Central Massachusetts Agency on Aging, Inc.

CENTRAL MASSACHUSETTS AGENCY ON AGING
360 West Boylston Street, West Boylston, Massachusetts 01583
Tel.: 508-852-5539 V/TTY • 1-800-244-3032 V/TTY • Fax: 508-852-5425
www.SeniorConnection.org

ESWA

ELDER SERVICES OF WORCESTER AREA, INC.
67 Millbrook Street, Worcester, Massachusetts 01606
Tel.: 508-756-1545 • 1-800-243-5111 • Fax: 508-754-7771 • TTY: 774-312-7291
www.eswa.org

MHCC

MONTACHUSETT HOME CARE CORPORATION
Crossroads Office Park, 680 Mechanic Street, Leominster, Massachusetts 01453
Tel.: 978-537-7411 • 1-800-734-7312 • Fax: 978-537-9843 • TTY: 978-514-8841
www.Montachusetthomecare.org

TRI•VALLEY, INC.
"Home With You"

TRI-VALLEY, INC.
10 Mill Street, Dudley, Massachusetts 01571
Tel.: 508-949-6640 • 1-800-286-6640 • Fax: 508-949-6651 • TTY: 508-949-6654
www.trivalleyinc.org

CAREGIVER'S GUIDE

Guía para cuidadores

Esta guía está dirigida a cualquier persona que proporcione asistencia emocional o física a un adulto mayor

Central Massachusetts Agency on Aging, Inc.

ESWA
Elder Services Of Worcester Area

MHCC
Montachusett Home Care

TRI•VALLEY, INC.
"Home With You"

Central Massachusetts Agency on Aging

360 West Boylston St., West Boylston, MA 01583
Tel.: 800-244-3032, 508-852-5539
Fax: 508-852-5425
www.SeniorConnection.org
Correo electrónico: info@SeniorConnection.org

Área atendida

Incluye 61 pueblos/ciudades cubiertos por las siguientes agencias:

Montachusett Home Care Corporation
680 Mechanic St.
Leominster, MA 01453
Tel.: 800-734-7312, 978-537-7411
TTY: 978-514-8841
Fax: 978-537-9843
www.montachusetthomecare.org
Correo electrónico: mhcc@mhcc-1.org

Área atendida
Ashburnham, Ashby, Ayer
Berlin, Bolton, Clinton
Fitchburg, Gardner, Groton
Hubbardston, Lancaster
Leominster, Lunenburg
Pepperell, Princeton, Shirley
Sterling, Templeton, Townsend
Westminster, Winchendon

Elder Services of Worcester Area, Inc.
67 Millbrook St.
Worcester, MA 01606
Tel.: 800-243-5111, 508-756-1545
TTY: 774-312-7291
Fax: 508-754-7771
www.eswa.org
Correo electrónico: info@eswa.org

Área atendida
Auburn, Barre, Boylston
Grafton, Hardwick
Holden, Leicester
Millbury, New Braintree
Oakham, Paxton
Rutland, Shrewsbury
West Boylston
Worcester

Tri-Valley, Inc.
10 Mill St.
Dudley, MA 01571
Tel.: 800-286-6640, 508-949-6640
TTY: 508-949-6654
Fax: 508-949-6651
www.trivalleyinc.org
Correo electrónico: info@tves.org

Área atendida
Bellingham, Blackstone, Brookfield, Charlton
Douglas, Dudley, East Brookfield
Franklin, Hopedale, Medway
Mendon, Milford, Millville, Northbridge
North Brookfield, Oxford, Southbridge
Spencer, Sturbridge, Sutton, Upton
Uxbridge, Warren, Webster
West Brookfield

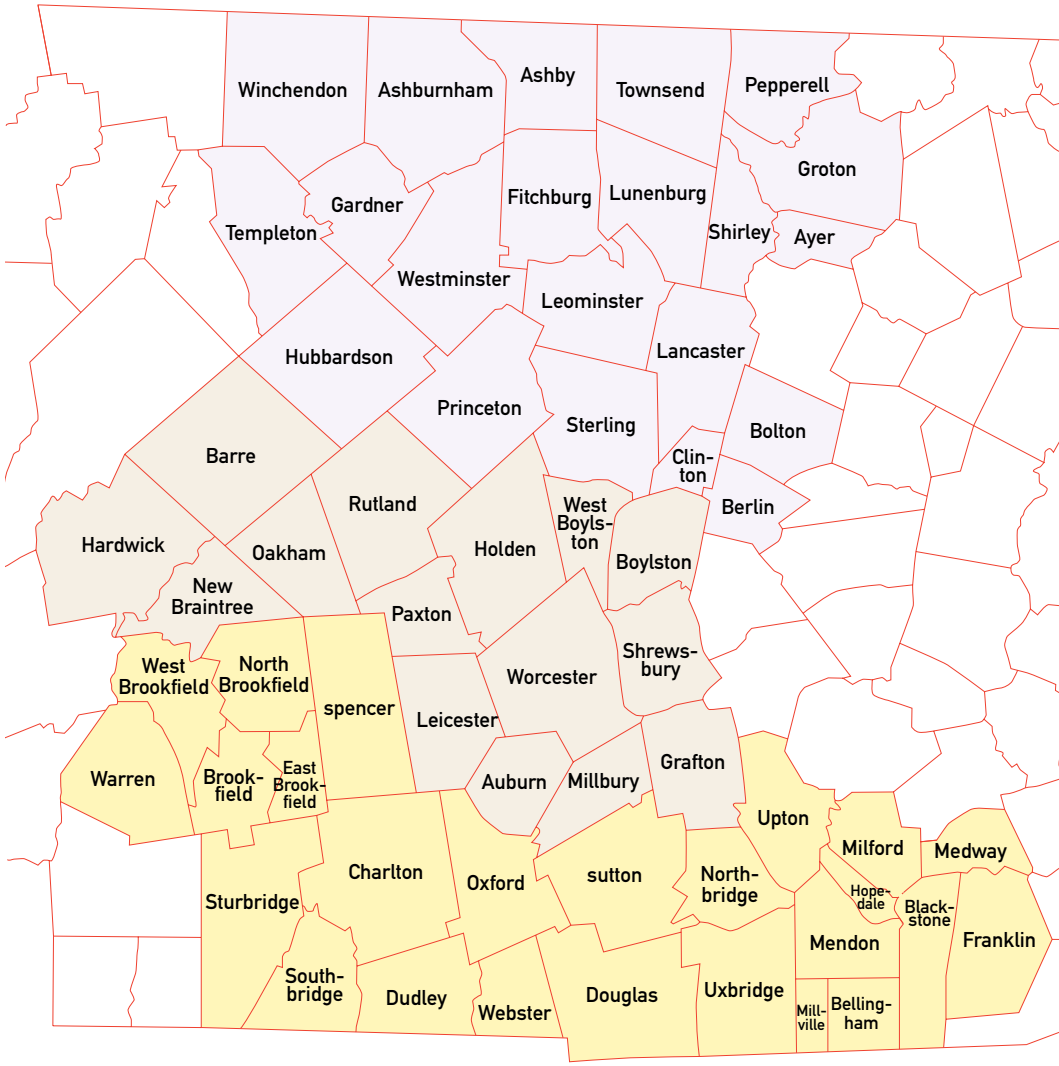
La Guía para cuidadores está disponible gracias al apoyo financiero de la Administración Federal para Adultos Mayores y la Oficina Ejecutiva de Asuntos de Adultos Mayores de Massachusetts.

SU AGENCIA DE ÁREA LOCAL SOBRE PUNTOS DE ACCESO DE SERVICIOS PARA ADULTOS MAYORES

Central Massachusetts Agency on Aging

Incluye 61 pueblos/ciudades cubiertos por las siguientes agencias:

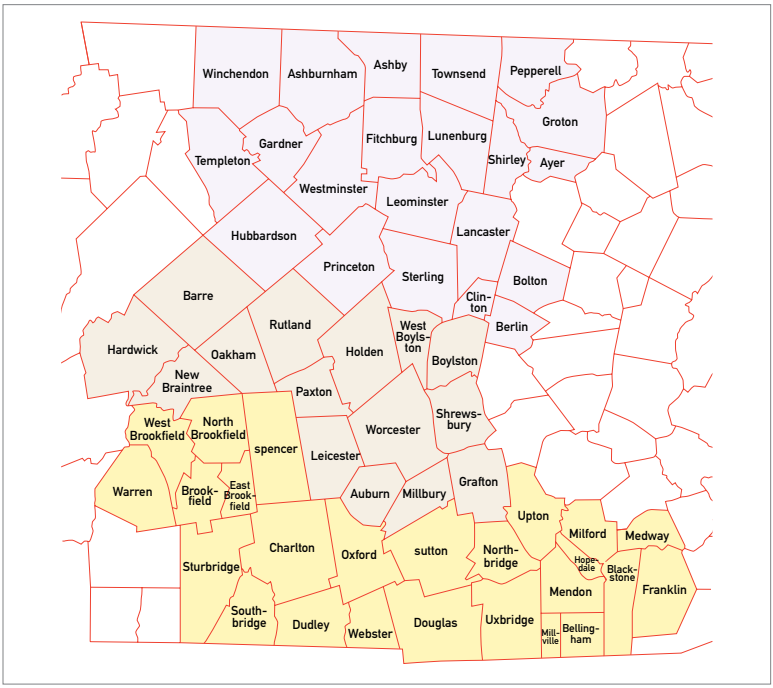
- **Montachusett Home Care Corporation** Tel.: 800-734-7312
- **Elder Services of Worcester Area, Inc.** Tel.: 800-243-5111
- **Tri-Valley, Inc.** Tel.: 800-286-6640



Sobre esta Guía para cuidadores

Esta es la quinta edición de la Guía para cuidadores producida por el Programa de Apoyo a los Cuidadores Familiares de Central Massachusetts. La Guía para cuidadores se realiza con el esfuerzo de Central Massachusetts Agency on Aging, Elder Services of Worcester Area, Inc., Montachusett Home Care Corporation y Tri-Valley, Inc. Estas agencias están comprometidas en ayudar a los adultos mayores, las personas con discapacidades y los cuidadores en las 61 ciudades y pueblos en Central Massachusetts.

Se ha hecho todo lo posible para proporcionar información precisa en esta Guía. Sin embargo, el contenido y la información de contacto están sujetos a cambio en cualquier momento sin previo aviso. Comuníquese con cualquiera de las agencias indicadas en la cubierta interior si tiene preguntas. Puede encontrar las actualizaciones periódicas de esta guía en los sitios web de cualquiera de estas agencias.



¿Quién es un cuidador?

