluyendo documentos como escrituras del cementerio
- Escrituras de propiedades residenciales, terrenos, propiedades de inversión y tiempos compartidos
- Fideicomiso(s) que nombra(n) a otra persona para administrar los bienes de uno
- HIPAA: formulario para autorizar a proveedores médicos a dar información médica acerca de un paciente a un tercero
- Impuestos: declaraciones de impuestos personales y de negocios
- Inmigración - documentos de inmigración. Tenga en cuenta que si están escritos en otro idioma que no sea inglés, es posible que necesite una traducción notariada.
- Licencia de conducir/tarjeta de donador de órganos

- Lista de personas y agencias que participan en el cuidado de una persona que no está capacitada para tomar decisiones. Por ejemplo, familiares, amistades, abogado(s) y médico(s). [Incluya una nota sobre su identidad o el papel que desempeñan, su dirección completa, correo electrónico y número(s) de teléfono].
- Membresías - de organizaciones que proporcionan beneficios, como los relacionados con entierros
- Militares - expediente militar, en especial el formulario DD 214 Certificado de Liberación o Baja del Servicio Activo (Certificate of Release or Discharge from Active Duty). Beneficios para veteranos
- Naturalización - documentos de naturalización
- Número/tarjeta de Seguro Social
- Pensión o jubilación (retiro) - información sobre pensiones o jubilación
- Poder notarial bancario - algunos bancos no permiten el acceso a la cuenta de otra persona a menos que el dueño haya firmado una autorización, con el formulario del banco, que permita el acceso a terceros específicos.
- Poder notarial para decisiones relacionadas con la salud. Este poder autoriza a un representante a tomar decisiones acerca de la salud en nombre del otorgante cuando esa persona ya no esté en condiciones de poder decidir. Los poderes notariales abordan cuestiones de la salud que se refieren a los tratamientos deseados y los no deseados, y abarcan desde una cirugía hasta la alimentación, y otras decisiones.
- Poder notarial que nombra a otra persona para encargarse de decisiones financieras y otras cuando el firmante ya no tiene la capacidad de decidir. El poder notarial deberá ser "duradero" o válido una vez que la persona que otorga ese poder ya no esté capacitada para tomar decisiones sensatas o responsables.
- Poderes notariales para poder acceder al Seguro Social como receptor del pago que representa a otra persona
- Pólizas - seguro de atención a largo plazo
- Pólizas de seguros flotantes de artículos personales de joyería y otros artículos de alto valor
- Seguro de vida Nombre(s), dirección, agente(s), número(s) de póliza(s)
- Tarjeta ("verde") de residente o pasaporte estadounidense
- Testamento
- Título(s) de vehículo(s) de motor y barcos

APÉNDICE B

GLOSARIO DE TÉRMINOS

AGENCIAS DE CUIDADO DE LA SALUD EN EL HOGAR: ofrecen servicios de enfermería, como cuidados de atención a heridas, administración de medicamentos y terapias físicas y ocupacionales.

CENTROS DE CUIDADO DE LA MEMORIA: proporcionan cuidado domiciliario a aquellas personas que padecen trastornos cognitivos progresivos, como Alzheimer y demencia con cuerpos de Lewy.

CENTROS DE VIDA ASISTIDA: ofrecen ayuda con las actividades cotidianas (ADL, por sus siglas en inglés) como bañarse y vestirse.

CUIDADO PERSONAL: el cuidador proporciona ayuda con las actividades cotidianas (ADL, por sus siglas en inglés) como bañarse, vestirse y trasladarse de la cama a una silla.

CUIDADO TERMINAL (HOSPICE): brinda cuidados a pacientes (y familiares) que enfrentan alguna enfermedad mortal. El cuidado terminal dedica especial atención al cuidado paliativo en vez del tratamiento curativo, se da prioridad al alivio de los síntomas y no a la sanación. Da consuelo tanto al moribundo como a sus familiares y amistades. El cuidado terminal se da en el lugar de residencia de la persona, ya sea en su hogar o en un centro residencial.

CUIDADOS RESPIRATORIOS: servicios para personas con problemas cardiopulmonares que tienen dificultad para respirar.

FISIOTERAPIA: tratamiento de rehabilitación de músculos grandes para fortalecer los músculos a fin de mejorar el equilibrio, la coordinación y la movilidad.

GUARDERÍA: servicios para mantener a los clientes activos con actividades como ejercicios, rompecabezas y canciones. Además, ofrecen refrigerios y una o dos comidas.