Planificar el papel de cuidador 4
Cuando una persona se resiste a recibir ayuda....6
Cuidar al cuidador 8
La salud emocional de los cuidadores 9
Grupos de apoyo 9
Hacer una reunión familiar 10
Cuidados de larga distancia....11
Abuelos que cuidan a sus nietos 13
Programa de Apoyo a los Cuidadores Familiares de Central Massachusetts....14

Tecnología

Redes sociales y aplicaciones 16
Tecnología para los cuidadores....17

Atención en el hogar y en la comunidad

Area Agency on Aging (AAA) 21
Central Massachusetts Agency on Aging 21
Puntos de acceso de servicios para adultos mayores (ASAP) 22
Montachusett Home Care Corporation....22
Elder Services of Worcester Area, Inc. 23
Tri-Valley, Inc. 23
Servicios de protección/Abuso y negligencia del adulto mayor....26
Servicios en el hogar/en la comunidad 27
Organizar los servicios en el hogar/en la comunidad 32
Administración de cuidados geriátricos privados....33
Pagar los servicios en el hogar/en la comunidad....33

Seguro de salud

Planes de Medicare, Medigap, Medicare Advantage....34
MassHealth (Medicaid)....40
Seguro de cuidados a largo plazo....42
Fármacos de venta con receta/Asistencia de seguros de salud 43

Beneficios y recursos de la comunidad

Servicios para veteranos 45
Beneficios públicos 49
BenefitsCheckUp 49
Programa de Asistencia para la Nutrición Complementario (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP, antes llamado Food Stamps) 49

Servicios para personas con necesidades especiales....50
Organizaciones específicas de enfermedades....54
Conversaciones sobre asuntos del final de la vida....56
Conducción y transporte....58
Transporte de la comunidad....62
Programas de la comunidad....64
Consejos para adultos mayores/Centros de ancianos....65

Enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas

Deambular....67
Memory Café....67
Dementia Friendly America y Age Friendly Communities....69

Consideraciones médicas

Elegir un proveedor médico....70
Salud mental y adultos mayores....72
Gestionar los medicamentos....73

Consideraciones financieras y legales

Asumir el control de los asuntos legales/financieros....74
Comprender las finanzas del adulto mayor....79
- Beneficios de jubilación del Seguro Social....79
- Asistencia para el Plan de pensión....81

Vivir en el hogar

Asistencia financiera para propietarios de casas privadas....82
Servicios de energía....84
Seguridad en el hogar....86
Acumulación....88
Prevención de caídas....88
Adaptaciones en el hogar/Reparaciones en el hogar....89

Opciones de vivienda

Programa de cupones/alojamiento subsidiado....91
Viviendas grupales....92
Alojamiento de apoyo....92
Cuidados familiares para adultos....92
Comunidades de retiro de cuidado continuo....93
Residencias de vida asistida....93
Hogares de descanso....94
Hogares de ancianos/Hogares de enfermería especializada/Centros de cuidados a largo plazo....94

¿Quién es un cuidador?

Un cuidador puede ser un adulto, un niño, un familiar, un cónyuge, una pareja, un amigo, un vecino o cualquier persona que brinde ayuda emocional o física.

- **Cuidador primario:** brinda ayuda regular en las actividades de la vida cotidiana, ayuda a tomar decisiones y a veces puede actuar como el representante de la persona que cuida.
- **Cuidador de larga distancia:** vive demasiado lejos como para brindar ayuda regular, posiblemente fuera del estado y puede depender de otros para realizar las tareas de cuidado directo.
- **Abuelos como cuidadores:** los cuidadores abuelos o familiares, de 55 años de edad o mayores, que cuiden de un nieto menor de 18 años de edad o un nieto mayor de 18 años de edad con una discapacidad de desarrollo.

Brindar cuidados puede ser muy gratificante y a veces muy abrumador. Identificar las necesidades, encontrar los recursos, coordinar los servicios y obtener los apoyos puede ser un desafío.

Planificar el papel de cuidador

Es importante empezar por determinar las necesidades de la persona. Muchos asuntos se pueden y se deberían discutir antes de que ocurra una crisis pero esto no siempre es posible.

Piense en las siguientes preguntas:

- ¿La persona ha experimentado una crisis repentina (un accidente cerebrovascular o caída) o tiene una situación médica que apareció gradualmente (demencia, insuficiencia cardíaca, artritis) o tiene necesidades debido al proceso natural del envejecimiento?
- ¿Hay limitaciones físicas, problemas de memoria o ambos?
- Necesita ayuda en alguna de las siguientes tareas:
  - Tareas del hogar, lavado de ropa, comidas.
  - Bañarse, vestirse, usar el baño.

  - Compras, transporte.
  - Pagar las cuentas, planificación financiera, problemas legales.
  - Gestión de los medicamentos, citas médicas.
  - Seguridad del hogar.
  - Seguridad personal.
  - Socialización, apoyo emocional.
- ¿La persona podría considerar obtener ayuda de un ama de casa, un compañero, miembro de la familia o trabajador del cuidado personal?
- ¿Es una opción asistir a un centro de salud social o para adultos?
- ¿Los servicios se requieren temporalmente, a diario o las 24 horas del día?
- ¿Qué adaptaciones en el hogar serían adecuadas en el futuro y qué preferiría la persona que recibe los cuidados?
- ¿Hay suficientes ingresos para satisfacer las necesidades a corto y largo plazo? ¿Hay seguros u otros activos para pagar los servicios?
- ¿Se ha realizado un poder permanente?
- ¿Hay un apoderado para la atención médica?

Guías útiles al empezar las tareas de cuidador:

- Aclare su papel de cuidador.
- Tenga cuidado de no asumir el rol de “rescatista” o de “dictador”. Aliente a la persona a hacer lo que puede hacer.
- Involucre a la persona en la toma de decisiones cuando sea posible.
- Conéctese con los recursos de la comunidad adecuados y también con la familia y amigos.
- Aprenda las técnicas adecuadas para la atención personal, tal como usar el baño, vestirse, bañarse y para los traslados, buscando videos en línea o comunicándose con proveedores de servicios en el hogar para obtener capacitación.
- Desarrolle un plan, pero tenga en cuenta que puede cambiar.
- Fije un período de prueba y evalúe el proceso.

Encontrar el camino adecuado en el laberinto de agencias gubernamentales y servicios comunitarios puede ser un proceso abrumador.

- Escriba las preguntas que tenga.
- Sea organizado, sea breve y vaya directo al punto.
- Registre el nombre de la agencia y la persona de contacto con quien habló y la fecha.
- Registre las respuestas a sus preguntas.
- Use cada contacto como un recurso; pregunte qué otros servicios existen y qué sitios web debería revisar. Si no ha recibido respuestas satisfactorias, pida para hablar con un supervisor.

Cuando una persona se resiste a recibir ayuda

Las personas a veces se niegan a aceptar ayuda porque implica perder independencia y entregar el control de determinados aspectos de sus vidas. Necesitar ayuda puede ser percibido como un reconocimiento de debilidad o fracaso. Las personas pueden sentir que la atención será muy costosa y pueden tener problemas de privacidad para divulgar su situación económica. Es posible que sientan que la necesidad de ayuda es un paso hacia mudarse a otro lugar, como una residencia de ancianos.

Consejos que pueden servir para que la persona acepte la ayuda

- Involucre a la persona en la toma de decisiones.
- Sea respetuoso. Si es posible, la persona debería seguir estando a cargo de su propio cuidado. Su papel puede ser el de facilitar las decisiones en lugar de tomarlas.
- Esté atento a las oportunidades que le dan para hablar. Por ejemplo, “Mencionaste que te sientes cansado. ¿Te cuesta estar al día con las tareas del hogar?”.
- Si la persona no cree que necesita ayuda, cuéntele acerca de las veces en las que se ha preocupado.
- Dele a la persona múltiples opciones.

Si la persona sigue sin aceptar los cuidados

- Si este es un asunto de salud o seguridad, sea amable pero firme. Por ejemplo: “Hay que solucionar esto” o “No podemos seguir posponiendo esto”.
- Establezca una estrategia para que la persona acepte los cuidados convocando una reunión familiar.
- Pídale a una persona de confianza, como un amigo cercano, familiar, médico o clérigo, que intervenga.

No se rinda

- Busque los servicios en etapas, un servicio a la vez.
- Pruebe primero los servicios menos invasivos (a modo de prueba).
  - Meals on Wheels.
  - Sistema de respuesta de emergencias personales.
  - Voluntario/Compañía.
  - Transporte.
- Es posible que la persona se niegue primero, pero luego con el tiempo acepte recibir los cuidados.
- Siga ofreciendo y brindando los cuidados que acepte.
- Busque oportunidades. Es posible que pueda brindar ayuda durante una enfermedad o después de una hospitalización.
- Es muy importante que sea positivo, persistente y paciente.

Evalúe cuando una persona deje de poder tomar buenas decisiones. Algunos signos de preocupación incluyen:

- No comer, no bañarse o no realizar los cuidados personales básicos.
- No pagar las facturas o no responder el correo.
- Regalar dinero de manera inadecuada.
- Hacer cosas peligrosas como dejar la cocina prendida.
- Mostrar síntomas de pérdida de memoria o confusión.

Cuidar al cuidador

Si bien cuidar a una persona puede ser muy gratificante, también puede ser emocional y físicamente agotador. Un cuidador puede descuidar fácilmente su salud física y emocional, poniéndose en riesgo y siendo incapaz de cuidar de otra persona. No se juzgue usted mismo como cuidador basándose en la respuesta de la persona. Si se está capacitando y pidiendo ayuda cuando la necesita, está haciendo lo mejor que puede. Recuerde que todos tenemos horas, días y semanas malas. Para cuidar de otra persona es importante primero cuidar de usted mismo.

Cómo cuidar de sí mismo

- Priorice las responsabilidades como cuidador.
- Sea realista. No sienta que usted tiene que hacer todo.
- Manténgase en contacto con amigos. No se aísle.
- Pida ayuda. A veces los amigos y familiares necesitan que usted identifique de manera específica en qué pueden ayudar.
- Reconozca sus limitaciones. Reconozca cuándo el estrés es demasiado y cuándo debe recuperar sus fuerzas y su objetividad.
- Aprenda acerca de la afección que tiene la persona que está cuidando. Espere que haya un deterioro y no se culpe por eso.
- Permítase afligirse por las pérdidas que acompañan la enfermedad.
- Descanse, haga ejercicio; aprenda a controlar el estrés y técnicas de relajación; duerma bien.
- Asista a un grupo de apoyo para cuidadores, en persona o en línea.
- Siga yendo a las consultas con sus proveedores médicos.
- Haga algo especial para usted regularmente.
- Busque ayuda cuando la necesite.
- No pierda su sentido del humor. Ríase, incluso si es cuando está solo. ¡Solo hágalo!

La salud emocional de los cuidadores
Cuidar a un ser querido puede brindar mucha alegría y satisfacción. También se puede asociar con sentimientos intensos de miedo, preocupación, tristeza, culpa y dolor. Es normal que los cuidadores experimenten esas emociones cuando realizan las tareas de cuidador. Si los sentimientos de ansiedad o depresión no se van, hable con su médico. Cualquiera sea la causa, la depresión y la ansiedad son afecciones tratables.

Los cuidadores deben buscar ayuda profesional si alguno de estos síntomas interfiere con su vida cotidiana:

- Sentimientos de inutilidad.
- Culpa extrema.
- Desesperanza persistente.
- Cambios evidentes en los patrones de sueño o en el apetito.
- Pérdida de energía o disfrute de las actividades normales.
- Retraimiento poco común.
- Pensamientos de muerte o suicidio.
- Llanto excesivo.

Si los sentimientos de ansiedad o depresión no se van, hable con su médico.

Grupos de apoyo
Los grupos de apoyo ofrecen un lugar de intercambio de información, experiencias, solución de problemas y conocimientos acerca de los recursos. Los cuidadores informan lo valioso que es reunirse con otras personas que están enfrentando situaciones similares. Si bien algunas personas no quieren hablar acerca de sus problemas, saber que otras personas experimentan los mismos tipos de frustración y estrés puede ser un gran alivio. Ayuda saber que no está solo.

Hacer una reunión familiar

Las personas que asistan a la reunión familiar serán diferentes en cada familia. Es importante incluir a todas las personas que están o estarán involucradas en el cuidado de la persona, inclusive la familia, amigos, vecinos, cuidadores pagos y profesionales. Cuanto más personas estén involucradas en el cuidado, menos aislado se sentirá el cuidador. La persona que recibe los cuidados debe estar involucrada en esta reunión a menos que tenga una afección que le dificulte participar.

Si los sentimientos de ansiedad o depresión no se van, hable con su médico.

Consejos para tener una reunión familiar exitosa

- Prepare una lista de temas a tratar, envíela con tiempo y permita que los demás hagan aportes. Los temas a tratar pueden incluir: necesidades de cuidados diarios, adaptaciones en el hogar, preocupaciones financieras y apoyo que brindará cada persona.
- Considere tener un facilitador externo.
- Si una persona no puede asistir a la reunión, use la tecnología para involucrarla, como una videoconferencia o comunicación telefónica.
- Haga una lluvia de ideas para las soluciones de los problemas actuales y futuros. No todos los problemas se pueden resolver; trabaje para encontrar puntos de coincidencia.
- Discuta las decisiones importantes que se deben tomar y quién lo hará.
- Asegúrese de que todas las personas en la reunión comuniquen lo que piensan, sus sentimientos y necesidades.
- Desarrolle un plan y organice reuniones de seguimiento.

La meta de una reunión familiar es trabajar como un equipo para proporcionar la mejor atención a la persona, incluso si hay conflicto entre los miembros.

Cuidados de larga distancia

Los cuidadores de larga distancia son cuidadores que viven lejos, tal como otra ciudad o estado, de la persona que requiere cuidados. Esto puede crear problemas adicionales.

- Manténgase en contacto con la persona que recibe cuidados de manera regular.
- Lleve una lista actualizada de la información médica y de emergencia.
- Utilice sus visitas para asistir a citas importantes, hacer trámites y socializar con la persona.
- Identifique a un amigo o vecino de confianza para que se ponga en contacto con la persona.
- Haga que un administrador de atención geriátrica profesional organice y controle los servicios.
- Las visitas permiten evaluar la situación para ver signos de problemas de seguridad, descuido personal o abuso (es decir, explotación financiera, abuso emocional, verbal, físico o sexual).
- Manténgase en contacto con los proveedores de servicios y atención médica.
- Utilice la tecnología como las llamadas de video para visitar y asistir a las citas de manera remota.
- Encuentre una manera de ayudar al cuidador principal (es decir, ofrezca apoyo emocional o ayude a administrar las finanzas).

Localizador de Eldercare: el localizador de Eldercare conecta a los adultos mayores y a sus cuidadores con la información acerca de servicios en todo Estados Unidos. El servicio vincula a los que necesitan ayuda con las agencias Area Agencies on Aging estatales y locales y organizaciones de la comunidad. Comuníquese con el **Localizador de Eldercare al: 1-800-677-1116** o www.eldercare.acl.gov.

Sitios web útiles adicionales:

Información para los cuidadores AARP
www.aarp.org/families/caregiving

La revista Today's Caregiver
www.caregiver.com

Alianza de cuidadores familiares
www.caregiver.org

Ayudándolo a usted a ayudar a sus familiares mayores
www.caregiving.com

Alianza nacional para los cuidados
www.caregiving.org

Caregiver's Library
www.caregiverslibrary.org

Información para los cuidadores
www.strengthforcareing.com

Oficina ejecutiva de MA de recursos para cuidadores de adultos mayores
www.800ageinfo.com

Información para los cuidadores
www.aplaceformom.com

Cuidado de los padres mayores
www.agingcare.com

Cómo encontrar cuidadores
www.Care.com

Herramientas de organización para los cuidadores
www.lotsahelpinghands.com

CareZone
www.carezone.com

Servicios de cuidados
www.leadingage.org

Abuelos que cuidan a sus nietos

El Programa de Apoyo a los Cuidadores Familiares de Massachusetts reconoce a los abuelos que cuidan a sus nietos como cuidadores. El programa puede ofrecer apoyo e información a estos cuidadores. El programa atiende a:

- Abuelos y cuidadores familiares (no padres) de 55 años de edad o más, de niños menores de 18 años.
- Abuelos y cuidadores familiares (no padres) de 55 años de edad o más, de adultos discapacitados de 19-59 años de edad.

Encontrar apoyo mientras cuida a su nieto es muy importante para su propio bienestar. Muchos abuelos no tienen información acerca de la variedad de los servicios de apoyo, beneficios y políticas. Los grupos de apoyo son una manera de obtener información y también de reunirse con personas que entienden por lo que está pasando.

Para encontrar un grupo de apoyo local para abuelos que cuidan a sus nietos, visite www.massgrg.com.

Para encontrar un grupo de apoyo local para abuelos que cuidan a sus nietos visite www.massgrg.com.

Una guía para los cuidadores familiares es una publicación que incluye información legal, financiera, de salud, de alojamiento y de cuidado de niños. Esta guía está disponible en línea en: www.mass.gov/courts/docs/courts-and-judges/courts/probate-and-family-court/guide-relative-caregivers-western.pdf.

Sitios web útiles adicionales:

Grandparents Raising Grandchildren de Massachusetts
www.massgrg.com

Centro de información para abuelos AARP
www.aarp.org/grandparents

Programa de Apoyo a los Cuidadores Familiares de Central Massachusetts

El programa de apoyo a los cuidadores familiares es parte de un programa nacional que ayuda a los cuidadores a manejar los desafíos personales, sociales y económicos del cuidado. El programa ayuda a los cuidadores a acceder a información, servicios, educación, descanso y apoyo. Reconoce que los cuidadores necesitan recursos que respondan a las relaciones familiares, la cultura y el idioma.

Los cuidadores que atiende este programa incluyen:

- Miembros de la familia adultos u otros cuidadores informales de 18 años de edad o mayores que brinden cuidado a personas de 60 años de edad o mayores.
- Miembros de la familia adultos u otros cuidadores informales de 18 años de edad o mayores que brinden cuidado a personas con Alzheimer y trastornos relacionados.
- Abuelos u otros cuidadores familiares (no padres) de 55 años de edad o mayores que cuiden a sus nietos.
- Cuidadores familiares, de 55 años de edad o mayores, de un adulto con una discapacidad de 19-59 años de edad.

El Programa de Cuidadores Familiares de Central Massachusetts (compuesto por The Central MA Agency on Aging Inc.; Elder Services of Worcester Area, Inc.; Montachusett Home Care Corp.; Tri-Valley, Inc.)

El programa ofrece:

- Información, recursos, remisiones y conexiones para grupos de apoyo.
- Una sesión gratis en el hogar, por teléfono o por correo electrónico para ayudarlo a evaluar las opciones, tomar decisiones y solucionar problemas relacionados con los asuntos del cuidado.
- Material informativo para los cuidadores.
- Apoyo y seguimiento continuo para cuidadores.
- Programas educativos sobre temas de cuidados.

- Un **Fondo de becas para cuidadores** que brinda ayuda financiando descanso a corto plazo (un período breve para descansar), equipos de adaptación y otros servicios para beneficiar al cuidador (este fondo está sujeto a la disponibilidad de financiación).
- La **Guía para cuidadores,** disponible en inglés y español, con información relacionada con el cuidado.
- **Herramientas poderosas para cuidadores,** un taller de seis semanas que se centra en la atención de los cuidadores.
- **Capacitación para cuidadores Savvy,** un taller de seis semanas que se centra en la atención de una persona con Alzheimer o problemas mentales relacionados.

Sitios web del Programa de Cuidadores Familiares de Central MA:

www.seniorconnection.org
www.eswa.org
www.tves.org
www.montachusetthomecare.com

Tecnología

Redes sociales y aplicaciones para los cuidadores

Las redes sociales y las aplicaciones ofrecen otros caminos para resolver los problemas, aprender habilidades nuevas, gestionar los cuidados y recibir apoyo.

- Los sitios de redes sociales tales como Facebook se pueden usar para conectarse con cuidadores en situaciones similares. Otros sitios como Twitter, Instagram y Pinterest se pueden usar para encontrar información útil acerca del brindar cuidados y cómo hacerlo con los adultos mayores.
- Los blogs, que son sitios web creados por individuos que cuentan sus historias, pueden darles a los cuidadores una oportunidad para descubrir que no están solos en esto.
- Los foros, que son discusiones en línea donde las personas publican lo que piensan, sus comentarios y preguntas sobre un tema específico, pueden ser un buen lugar para que los cuidadores se pongan en contacto con otros en situaciones similares.

Los cuidadores pueden usar aplicaciones para acceder a información específica, armar calendarios, manejar las finanzas, organizar los cuidados y llevar un registro de los medicamentos. Las aplicaciones de música y relajación se pueden usar para reducir el estrés. Algunas aplicaciones son gratuitas y otras pueden cobrarle un cargo único o tener un plan de suscripción. Para encontrar aplicaciones útiles, busque en la tienda de aplicaciones de su dispositivo.

Como el mundo de la tecnología está evolucionando es importante saber que siempre habrá dispositivos, aplicaciones y sitios web nuevos disponibles para ayudarlo a ser un buen cuidador.

Tecnología para los cuidadores

Tecnología de GPS
Hay dispositivos disponibles para determinar la ubicación de una persona utilizando tecnología de GPS. Algunos envían una alerta al teléfono del cuidador cuando una persona sale de un área geográfica determinada. Los dispositivos podrían incluir el uso de un reloj o un pendiente o sensores en los zapatos.

Seguimiento con video
Los sistemas de seguimiento con video pueden ser desde monitores de bebé a cámaras que utilizan WiFi. Los monitores de bebé pueden ser solo de audio o video y no requieren de WiFi. Los sistemas de seguimiento con video pueden implicar cámaras inalámbricas instaladas en el hogar. Estas cámaras operan con WiFi y el video se puede ver desde un teléfono inteligente o computadora. Algunos sistemas tienen detección de movimiento. Estos sistemas los puede instalar usted mismo y son fáciles de encontrar en muchas tiendas locales o en línea.