HOGARES PARA ADULTOS MAYORES: proporcionan cuidados de enfermería las 24 horas. Algunos hogares ofrecen tratamiento especializado o de rehabilitación.

SERVICIO DE RELEVO: le da un pequeño rato de descanso al cuidador. Durante ese rato, una agencia le proporciona servicios prácticos al paciente. El alivio es a corto plazo.

TERAPIA DEL HABLA: tratamiento para destrezas cognitivas, de idioma, del habla y problemas de deglución (tragar).

TERAPIA OCUPACIONAL: tratamiento de rehabilitación de músculos pequeños para mejorar las destrezas que se usan a diario en el hogar y el trabajo.

TRANSPORTE: significa llevar al paciente o traerle de citas médicas y otros recorridos necesarios.

ATENCIÓN: para obtener información más detallada acerca de estos servicios en San Antonio, comuníquese a Aging and Disability Resource Center, The Alamo Service Connection, 210-477-3275. The Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) recibe fondos mediante Alamo Area Council of Governments (AACOG).

APÉNDICE C

PROFESIONALES QUE LE PUEDEN AYUDAR

ATENCIÓN: el personal mencionado podría ser empleado del gobierno, de agencias privadas y sin fines de lucro, o contratado por usted.

AUDIÓLOGOS: proporcionan ayuda para problemas auditivos

AUXILIARES: apoyo para vestirse, comprar víveres, preparar comidas y mantener limpio el lugar

ENFERMEROS DE VARIAS ESPECIALIDADES: como enfermeros de práctica avanzada

FISIOTERAPEUTAS: brindan ayuda relacionada con movimiento y ejercicio

GUARDERÍAS y SERVICIOS DE RELEVO: ofrecen apoyo, oportunidades para que el paciente interactúe con otras personas y le permiten a usted tomar un descanso por unas cuantas horas o un par de días

MÉDICOS DE VARIAS ESPECIALIDADES: como neurólogos y psiquiatras que formulan un plan de cuidados

NUTRIÓLOGO: proporcionan ayuda con respecto a dietas y preparación de comidas

OFTALMÓLOGOS, ÓPTICOS y OPTOMETRISTAS: prestan servicios de la vista

PLOMEROS, ELECTRICISTAS, CARPINTEROS y TRABAJADORES DE MUDANZAS: pueden cambiar la habitación o las habitaciones del paciente según lo que se necesite

PODÓLOGOS: proporcionan ayuda para tener comodidad al estar de pie y caminar

PSICÓLOGOS: ayudan con las relaciones y las emociones, como depresión, estrés y ansiedad

TERAPEUTAS DEL HABLA: proporcionan ayuda para problemas de deglución y del habla

TERAPEUTAS OCUPACIONALES: brindan ayuda para la conservación de destrezas y para conseguir equipo de adaptación (asistencia)

TRABAJADORES SOCIALES: completan formularios, deciden dónde se recomienda colocar a la persona, consiguen equipo y modifican el hogar del paciente según sus necesidades

APÉNDICE D

RECURSOS

AARP www.aarp.org/espanol/

- Proporciona información sobre una variedad de temas acerca de cuidar de otra persona además de recursos nacionales.
- Guía de planificación para la familia "Cuidando a los nuestros" <https://www.aarp.org/content/dam/aarp/caregiving/2018/02/prepare-to-care-guide-spanish-aarp.pdf?intcmp=AE-CAR-P2CGD-SPA>

Aging Life Care Association: www.aginglifecare.org (sitio web en inglés)

- Un enfoque integral y centrado en el cliente para atender a adultos mayores u otras personas que enfrentan problemas de salud continuos.

Alamo Service Connection/Centro de Recursos sobre Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés): 210-477-3275 www.aacog.com

- **Aging and Disability Resource Center** (Centro de Recursos para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas).
- Centro de información para recursos locales. Este es un buen lugar para empezar a buscar recursos de ayuda disponibles en su comunidad.
- Proporciona servicios gratuitos a corto plazo a las personas de 60 años o más, así como a los familiares o amistades que cuidan de alguien de 60 años o más.
- El Programa de apoyo a cuidadores de familiares que podría encargarse de modificaciones leves del hogar, equipo médico duradero, ayuda domiciliar limitada y servicio de relevo.
- El Programa de conocimientos legales podría brindar ayuda con documentos legales básicos.
- El Programa de intercesor ("Ombudsman Program") es un programa de defensa para los residentes de centros de vida asistida y hogares para adultos locales. El Intercesor puede responder preguntas sobre los centros de cuidados a largo plazo además de ayudarlo a saber lo que debe buscar al escoger un centro.