Hogar inteligente
Un hogar inteligente es un hogar equipado con tecnología para controlar de manera remota y automatizar los sistemas de la casa como la iluminación, las puertas, los termostatos, las alarmas de seguridad, las cámaras y otros dispositivos conectados. Hay sistemas que detectan el movimiento, que pueden ser útiles para saber si una persona que vive sola ha comido, ha tomado su medicación o está caminando durante la noche. La tecnología que está disponible siempre está evolucionando.

Acompañantes reconfortantes
Los acompañantes reconfortantes incluyen perros, gatos y muñecos. Se ven, se sienten y suenan como si fueran reales. Estos acompañantes responden a la voz y al tacto. Pueden reducir la ansiedad y la agitación y proporcionar una fuente de seguridad. Estos productos están disponibles en línea y en algunas tiendas locales.

Entrega de alimentos y comidas
Hay varias opciones de servicios de entrega de alimentos y bebidas en el hogar. Muchas tiendas de alimentos ofrecen

servicios de recogida y de entrega. Es posible que tenga que pagar por este servicio. Consulte con su tienda de alimentos local para saber si ofrecen servicios de recogida o entrega. También hay muchas aplicaciones de teléfonos inteligentes para la entrega de alimentos. Estas aplicaciones, tales como Uber Eats y Grubhub, lo conectan con los restaurantes locales que no ofrecen entregas de otra manera.

Kits de comida
Los kits de comida proporcionan cajas semanales con ingredientes y recetas sugeridas que debe cocinar el cliente usando los ingredientes previamente pedidos. Blue Apron, Hello Fresh, Home Chef y Amazon Fresh son ejemplos de este servicio.

Tecnología de asistencia
Dispositivos de baja tecnología y alta tecnología que ayudan a aumentar, mantener o mejorar la independencia. Estos pueden incluir dispositivos de movilidad, teléfonos con adaptaciones, dispositivos de comunicación y equipos médicos duraderos. Los programas enumerados a continuación pueden ayudar a identificar y ubicar la tecnología adecuada.

Programa de Distribución de Equipos de Massachusetts
Tel.: 1-800-300-5658
www.mass.gov/massachusetts-equipment-distribution-program-massedp
Servicios: da teléfonos especializados a personas con discapacidades. Un profesional capacitado se reúne con la persona para identificar la tecnología más adecuada. Dependiendo de los ingresos, los teléfonos se pueden proporcionar a un bajo costo o no.

Caption Call
Tel.: 1-877-557-2227
www.captioncall.com
Servicios: Caption Call ofrece un teléfono gratuito a las personas que tienen un certificado de un profesional médico por pérdida de audición y necesitan un teléfono de transcripciones. Este teléfono tiene una pantalla que muestra en letra grande lo que dice el que llama. Este teléfono también es un teléfono amplificado.

Easter Seals Massachusetts

Tel.: 800-244-2756
Worcester, MA
www.eastersealsma.org
Programa de préstamos para la tecnología de asistencia
Servicios: ofrece a los residentes de Massachusetts con discapacidades y a sus familias préstamos con intereses bajos para pagar los dispositivos de tecnología de asistencia y servicios para ayudarlos a vivir de manera independiente en sus hogares.
Los dispositivos y servicios que se pueden comprar incluyen audífonos, computadoras con programas especiales, sillas de ruedas eléctricas o scooters o vehículos con adaptaciones.

Estos programas ayudan a ubicar la tecnología adecuada.

MassMatch

Tel.: 877-508-3974
www.massmatch.org
Servicios: la iniciativa del estado de Massachusetts para maximizar la Tecnología de asistencia (assistive technology, AT) en las manos de los consumidores. Es uno de los 56 programas de la Ley de AT estatales en Estados Unidos. El objetivo es promocionar el uso de AT y servicios de AT para mejorar la independencia de las personas con discapacidades, lo que permite la participación igualitaria en todas las actividades de la vida.

REquipment

Tel.: 866-244-6156
www.dmerequipment.org
Correo electrónico: info@dmerequipment.org
Servicios: equipos médicos duraderos (durable medical equipment, DME) gratuitos para que los usen las personas y familias en el área de Boston y Massachusetts Central. REquipment también acepta donaciones de DME.

Intercambio de tecnología de asistencia

www.getatstuff.com
Servicios: sitio web de “avisos clasificados” gratuitos

diseñado para ayudar a las personas a encontrar, comprar, vender o donar equipos de AT usados. Los equipos donados se publican para la venta o donación y las publicaciones se pueden clasificar por categorías geográficas o de dispositivos o palabras clave.

Centro Verizon para clientes con discapacidades

Voz o TTY: 1-800-974-6006
Videollamada: 508-251-5301
Servicios: asistencia para clientes con necesidades de telecomunicaciones, inclusive servicios telefónicos, de Internet y de TV. El personal proporciona una variedad de teléfonos y otros equipos, inclusive TTY, teléfonos amplificados y teléfonos con botones grandes. El VCCD también ofrece facturas con letra grande, facturas en braille e incluso un servicio de identificación de llamadas que habla.

Atención en el hogar y en la comunidad

Muchas familias desean que sus seres queridos sigan viviendo de manera independiente en su propia casa o en el lugar que ellos elijan. Las siguientes agencias pueden proporcionar información, programas y servicios para hacer eso mismo.

Area Agency on Aging (AAA)

Todas las comunidades en Estados Unidos tienen una agencia del adulto mayor del área. Estas agencias son responsables, de acuerdo con la Ley federal de Estadounidenses Mayores, de planificar, financiar y controlar los programas. Las agencias brindan remisiones a organizaciones de área locales.

The Central Massachusetts Agency on Aging, Inc.
The Central Massachusetts Agency on Aging, Inc. es una organización privada sin fines de lucro, designada por la Oficina Ejecutiva de Asuntos para Adultos Mayores de Massachusetts para financiar servicios para adultos mayores y sus cuidadores en las 61 ciudades y pueblos en Massachusetts Central.

www.SeniorConnection.org es un sitio web para adultos mayores y cuidadores. Incluye una base de datos en la que puede buscar agencias y programas, enlaces para recursos de Internet útiles, noticias de la comunidad y calendario de eventos.

Fuera de la región de Massachusetts Central visite www.eldercare.acl.gov o llame al 1-800-677-1116 para encontrar su AAA local.

Puntos de acceso de servicios para adultos mayores (ASAP)

Los puntos de acceso de servicios para adultos mayores (Aging Service Access Points, ASAP) son agencias privadas sin fines de lucro que proporcionan información, remisiones, recursos, servicios y gestión de cuidados para los servicios en el hogar y en la comunidad. Los servicios ayudan a los adultos de 60 años de edad y mayores, personas menores de 60 con un diagnóstico documentado de enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada y a jóvenes con discapacidades para que vivan de manera independiente con dignidad y seguridad en un lugar de su elección. Los ASAP también ofrecen apoyo a los cuidadores. Las agencias reciben financiación del estado de Massachusetts a través de la Oficina Ejecutiva de Asuntos para Adultos Mayores y apoyo financiero federal conforme a la Ley de Estadounidenses Mayores y la Administración para Vivir en la Comunidad. También se reciben fondos de otras fuentes públicas y privadas. Todas las ciudades y pueblos en Massachusetts entran dentro del área de servicio de un ASAP. En el área de Massachusetts Central hay tres ASAP:

Los ASAP son agencias privadas sin fines de lucro que proporcionan información, remisiones, recursos, servicios y gestión de cuidados para los servicios en el hogar y en la comunidad.

Montachusett Home Care Corporation
680 Mechanic St., Leominster, MA 01453
Tel.: 800-734-7312, 978-537-7411
Fax: 978-537-9843 **TTY:** 978-514-8841
Web: www.montachusetthomecare.org
Correo electrónico: mhcc@mhcc-1.org o MHCC@MHCC-1.org
Área de atención: Ashburnham, Ashby, Ayer, Berlin, Bolton, Clinton, Fitchburg, Gardner, Groton, Hubbardston, Lancaster, Leominster, Lunenburg, Pepperell, Princeton, Shirley, Sterling, Templeton, Townsend, Westminster, Winchendon

Elder Services of Worcester Area, Inc.
67 Millbrook St., Worcester, MA 01606
Tel.: 800-243-5111; 508-756-1545
Fax: 508-754-7771 **TTY:** 774-312-7291
Web: www.eswa.org
Correo electrónico: irinfo@eswa.org
Área de atención: Auburn, Barre, Boylston, Grafton, Hardwick, Holden, Leicester, Millbury, New Braintree, Oakham, Paxton, Rutland, Shrewsbury, West Boylston y Worcester

Tri-Valley, Inc.
10 Mill St., Dudley, MA 01571
Tel.: 800-286-6640, 508-949-6640
Fax: 508-949-6651 **TTY:** 508-949-6654
Web: www.trivalleyinc.org,
Correo electrónico: info@tves.org
Área de atención: Bellingham, Blackstone, Brookfield, Charlton, Douglas, Dudley, East Brookfield, Franklin, Hopedale, Medway, Mendon, Milford, Millville, Northbridge, North Brookfield, Oxford, Southbridge, Spencer, Sturbridge, Sutton, Upton, Uxbridge, Warren, Webster, West Brookfield

Para obtener una lista de todos los contactos de ASAP en el estado
1-800-AGEINFO o visite: www.800ageinfo.com

Los servicios proporcionados por **Montachusett Home Care Corporation, Elder Services of Worcester Area Inc.** y **Tri-Valley, Inc.** incluyen los siguientes:

Información y remisión
Los especialistas de información y remisión ofrecen información sobre los recursos gratuitos por teléfono, correo electrónico o directamente en el centro sobre una variedad de temas desde beneficios públicos hasta servicios en la comunidad y programas estatales y nacionales. Todas las solicitudes de información son confidenciales. Se reciben consultas anónimas. Hay servicios de traducción disponibles.

Gestión de cuidados
Los administradores de cuidados hacen evaluaciones en el hogar, determinan la elegibilidad para los diferentes programas y desarrollan planes de cuidados para fomentar la vida independiente. Los administradores de cuidados se encargan de obtener los servicios adecuados y de administrar los planes de cuidados.

Cuidados en el hogar
El Programa Estatal de Cuidados en el Hogar ofrece servicios en el hogar a personas de 60 años de edad o mayores que necesiten ayuda para vivir de manera independiente. Los servicios también se ofrecen a los cuidadores que necesiten descansar de las tareas de cuidado diarias. Las personas menores de 60 años con un diagnóstico documentado de enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada también califican para servicios de descanso para sus cuidadores. Para recibir los servicios la persona debe necesitar asistencia en las actividades cotidianas y cumplir los requisitos de edad e ingresos.

Los servicios en el hogar que se pueden ofrecer incluyen:

- Centro de salud diurno para adultos.
- Equipos de adaptación.
- Servicios de salud conductual.
- Tareas (tareas pesadas del hogar).
- Acompañantes.
- Cuidados dirigidos por el consumidor.
- Centro de cuidados diurno para personas con demencia.
- Terapia de habilitación.
- Servicios de salud en el hogar (Asistencia de salud en el hogar).
- Comidas entregadas en el hogar.
- Medicamentos envasados previamente entregados en el hogar.
- Tareas del hogar (limpieza del hogar, lavado de ropa y compras).
- Servicio de lavado de ropa.
- Asesoramiento para la rehabilitación de la baja visión.

- Preparación de comidas.
- Sistemas de entrega de medicamentos.
- Cuidado personal.
- Sistemas de respuesta de emergencias personales.
- Cuidados diurnos de apoyo.
- Asistencia para cuidados de apoyo en el hogar.
- Traducción/Interpretación.
- Transporte a citas médicas.
- Servicios de ubicación para personas que salen a caminar.

Otros programas ASAP pueden incluir:

- Cuidados familiares para adultos.
- Apoyo para los cuidadores.
- Viviendas grupales.
- Cuidados dirigidos por el consumidor.
- Talleres de envejecimiento saludable.
- Defensor de los cuidados a largo plazo.
- Administración del dinero.
- Evaluación clínica de enfermería y elegibilidad (para cuidados personales en centro de enfermería especializada).
- Servicios nutricionales.
- Asesoramiento de opciones.
- Asistencia para el cuidado personal (Personal Care Attendant, PCA).
- Servicios de protección/intervención en caso de crisis/adultos mayores en riesgo.
- SHINE.
- Servicios de voluntarios.

Muchos de los costos para estos servicios y programas los paga la Oficina Ejecutiva de Asuntos para Adultos Mayores. Además, se pueden evaluar los copagos para los servicios y se determinan en una escala de tarifas graduales basadas en los ingresos de la persona.

Servicios de protección/abuso y negligencia del adulto mayor

Para hacer una denuncia, comuníquese:

Unidad Central de Abusos a los Adultos Mayores
800-922-2275

Las denuncias se dirigirán al ASAP correspondiente.
La Ley de Massachusetts (MGL, capítulo 19A, secciones 14-26) define el abuso a los adultos mayores como actos u omisiones que causen lesiones físicas, sexuales o emocionales graves o pérdida financiera a un adulto mayor. El abuso a los adultos mayores incluye el abuso físico, sexual y emocional, la negligencia y la explotación financiera y la autonegligencia. La autonegligencia se define como la incapacidad de cuidar de uno mismo en una o más necesidades esenciales para el bienestar. Esto puede incluir problemas con el alojamiento, afecciones médicas, nutrición, finanzas y asuntos generales de seguridad.

Si sospecha que un adulto mayor que usted conoce está sufriendo abuso, negligencia o explotación, puede buscar ayuda de la Agencia de Servicios de Protección al Adulto Mayor de su área. Si presenta una denuncia, permite que el adulto mayor reciba ayuda para terminar con el abuso. Los nombres de los denunciantes son confidenciales según lo previsto en la ley.

Consorcio de Recursos para Adultos Mayores y Discapacitados
Los Consorcios de Recursos para Adultos Mayores y Discapacitados (Aging and Disability Consortia, ADRC) de Massachusetts son lugares confiables que están en todo el estado en las comunidades que ofrecen a los consumidores un sistema coordinado de información y acceso a servicios y apoyos a largo plazo sin perjuicio de la edad, discapacidad o ingresos. El objetivo de los ADRC es ofrecer un sistema No Wrong Door (sin puertas incorrectas) para brindar información imparcial y confiable relacionada con apoyos y servicios a largo plazo (long term services and supports, LTSS) que atiendan las necesidades únicas de cada persona y sus metas y opciones para que puedan vivir de manera independiente y en un lugar de su elección sin perjuicio de su edad, discapacidad o ingresos. La Oficina Ejecutiva de Asuntos para Adultos Mayores y la Comisión de

Rehabilitación de Massachusetts administran el modelo de ADRC en Massachusetts en asociación con 11 centros de vida independiente y 27 puntos de acceso de servicios para adultos mayores y agencias para adultos mayores del área. Hay 11 ADCR en la región en Massachusetts.

Todos los ADCR ofrecen **asesoramiento de opciones.** Los asesores de opciones ofrecen información acerca de los apoyos y servicios a largo plazo públicos y privados para los adultos de cualquier edad, para sus familiares, cuidadores y seres queridos a fin de asegurarse de que las personas puedan tomar decisiones informadas acerca de los servicios y centros de apoyo a largo plazo.

Servicios en el hogar/en la comunidad

Los servicios en el hogar ayudan a las personas a vivir de manera independiente en el hogar o en un lugar en la comunidad. Hay servicios en el hogar médicos y no médicos. Los servicios en el hogar médicos requieren de la autorización de un médico y los proporciona una agencia habilitada y certificada por Medicare. Los servicios médicos incluyen enfermería especializada, fisioterapia, terapia ocupacional y terapia del habla. Los servicios no médicos incluyen ayuda con las actividades cotidianas tales como las tareas del hogar, el lavado de ropa, las compras, bañarse y vestirse. Cada servicio realiza tareas específicas y requiere diferente capacitación y supervisión. Los ASAP ofrecen muchos de estos servicios y también hay muchas opciones privadas disponibles.

Los trabajadores profesionales que van a su casa a través de ASAP o una agencia habilitada deben tener verificaciones de antecedentes y cobertura de responsabilidad legal. Cuando busque agencias de cuidado en el hogar o de salud en el hogar habilitadas, las preguntas que debe hacer son:

- ¿La agencia está garantizada y asegurada?
- ¿La agencia es miembro de una asociación profesional?
- ¿Puede reunirse con el trabajador antes de que empiece a trabajar?
- ¿La agencia permite atención las 24 horas del día los 7 días de la semana?
- ¿Qué capacitación reciben los trabajadores?
- ¿Qué capacidad tienen de ofrecer un trabajador suplente?

- ¿Hay un mínimo de horas por turno?
- ¿La agencia tiene contratos con compañías de seguro privadas, con organizaciones sin fines de lucro u otras?
- ¿Puede obtener copias de los comentarios de los clientes?

Si contrata trabajadores de manera privada sin usar un ASAP o una agencia de salud en el hogar habilitada, debería realizar verificaciones de antecedentes. Cuando contrata de manera privada, es importante seguir las leyes estatales de horas de trabajo, seguros por incapacidad e impuestos del salario.

Los servicios en el hogar no médicos incluyen:

- **Acompañantes:** los cuidados no personales ni de enfermería incluyen socialización y recreación, ayuda para preparar refrigerios, compañía en las citas (opcional según la política de la agencia).
- **Ayuda para las tareas de la casa:** clavado de ropa, tareas del hogar livianas.
- **Cuidado personal:** bañarse, vestirse, cuidado de los pies, cuidado de la dentadura, rutina del orinal, comer, ayuda para caminar y para hacer traslados, recordatorios de medicamentos.
- **Asistencia de salud en el hogar:** cuidado personal, procedimientos simples como una extensión de los servicios de enfermería o terapia como lo indique el enfermero o terapeuta (no es atención médica), asistencia para caminar o para hacer ejercicio, recordatorios de medicamentos.
- **Asistencia para cuidados de apoyo en el hogar:** tareas del hogar, cuidado personal, servicios de acompañante, socialización y apoyo emocional a los consumidores con problemas emocionales o de comportamiento.
- **Asistencia para el cuidado personal:** asistencia en las actividades de la vida cotidiana y actividades instrumentales de la vida cotidiana según lo indique el consumidor o su representante.
  - Sin capacitación formal. Capacitación proporcionada por el consumidor o representante.
  - Sin supervisión formal. Supervisado por el consumidor o representante.

- Sin necesidad de verificar los antecedentes.
- El intermediario fiscal cumple con los reglamentos impositivos.

Los programas/servicios en el hogar adicionales incluyen: (Algunos de estos programas y servicios se ofrecen a través de un ASAP y también de forma privada).

- **Equipos de adaptación:** incluyen barras para sostenerse, bancos para trasladarse, ayuda para caminar, dispensadores de píldoras, sillas de transporte, etc. Medicare y MassHealth cubren algunos equipos médicos con la autorización de un médico. La información está disponible en los consultorios médicos, empresas de suministros médicos y en www.medicare.gov.

- **Cuidados familiares para adultos:** también conocido como cuidado temporal para adultos, ofrece vivir en familia como alternativa a los cuidados institucionales. Los participantes se seleccionan y se combinan con cuidadores que ofrecen asistencia las 24 horas del día en la casa del cuidador. Los participantes deben tener una remisión médica para los servicios de cuidado personal y deben ser elegibles para MassHealth. Algunos miembros de la familia pueden ser cuidadores pagos.

- **Servicio de tareas:** incluye pasar la aspiradora (incluso mover los muebles para pasar la aspiradora), lavar los pisos y paredes, descongelar el congelador, limpiar hornos, áticos y sótanos para eliminar los peligros de incendio y para la salud.

- **Terapia de habilitación/Asesoramiento en caso de demencia:** los especialistas ofrecen su experiencia para entender el Alzheimer y la demencia relacionada, y técnicas de comunicación, manejo del comportamiento, estructura del entorno, creación de actividades y planificación de las necesidades de cuidado futuras.

- **Rehabilitación de la audición:** proporciona habilidades de adaptación y audífonos para las personas con problemas de audición o sordas. La Comisión para los sordos y personas con problemas de audición de Massachusetts es la agencia principal del estado que trabaja en nombre de los sordos, personas con sordera tardía y personas con problemas de audición.

- **Talleres de envejecimiento saludable:** hay una variedad de talleres de envejecimiento saludable disponibles en diferentes lugares y también en línea para enseñar a las personas a controlar su salud.

- **Sistemas para recordar los medicamentos:** hay una amplia variedad de sistemas para recordar los medicamentos, estos incluyen organizadores, dispensadores automáticos de píldoras, relojes con alarma y el sistema de respuesta de emergencias personales (personal emergency response system, PERS). También se pueden usar las aplicaciones para teléfonos, tabletas y computadoras para recordar las citas y los medicamentos. Estos sistemas están disponibles en las farmacias, empresas de suministros médicos y en línea.

- **Programas de nutrición de la Ley de Estadounidenses Mayores**
  - **Comidas entregadas en el hogar:** se entrega comida en la casa de una persona mayor de 60 años de edad que no puede salir de su hogar y que no puede prepararse la comida.
  - **Comidas grupales:** se ofrece comida en centros comunitarios, como en centros para ancianos, etc.

- **Administración del dinero:** voluntarios capacitados ayudan a armar presupuestos, a pagar las cuentas, escribir cheques y controlar las cuentas. Hay dos niveles de asistencia disponible; Servicios para pagar facturas y Servicio de representación para los beneficiarios.

- **Programa de Asistencia para el Cuidado Personal (personal care attendant, PCA):** los consumidores elegibles de MassHealth, con la remisión de un médico para servicios de cuidado personal, seleccionan, capacitan y emplean a sus propios cuidadores para que los ayuden con las actividades diarias de la vida cotidiana y las tareas del hogar. En algunos casos, algunos miembros de la familia pueden ser cuidadores pagos.