Alzheimer's Association of San Antonio and South Texas (Asociación de Alzheimer de San Antonio y del Sur de Texas): 1-800-272-3900 <https://www.alz.org/?lang=es-MX>

- Proporciona información educativa y grupos de apoyo para personas que reciben cuidados y proveedores.
- Hay una línea de emergencia de 24 horas a la que puede llamar para hablar con un experto sobre temas relacionados con la enfermedad de Alzheimer o demencia asociada.
- El localizador de recursos comunitarios (Community Resource Finder) le permite buscar recursos locales por Internet alz.org/crf (en inglés).

American Academy of Hospice and Palliative Medicine (Academia Americana de Cuidado Terminal y Medicina Paliativa): www.aahpm.org (sitio web en inglés)

Benefits Check-up: www.benefitscheckup.org/

- Este sitio funciona como una herramienta de evaluación para los programas federales y estatales que ayudan a pagar las cuentas de servicios públicos, comidas y medicinas recetadas. Algunos beneficios dependen de los ingresos.
- Los datos demográficos y sobre ingresos o bienes se introducen a la herramienta de evaluación y se proporciona un reporte sobre posibles beneficios y servicios para los cuales usted o la persona a su cuidado podrían calificar.

Caregiver SOS through the WellMed Charitable Foundation (Auxilio para el cuidador por parte de la fundación Caritativa de WellMed): 1-866-390-6491 www.caregiversos.org (sitio web en inglés)

- Brinda recursos educativos, información y apoyo a familiares y amistades que cuidan a un adulto mayor.
- Este programa cuenta con especialistas en el cuidado de otras personas para ofrecer información y apoyo sobre cómo organizar las responsabilidades de ser cuidador.
- El programa "Teleconnection" ofrece sesiones educativas telefónicas de una hora.

Center for Medicare and Medicaid Services (Centros de Servicios de Medicare y Medicaid): 1-800-632-2273 www.es.medicare.gov/

- El siguiente sitio le puede ayudar a encontrar y comparar los hogares para adultos mayores en su área: <https://es.medicare.gov/nursinghomecompare/search.html?>

City of San Antonio Senior Services (Servicios para los Personas Mayores de la Ciudad de San Antonio): 210-207-7172 www.sanantonio.gov/humanservices/forseniors

- El programa ofrece servicios de aptitud física, salud y bienestar, nutrición, mejoramiento personal y transporte para residentes de San Antonio.

Eldercare Locator (Localizador de cuidados para Adultos Mayores): 1-800-677-1116 www.eldercare.acl.gov/public/index.aspx (sitio web en inglés)

- Pone a los cuidadores en contacto con servicios locales por ciudad, asunto, o código postal.

Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia): 1-800-445-8106 www.caregiver.org

- Ofrece información y recursos a los cuidadores. Usted encontrará numerosos de consejos sobre cómo controlar una serie de situaciones que muchos cuidadores enfrentan.

Hospice Foundation of America: www.hospicefoundation.org (sitio web en inglés)

Meals on Wheels San Antonio and Grace Place Alzheimer's Services: 210-735-5115 www.mowsatx.org/services

- Entrega comidas, hace visitas amistosas y revisiones de seguridad a los adultos que no pueden salir de su hogar.
- Proporciona servicios para cuidadores de personas con la enfermedad de Alzheimer y sus seres queridos, incluidos grupos de apoyo, reuniones sociales, servicios diurnos para adultos y otros servicios.

National Association for Home Care & Hospice: www.nahc.org (sitio web en inglés)

National Academy of Elder Law Attorneys naela.org (sitio web en inglés) (Academia Nacional de Abogados en Derecho (leyes) de Adultos Mayores)

- Los miembros de NAELA son abogados con experiencia y capacitados en problemas legales de los estadounidenses mayores y de personas discapacitadas de cualquier edad.

National Hospice and Palliative Care Organization: 1-800-658-8898 www.nhpco.org (sitio web en inglés)

- Proporciona recursos gratuitos, como las voluntades anticipadas, para ayudar a decidir los servicios que uno quiere.

Project MEND: 210-223-6363 (MEND) www.projectmend.org (sitio web en inglés)

- Proporciona equipo médico renovado sin costo y otra tecnología de apoyo
- Algunos ejemplos son sillas de ruedas, scooters eléctricos (motonetas para adultos mayores), camas de hospital, sillas para traslado en el baño y andadores

San Antonio Bar Association (Asociación de abogados de San Antonio): 210-227-8822

www.sanantoniobar.org

- Asociación profesional de abogados voluntarios en el área de San Antonio
- Servicio de referencia de abogados
- Abogados en Derecho de Adultos Mayores

San Antonio Lighthouse for the Blind: 210-533-5195 www.salighthouse.org (sitio web en inglés)

San Antonio Oasis: 210-236-5954 www.san-antonio.oasisnet.org

- Clases educativas para toda persona de 50 años o más

Silver Connect: 210-756-5551

Le conecta con voluntarios amables que brindan apoyo emocional, consuelo y recursos
Lunes-viernes 5:00-9:00, sábado-domingo 9:00a.m.-9:00p.m.