- **Sistema de respuesta de emergencias personales (personal emergency response system, PERS):** se activa un dispositivo electrónico, conectado a un teléfono, presionando un botón de ayuda en una unidad en un pendiente, brazalete o consola. Una estación de control

central que funciona las 24 horas del día responde las llamadas, evalúa la necesidad de ayuda y toma las medidas necesarias. Algunos sistemas pueden detectar una caída y actuar como un GPS. Hay una amplia variedad de empresas de PERS. Los precios de instalación y cargos mensuales varían.

- **Tranquilidad telefónica:** Se hacen llamadas telefónicas a las personas que no pueden salir de su hogar. Se le notifica a una persona de contacto de emergencia establecida previamente en los casos en que no respondan el teléfono. Comuníquese con la policía local, departamento de bomberos o centro de ancianos para obtener información de su comunidad.

- **Rehabilitación de la visión:** Ofrece capacitación y herramientas que permitirán a las personas con dificultades para ver vivir de manera segura e independiente. Esto mejora el manejo personal de la persona, su comunicación, su traslado, uso de la visión baja y habilidades para manejarse en el hogar.

- **Servicios de descanso:** Ofrece descanso a los cuidadores que intentan sobrellevar el estrés de cuidar a alguien. Los servicios de descanso pueden incluir: compañía, tareas del hogar, cuidado personal, ayuda para la salud en el hogar o cuidados de salud diurnos para adultos. El descanso también puede ser llevar a la persona a un centro por un corto plazo, tal como a un hogar de ancianos o de vida asistida.

- **Programas diurnos de apoyo (cuidados sociales diurnos):** Los programas grupales en la comunidad ofrecen actividades sociales para las personas que requieren la supervisión durante el día. Las actividades y las comidas se planifican de acuerdo con las necesidades de los participantes. Puede haber transporte disponible.

- **Centro de salud diurno para adultos:** Programas grupales en la comunidad integrales y estructurados diseñados para satisfacer las necesidades médicas y sociales a través de los planes de cuidados personales. Los programas ofrecen servicios de comida, salud y sociales en un entorno protegido. Algunos programas se especializan en tratar a personas con problemas de demencia. Los horarios de atención varían. Puede haber transporte disponible.

Programa de Cuidados Inclusivos para Adultos Mayores (program of all-inclusive care for the elderly, PACE): MassHealth y Medicare administran el programa de cuidados inclusivos para adultos mayores para ofrecer una amplia variedad de servicios médicos, sociales, recreativos y de bienestar a los participantes elegibles. El objetivo de PACE es que los participantes vivan de manera segura en sus hogares en vez de en hogares de ancianos. No necesita estar en MassHealth para inscribirse en PACE. Sin embargo, si califica para MassHealth, es posible que pague su prima de PACE.

Summit ElderCare (SE) es el único programa de PACE en Massachusetts Central. **Si bien Fallon Health patrocina SE, los participantes no tienen que tener el seguro de Fallon Health para inscribirse.**

Summit ElderCare
877-837-9009
www.summiteldercare.org

Organizar los servicios en el hogar/en la comunidad
Las personas y los cuidadores con frecuencia deben identificar, coordinar y organizar los servicios de manera independiente. Si la persona recibe servicios a través de un punto de acceso de servicios para adultos mayores (ASAP), un administrador de los cuidados coordinará y organizará los servicios recibidos a través de la agencia de ASAP. Si la persona no es elegible para servicios ASAP o necesita administración adicional para los cuidados, puede contratar a un profesional de cuidados de vida para adultos mayores, conocido formalmente como un administrador de cuidados geriátricos privado, para coordinar todos los aspectos de la atención.

Profesional de cuidados de vida para adultos mayores (administrador de cuidados geriátricos privado)
Los profesionales de cuidados de vida para adultos mayores operan de manera independiente y privada por un pago por sus servicios. Los servicios incluidos pueden incluir identificar las necesidades, organizar y controlar los servicios, dar remisiones a especialistas y actuar como intermediario para las familias. Usted debería hacer su propia investigación para determinar las calificaciones del profesional. Asegúrese de entender los cargos y servicios que recibirá.

Sitio web útil:

Asociación de Cuidados de Vida para Adultos Mayores
www.aginglifecare.org

Pagar por servicios en el hogar/en la comunidad
Medicare, MassHealth, organizaciones de mantenimiento de la salud (Health Maintenance Organizations, HMO), planes de opciones de cuidados para personas mayores (Senior Care Option Plans, SCO), algunos planes de seguro, seguro de atención a largo plazo, servicios de veteranos, ASAP y otros programas pagan los cuidados en el hogar/en la comunidad para las personas elegibles. Algunos planes o programas pueden requerir órdenes para médicos para determinar la elegibilidad.

La mayor parte de los cuidados de salud en el hogar no médicos la pagan las personas y sus familiares. Los servicios se pueden contratar de manera privada comunicándose con las agencias de cuidados de salud en el hogar y de cuidados en el hogar y discutiendo sus necesidades específicas y su estructura de tarifas. Para recibir servicios a través de un programa de ASAP que subsidie todo o un porcentaje de los costos de los servicios no médicos, la persona debe cumplir con los requisitos de elegibilidad del ASAP.

Los ASAP son agencias privadas sin fines de lucro que proporcionan información, remisiones, recursos, servicios y gestión de cuidados para los servicios en el hogar y en la comunidad.

Medicare y el seguro de salud privado **no** pagarán los servicios continuos en el hogar y en la comunidad.

Seguro de salud

Planes de Medicare, Medigap, Medicare Advantage

Medicare
Medicare es el programa de seguro de salud federal para las personas de 65 años de edad o mayores, personas con enfermedades renales en etapa terminal (end stage renal disease, ESRD) y determinadas personas con discapacidades. Medicare original es seguro hospitalario (Parte A) y seguro médico (Parte B). La Parte A paga la atención de hospitalización médicamente necesaria, algunos servicios de salud en el hogar, cuidado de enfermos terminales y determinadas estadías a corto plazo en una institución de enfermería especializada (hogar de ancianos) si se cumplen los criterios de Medicare. La Parte B paga los servicios de los médicos y otros profesionales de atención médica, atención ambulatoria, atención de salud en el hogar, equipos médicos duraderos y algunos servicios de prevención. **Medicare no paga todos los costos de las necesidades de atención médica que incluyen atención a largo plazo.** Para ayudar a cubrir los costos que Medicare no cubre, puede comprar un seguro complementario.

Medicare es el programa de seguro de salud federal para las personas de 65 años de edad o mayores, personas con enfermedades renales en etapa terminal y determinadas personas con discapacidades.

Seguro complementario de Medicare - Medigap
El seguro complementario de Medicare, también conocido como seguro Medigap, es un tipo especial de cobertura de seguro de salud que venden las compañías privadas que puede ayudar a pagar algunos de los costos de salud que Medicare original no cubre como los copagos, coseguros y deducibles. Debe tener la Parte A y la Parte B de Medicare para tener una póliza de Medigap. También debe pagar una prima mensual a la compañía de seguros privada por la póliza y también pagar la prima mensual de la Parte B. Una póliza de Medigap es diferente a un Plan de Medicare Advantage. Una póliza de Medigap solo complementa sus beneficios de Medicare original. Las pólizas de Medigap generalmente no cubren los cuidados a largo plazo o los cuidados de enfermería privados.

Para obtener información de seguro de Medigap o información, comuníquese con:

División de Seguros de Massachusetts
Oficina de Boston - 617-521-7777
Oficina de Springfield - 413-785-5526

Medicare Advantage (Parte C)
Planes de Medicare Advantage, a veces llamados "Parte C" o "Planes MA", los ofrecen las compañías privadas aprobadas por Medicare. Si tiene un Plan de Medicare Advantage, sigue teniendo Medicare. Recibirá la cobertura de Medicare Parte A (seguro hospitalario) y Medicare Parte B (seguro médico) del Plan de Medicare Advantage y no de Medicare original. Cada Plan de Medicare Advantage debe seguir los reglamentos de Medicare básicos pero puede agregar beneficios adicionales. Sin embargo, cada Plan de Medicare Advantage puede cobrar costos diferentes y tener diferentes reglas para obtener los servicios (como si necesita una remisión para ver a un especialista o si debe solo usar los médicos, centros o proveedores que son parte de la red del plan). Los planes pueden cambiar todos los años. Usualmente recibe una cobertura de fármacos de receta (Parte D) a través del plan. En los planes que no ofrecen cobertura de fármacos, debe unirse a un plan de fármacos de receta de Medicare (Plan D).

Cobertura de fármacos de receta de Medicare (Medicare D)
Medicare Parte D es seguro proporcionado por compañías privadas para ayudar a cubrir los costos de los fármacos de venta con receta. Cada plan varía en los costos y en los fármacos que cubre. **Todos los beneficiarios de Medicare deben tener una cobertura de fármacos de venta con receta.** Las personas con ingresos y recursos limitados pueden calificar para "Ayuda adicional" para pagar los costos de planes de fármacos de Medicare. El monto de ayuda adicional se basa en los ingresos y los recursos.

Para obtener más información o para saber si califica para "Ayuda adicional", comuníquese con:

1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
(TTY) 1-877-486-2048
www.medicare.gov

Seguro Social 1-800-722-1213
www.socialsecurity.gov

Un asesor de SHINE (sigla en inglés para Atendiendo las necesidades de información de salud de todas las personas) también puede ayudarlo a identificar las opciones de planes. **Para obtener información acerca de SHINE comuníquese con una agencia de la lista de la cubierta interior.**

Cobertura de Medicare de servicios de salud en el hogar
Medicare cubre los costos totales aprobados de servicios de salud en el hogar **si existen las cuatro condiciones siguientes:**

- La persona está bajo el cuidado de un médico que determina la necesidad de servicios y establece un plan de cuidados de salud en el hogar.
- Los cuidados necesarios incluyen atención de enfermería especializada intermitente, fisioterapia, terapia del habla o terapia ocupacional.
- Un médico debe certificar que la persona no puede salir de su hogar.
- La agencia de salud en el hogar que presta los servicios participa en Medicare.

Los servicios de salud en el hogar también pueden incluir servicios sociales médicos, servicios de asistencia médica de salud en el hogar de medio tiempo o intermitentes, suministros médicos para usar en el hogar, equipos médicos duraderos y fármacos inyectables para la osteoporosis. Para determinar si los servicios se pueden recibir por el beneficio de salud en el hogar de Medicare, la persona debe hablar con su médico.

Cobertura de Medicare de un centro de enfermería especializado (skilled nursing facility, SNF)
Medicare ofrece una cobertura completa de atención de enfermería especializada o atención subaguda en un centro por hasta 20 días y pagos parciales por 21 a 100 días. Medicare proporcionará la cobertura si:

- La persona fue admitida al centro de enfermería especializada hasta 30 días después de haber sido admitida como paciente internado en el hospital por al menos 3 días consecutivos.
- Un médico ha decidido que la persona necesita atención especializada a diario por parte o con la supervisión directa de una persona capacitada o de rehabilitación.
- Los servicios especializados se realizan en un centro certificado por Medicare.
- La persona necesita estos servicios especializados por una afección médica que era una afección médica relacionada con el hospital o una afección que empezó mientras recibía atención en el centro por una afección médica relacionada con el hospital.

Es importante saber si durante su estadía en el hospital usted tiene estado de (observación) de paciente internado o ambulatorio.

Su médico puede solicitar servicios de observación para ayudar a decidir si necesita ser ingresado al hospital o si puede ser dado de alta. Durante el tiempo que recibe servicios de observación en el hospital, se lo considera como paciente ambulatorio, esto podría afectar el pago de la atención y los servicios posteriores a la hospitalización. Es importante saber si durante su estadía en el hospital usted tiene estado de (observación) de paciente internado o ambulatorio.

Para obtener información adicional sobre Medicare, Medigap y Medicare Advantage:

- **Medicare & You,** el manual oficial del gobierno que se envía a todos los beneficiarios de Medicare en octubre de cada año.
- Hay una línea de ayuda gratuita disponible las 24 horas del día para responder sus preguntas.

- Llame a: 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
- Los usuarios de TTY deben llamar al 1-877-486-2048.
  Sitio web oficial del consumidor de Medicare:
  www.medicare.gov

Sitios web útiles adicionales:
www.medicarerights.org

Aviso de observación ambulatoria de Medicare (Medicare outpatient observation notice, MOON)
El estado en el hospital, es decir si está hospitalizado o es un paciente ambulatorio, determina la parte del costo de la persona por los servicios de Medicare durante la estadía en el hospital y la atención posterior a la hospitalización en un centro de enfermería especializada. Incluso si está en el hospital, es posible que esté en "estado de observación" recibiendo servicios como paciente ambulatorio. Los servicios de observación se piden comúnmente para los pacientes que se presentan al departamento de emergencia y que necesitan un período de tratamiento importante o control para tomar una decisión acerca de su admisión o alta. Si recibe servicios de paciente ambulatorio en estado de observación por más de 24 horas del día durante una estadía en el hospital, recibirá un MOON. El MOON le explicará por qué la persona está recibiendo servicios de observación como paciente ambulatorio y lo que esto implica en cuanto a la parte del costo de Medicare.

Alta del hospital
Los hospitales que participan en Medicare deben prestar servicios de planificación del alta a los pacientes hospitalizados previa solicitud y a los pacientes hospitalizados que podrían sufrir consecuencias adversas sin servicios de planificación del alta. La planificación del alta de Medicare incluye:

- Organizar los servicios y atención necesarios luego de la estadía en el hospital.
- Educar al paciente, a la familia/cuidador y a los proveedores de la comunidad acerca del plan de atención luego de la estadía en el hospital.
- Proporcionar una lista de agencias de salud en el hogar aprobadas por Medicare y centros de enfermería especializada.

Aviso y derechos de apelación conforme a Medicare tradicional:
Si siente que le han dado el alta muy pronto o sin que se hayan organizado los servicios necesarios luego de la estadía en el hospital, comuníquese con la organización de mejora de la calidad (Quality Improvement Organization, QIO) - MassPRO al **1-800-252-5533, (TTY) 781-419-2502,** lo antes posible para presentar un reclamo.

Tiene **derecho a recibir un aviso** cuando su estadía en el hospital deje de ser médicamente necesaria y el hospital pretenda cobrarle la estadía continuada, y:

- Deje de necesitar atención en el hospital;
- Le cobrarán la atención después del segundo día después de recibido el aviso;
- La QIO tomará la determinación sobre la validez de la decisión del hospital si se queda en el hospital; y
- La determinación de la QIO se puede apelar.

Un paciente hospitalizado en un hospital que participa de Medicare **tiene derecho a apelar** la decisión de la QIO de un aviso del hospital de no cobertura. Si usted apela, la QIO debe completar la determinación de reconsideración y enviarle un aviso escrito, inclusive los períodos de tiempo relevantes para presentar las apelaciones.

Para obtener más información, visite:
Center for Medicare Advocacy, Inc.
www.medicareadvocacy.org.

MassHealth (Medicaid)

Medicaid es un programa estatal y federal que compra servicios médicos para personas que cumplen con los requisitos de residencia, ingresos y activos. En Massachusetts, Medicaid se llama MassHealth. MassHealth cubre la mayoría de los servicios necesarios proporcionados por los médicos, hospitales, clínicas, proveedores de equipos médicos, terapeutas y algunos servicios en el hogar. En algunos casos, es posible que se consideren los ingresos y activos de una pareja por separado para determinar la elegibilidad financiera.

Cobertura de MassHealth (Medicaid) en los cuidados en el hogar/la comunidad
MassHealth está disponible para las personas médica y financieramente elegibles que viven en la comunidad. Hay varios programas de MassHealth que cubren los servicios en el hogar; cada uno de estos programas tiene diferentes requisitos de elegibilidad. Debe presentar una solicitud ante MassHealth.

Programas de MassHealth (Medicaid) Buy-In
MassHealth Buy-In es un programa para beneficiarios de Medicare con bajos ingresos. Permite que MassHealth pague toda o parte de la prima de Medicare Parte B para los residentes que no tienen otros beneficios de MassHealth. También puede ayudar a una persona a obtener Medicare Parte B si solo tiene Medicare Parte A. Los ingresos y activos no deben superar determinados límites.

Cobertura de MassHealth (Medicaid) de centros de cuidados a largo plazo
MassHealth cubre los cuidados a largo plazo para las personas que residen en centros de cuidados a largo plazo, centros de enfermería, hospitales de rehabilitación y hospitales estatales. Para ser elegible, la persona debe ser mayor de 65 años de edad o discapacitado de acuerdo con las normas establecidas por la Administración del Seguro Social. Se debe examinar al solicitante y determinar, según criterios clínicos, que existe una necesidad de atención de enfermería que no se puede satisfacer en la comunidad. Los ingresos y activos no deben superar determinados límites.

Cobertura de centros de vida asistida de MassHealth (Medicaid)
MassHealth puede ofrecer asistencia financiera limitada a las personas que califiquen que deseen residir en un centro de vida asistida.

- El programa de Cuidado Temporal para Adultos en Grupo (Group Adult Foster Care, GAFC) presta servicios médicos a las personas que califiquen que puedan residir en un centro de vida asistida. Para ser elegible, la persona debe satisfacer los requisitos de ingresos y cuidados. El centro debe también participar en el programa de GAFC.
- Los Ingresos de Seguridad Complementarios - Categoría G (Supplemental Security Income – Category G, SSI-G) ayudarán a subsidiar la parte de la renta de una estadía en un centro de vida asistida. Se administran a través de la Administración del Seguro Social. Para ser elegible, la persona debe satisfacer pautas de ingresos y estar recibiendo servicios de GAFC. Para obtener más información, comuníquese con el Seguro Social llamando al 1-800-772-1213 (TTY) 1-800-325-0778.

Para obtener más información acerca de los programas de MassHealth comuníquese con:

Servicio al cliente de MassHealth
1-800-841-2900
TTY: 1-800-497-4648
www.mass.gov/topics/masshealth

Opciones de cuidados para ancianos (senior care options, SCO)
Las SCO son programas de seguros especiales para personas con bajos ingresos mayores de 65 años de edad y elegibles para Medicare y MassHealth. Estos planes de salud administrada coordinan la atención entre los proveedores de atención médica y las agencias de la comunidad. Los servicios se prestan a través de la red de proveedores del plan. Los adultos con doble elegibilidad, que califican para MassHealth y Medicare, son elegibles para un plan de SCO. Los adultos mayores que tienen MassHealth estándar pero no califican para Medicare, también son elegibles. Para obtener más información, comuníquese con un asesor de SHINE o visite www.mass.gov/senior-care-options-sco.

Seguro de cuidados a largo plazo

Estas pólizas proporcionan cobertura para las necesidades de cuidados a largo plazo, lo que incluye algunos servicios proporcionados en el hogar y servicios recibidos en centros de atención a largo plazo, tal como hogares de ancianos, centros de vida asistida o centros diurnos para adultos. Estas pólizas deben comprarse a una compañía financieramente estable. Verifique las calificaciones de las compañías para asegurarse de que sean altas y consulte los antecedentes de aumentos de primas. Puede encontrar las calificaciones de las compañías de seguro de cuidados a largo plazo en los siguientes sitios web: www.moodys.com, www.ambest.com o www.standardandpoors.com.

Para obtener más información relacionada con los tipos de planes de cuidados a largo plazo que se venden en Massachusetts, comuníquese con:

La línea para el consumidor de la División de Seguros de Massachusetts.
877-563-4467
TTY: (617) 521-7490
www.mass.gov/doi

Asistencia para fármacos de venta con receta/Asistencia para seguros de salud

Prescription Advantage
Prescription Advantage es un plan de seguros de fármacos de venta con receta estatal para adultos mayores y personas con discapacidades en Massachusetts. Para las personas con Medicare, Prescription Advantage ofrece asistencia complementaria para ayudar a pagar los copagos y los gastos a cargo del paciente asociados con los fármacos de venta con receta. Para obtener más información, llame a:

1-800-Age-Info (1-800-243-4636)
www.prescriptionadvantagema.org

Asociación para la Asistencia para Fármacos con Receta
La Asociación para la Asistencia para Fármacos con Receta (Partnership for Prescription Assistance, PPA) patrocinada por las compañías de investigación farmacéutica de Estados Unidos es un esfuerzo del sector privado para ayudar a los pacientes que califican que no tienen cobertura de fármacos de receta a obtener los medicamentos que necesitan. La PPA ofrece un único punto de acceso a programas de asistencia a pacientes públicos y privados, incluidos programas ofrecidos por compañías farmacéuticas. Para acceder a la PPA, llame al: 1-888-477-2669 o visite: www.PPARx.org

Rx Assist
Rx Assist es un sitio web que ofrece información acerca de programas de medicamentos de bajo costo y gratuitos y otras maneras para que la persona pueda cubrir sus costos de medicamentos. Visite: www.rxassist.org.

Programa de Asistencia para Productos Farmacéuticos de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Salud de Massachusetts (Massachusetts College of Pharmacy and Health Sciences, MCPHS)
Los farmacéuticos y administradores de caso ayudan a que las personas accedan a los medicamentos de receta informando acerca de los programas de asistencia y los medicamentos alternativos con menor costo. Los farmacéuticos responden preguntas acerca de las interacciones entre fármacos, cómo tomar los medicamentos y otras preguntas relacionadas con los medicamentos. Para obtener más información, llame al 866-633-1617 o visite:

www.mcphs.edu/impact/community-service- programs/pharmacy-outreach-program

Atendiendo las necesidades de información de salud de todas las personas (Serving The Health Information Needs Of Everyone, SHINE)
El programa SHINE es un programa estatal que ofrece información, asesoramiento y asistencia gratuita sobre seguros de salud a los residentes de Massachusetts con Medicare y a sus cuidadores. Comuníquese con SHINE para encontrar un asesor voluntario capacitado cerca de usted.