Senior Planet de AARP: 210-504-4862 www.seniorplanet.org/eventos-en-espanol/

- Clases en línea - instrucción técnica individual
- Instrucción personal sobre tecnología

Social Security Administration: 1-800-325-0778 www.ssa.gov/espanol/

Texas Department of Family and Protective Services (Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas): 1-800-252-5400 www.txabusehotline.org (página en inglés)

- El Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas (APS, por sus siglas en inglés) investigan las denuncias de abuso, negligencia y explotación económica. Una de las metas de APS es lograr que la persona pueda permanecer en su hogar de manera segura.
- Cuando se confirma el maltrato, APS proporciona servicios o hace los arreglos para conseguir los servicios necesarios para resolver la situación.
- Estos servicios podrían incluir la gestión de casos, atención domiciliaria, servicios sociales, organizar los cuidados médicos y otros recursos.
- Estos servicios se ofrecen a adultos de 65 años o más, o adultos con alguna discapacidad.

Texas Diaper Bank (sitio solamente en inglés): 210-731-8118 www.texasdiaperbank.org (sitio web en inglés)

Texas Health and Human Services: Marcar 211 en Texas o (877) 541-7905 www.hhs.texas.gov/es/servicios/personas-mayores

Texas Legal Service Center (Centro de servicios legales de Texas - sitio solamente en inglés): 1-800-622-2520 www.tlsc.org/?lang=es

- Una organización sin fines de lucro integrada por abogados, auxiliares jurídicos y organizaciones asociadas que proporcionan asesoría, remisiones, orientación y defensa legal a personas necesitadas
- Los servicios son gratuitos, pero se debe cumplir con requisitos de elegibilidad.

Texas Veterans Network: 1-888-724-8387 www.aacog.com/veteran-services

- Pone a veteranos en contacto con proveedores de una gran variedad de servicios.

Texas Veterans Call Center (Centro de llamadas de los veteranos de Texas): 1-800-252-8387

UT Health San Antonio Caring for the Caregiver: 210-450-8862 utcaregivers.org

- Proporciona apoyo, recursos educativos e información acerca de recursos para los cuidadores de personas con demencia.
- Hay clases para informarse sobre los distintos aspectos de la demencia además de cómo brindar cuidados prácticos.

Veterans Service Office (Oficina de Servicios para Veteranos): 210-335-6775

www.bexar.org/509/Military-and-Veterans-Services-Center (sitio web en inglés)

- La VSO ayuda a veteranos y sus dependientes con los formularios de indemnización, pensiones y otros beneficios.

WellMed Charitable Foundation: 1-866-390-6491

www.wellmedcharitablefoundation.org (sitio web en

inglés) Servicios de apoyo para cuidadores

- Centros de actividades para adultos mayores
- Centro virtual para adultos mayores

Reconocimientos

El Comité para cuidadores/socialización de SALSA desea dedicar esta Herramienta para Cuidadores a la memoria de Gloria Vásquez.

Un agradecimiento especial a la Fundación San Antonio Area por apoyar este proyecto.

Un agradecimiento especial a las personas que contribuyeron originalmente al proyecto además de los miembros actuales que proporcionaron información actualizada valiosa.

AACOG
Alzheimer's Association
Barshop Jewish Community Center
Bill Haus Arts
City of San Antonio, Department of Human Services
Family Service Association
Good Samaritan Community Services
Jewish Family and Children Service
Meals on Wheels San Antonio and Grace Place Alzheimer's Services
MLW Training
Morningside Ministries
San Antonio Lighthouse for the Blind
San Antonio Oasis
Senior Planet de AARP
Texas Department of Protective and Regulatory Services
Texas Diaper Bank
UT Health San Antonio Caring for the Caregiver
WellMed Charitable Foundation
YMCA

Un agradecimiento especial a Bil Haus Arts por haber aportado las hermosas obras de arte mostradas en la Herramienta para Cuidadores.





La Herramienta para Cuidadores
fue posible gracias a una subvención de



San Antonio Area Foundation
John L. Santikos Charitable Foundation