Tel.: 1-800-Age-Info (1-800-243-4636) Opción 3
TTY: 508-548-2546

El programa SHINE de Massachusetts Central ofrece información adicional en su sitio web
www.shinema.org

El programa también tiene un programa de televisión por cable, *Medicare and More*. Los programas anteriores los puede encontrar en el sitio web de SHINE de MA Central.

Sitios web útiles adicionales:

Needy Meds – Encuentre ayuda para el costo de los medicamentos
www.needymeds.org

Sitio web y aplicación móvil que compara los precios de los fármacos de venta con receta y ofrece cupones para fármacos.
www.goodrx.com

Beneficios y recursos de la comunidad

Servicios para veteranos

Beneficios federales para veteranos, dependientes y supervivientes
Los veteranos de las fuerzas armadas de Estados Unidos pueden ser elegibles para una amplia variedad de beneficios y servicios proporcionados por el Departamento de Asuntos de Veteranos (Veterans Affairs, VA) de Estados Unidos. La elegibilidad para la mayoría de los beneficios de VA es para las personas con baja de los servicios militares activos en condiciones que no sean deshonrosas. Para obtener los beneficios más rápido, los veteranos que deseen los beneficios de VA por primera vez deben presentar una copia del formulario de baja del servicio que documente las fechas del servicio y el tipo de baja.

VA ofrece una amplia variedad de beneficios que incluyen:

- **Atención médica:** la Administración de Salud para Veteranos (Veterans Health Administration, VHA) ofrece una variedad de servicios, información y beneficios. La VHA tiene un sistema de atención médica integrado de hospitales, clínicas, centros de vida en la comunidad, centros de asesoramiento y otras instalaciones. La VHA es un programa de derechos y depende de financiación federal.
- **Beneficios:** la Administración de Beneficios para Veteranos (Veterans Benefits Administration, VBA) ofrece una variedad de beneficios y servicios que ofrecen asistencia financiera y otras formas de asistencia a los veteranos, sus dependientes y sobrevivientes. Los beneficios más importantes incluyen compensación para veteranos, pensión para veteranos, beneficios para supervivientes, seguro de salud, rehabilitación y asistencia para empleo, asistencia para la educación, garantías para préstamos hipotecarios y cobertura de seguro de vida.
- **Compensación por discapacidad:** se le paga un beneficio monetario a los veteranos discapacitados por lesiones o enfermedades causadas o que hayan empeorado durante los servicios militares activos. Estas discapacidades se consideran relacionadas con el servicio.

- **Beneficio de pensiones:** un veterano de bajos ingresos que haya ido a la guerra puede ser elegible para una pensión si cumple con determinados límites de servicio, ingresos y valor neto, si es mayor de 65 años de edad y está permanente o totalmente discapacitado a causa de condiciones **NO** relacionadas con el servicio militar. El cónyuge supérstite o viudo del veterano también puede ser elegible para obtener una pensión dependiendo de su nivel de ingreso.
- **Ayuda y asistencia y confinamiento en el hogar:** un beneficio disponible para los veteranos y cónyuges supérstites que requieren ayuda y asistencia regular de otra persona. Este es un "Beneficio de pensión" y no depende de lesiones relacionadas con el servicio para la compensación. Una pensión de ayuda y asistencia y confinamiento en el hogar brinda un beneficio de pensión mensual directo para pagar los cuidados en el hogar, incluso en centros diurnos para adultos, o cuidados en un hogar de ancianos o centro de vida asistida. Para obtener los beneficios, el veterano o el cónyuge supérstite debe cumplir con determinados requisitos establecidos por VA, inclusive antecedentes del servicio militar, necesidad médica, costo de la atención en comparación con los ingresos y activos. Los detalles y la información acerca de este beneficio la puede encontrar en www.va.gov y www.veteranaid.org o llamar al 866-584-7191.

Todas las ciudades y pueblos de Massachusetts Central tienen un agente de veteranos o son parte de un distrito atendido por un agente. Estos agentes pueden ayudarlo con los beneficios estatales y federales. Para obtener una lista de agentes de veteranos comuníquese con su municipalidad.

- **Entierros y homenajes:** los beneficios de entierro y homenajes están disponibles para miembros del servicio, veteranos y familiares. Los servicios incluyen entierro, lápida y marcadores y certificados de homenaje y también entierros en cementerios nacionales. Estos beneficios están disponibles a través de la Administración Nacional de Cementerios (National Cemetery Administration, NCA).
- **Servicios de cuidadores:** VA ofrece servicios para las familias que cuidan de los veteranos. Hay disponible una línea de apoyo para los cuidadores en el 1-855-260-3274 para ayudar a conectar a las personas con los servicios

de VA y también para ofrecer apoyo. Para obtener más información sobre los servicios para los cuidadores de VA, visite www.caregiver.va.gov. Hay información sobre beneficios específicos disponibles en www.va.gov.

El sitio web tiene el folleto de **Beneficios federales para veteranos, dependientes y supervivientes** que tiene una descripción de los beneficios de VA y la información de contacto. Para obtener ayuda para presentar los formularios de VA adecuados, puede comunicarse con la oficina regional de VA más cercana, el centro médico, la clínica o el centro de veteranos.

Departamento de Asuntos de Veteranos
www.va.gov
Beneficios 1-800-827-1000
Atención médica 1-877-222-(VETS) 8387
Línea en caso de crisis 1-800-273-8255 Presione 1
Clínica de Veteranos de Worcester 1-800-893-1522
Centro de Veteranos de Worcester 1-508-753 7902

Departamento de Asuntos de Veteranos
Tel.: 800-827-1000 TTY: 800-829-4833
JFK Federal Building,
15 New Sudbury St., Boston, MA 02203

Servicios estatales para veteranos
El Departamento de Servicios para Veteranos de Massachusetts es una agencia del estado de Massachusetts que administra principalmente MGL, Capítulo 115, un programa de beneficios financieros y médicos para veteranos indigentes y sus dependientes.

Todas las ciudades y pueblos de Massachusetts Central tienen un agente de veteranos o son parte de un distrito atendido por un agente. Estos agentes pueden ayudarlo con los beneficios estatales y federales. Para obtener una lista de agentes de veteranos comuníquese con su municipalidad.

Departamento de Servicios para Veteranos (Department of Veterans' Services, DVS) de Massachusetts
Boston, MA 02111
Tel.: 617-210-5480
www.mass.gov/veterans

Veterans Inc.
Worcester, MA 01605
Tel.: 508-791-1213
Fax: 508-791-5296
www.veteransinc.org

Hero Homestead
Fitchburg, MA 01420
Tel.: 978-353-0234
Fax: 978-345-0926
www.veteranhomestead.org

Montachusett Veterans Outreach Center, Inc.
Gardner, MA 01440
Tel.: 978-632-9601
Fax: 978-632-9476
www.veterans-outreach.org

Beneficios públicos

Hay muchos beneficios públicos disponibles para las personas con ingresos bajos a moderados. Puede encontrar información adicional sobre beneficios en la sección **Vivir en el hogar** de esta guía.

BenefitsCheckUp
BenefitsCheckUp, un programa del Consejo Nacional del Adulto Mayor (National Council on Aging, NCOA), es un servicio basado en la web diseñado para ayudar a las personas a encontrar los programas de beneficios adecuados para satisfacer sus necesidades. Este sitio contiene una herramienta de análisis gratuita y confidencial para determinar la elegibilidad para los programas estatales y federales. Visite www.benefitscheckup.org.

Programa de Asistencia para la Nutrición Complementario (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP, antes llamado Food Stamps)
Este programa es del Departamento de Asistencia Temporal (Department of Transitional Assistance, DTA) de Massachusetts y su objetivo es aumentar el nivel de nutrición de las familias de bajos ingresos. Los beneficiarios reciben un subsidio mensual para comprar alimentos. Hay pautas de elegibilidad especiales para las personas mayores de 60 años de edad y discapacitadas.

Hay muchos beneficios públicos disponibles para las personas con ingresos bajos a moderados. Puede encontrar información adicional sobre beneficios en la sección Vivir en el hogar de esta guía.

Comuníquese con la oficina de asistencia temporal de su localidad en **www.mass.gov/dta o llame**

- Oficina de DTA del área de Fitchburg: 978-665-8700
- Oficina de DTA del área de Framingham: 508-661-6600
- Oficina de DTA del área de Southbridge: 508-765-2400
- Oficina de DTA del área de Worcester: 508-767-3100

Servicios para personas con necesidades especiales

Servicios para personas con discapacidad

Oficina para Discapacitados de Massachusetts
Voz/TTY: 800-322-2020
www.mass.gov/mod
Servicios: Programa de información y remisión y servicio al cliente que ayuda a las personas con discapacidades defendiendo los servicios que necesitan.

Centro para Vivir y Trabajar
Tel.: 508-798-0350
TTY: 508-755-1003
Teléfono con video 508-762-1164
www.centerlw.org
Servicios: Servicios de asistencia de cuidados personales, capacitación para desarrollar habilidades para vivir de manera independiente, defensoría, asesoramiento de pares, servicios para sordos para vivir de manera independiente, servicios de alojamiento, información y remisión, intervención de emergencia.

Easter Seals Massachusetts
Tel.: 800-244-2756
TTY: 800-564-9700
www.eastersealsma.org
Servicios: Programa de préstamo de equipos, información y remisión, servicios de salud en el hogar, programa de préstamo para tecnología de asistencia.

Programa de Acceso Universal del Departamento de Conservación y Recreación de Massachusetts
Tel.: 617-626-1250
TTY: 413-577-2200
www.mass.gov/eea/agencies/dcr
Servicios: Ofrece oportunidades recreativas al aire libre en parques estatales de Massachusetts para visitantes de todas las capacidades.

Servicios para personas ciegas o con dificultades visuales

Servicios comunitarios de MAB
Tel.: 617-738-5110
Tel.: 888-613-2777
www.mabcommunity.org
Servicios: Ofrece información y servicios, inclusive rehabilitación de visión y transporte.

Comisión para Ciegos de Massachusetts
Tel.: 617-727-5550
Tel.: 508-754-1148
www.mass.gov/mcb
Servicios: Ofrece capacitación social, rehabilitación vocacional y capacitación de movilidad, audiolibros y revistas, otros equipos de adaptación, recursos e información.

Servicios para personas sordas o con problemas de audición

Comisión para Sordos y Personas con Problemas de Audición de Massachusetts
Voz/TTY: 413-788-6427
Teléfono con video: 508-762-1124
Para solicitar un intérprete: 800-249-9949
www.mass.gov/mcdhh
Servicios: Ofrece defensoría, información y remisiones, administración de casos, servicios de interpretación y programas educativos.

Servicio de retransmisión de Massachusetts
TTY: 711 o 800-439-2370
TTY en español: 866-930-9252
Usuarios de voz y audición: 711 o 800-439-0183
Speech to Speech (interpretación del habla): 866-645-9870
www.mass.gov/eopss/agencies/massrelay
Servicios: Ofrece un servicio las 24 horas del día, los 7 días de la semana, que permite que las personas que

escuchan bien o las personas que no usan los teléfonos de texto (TTY) se comuniquen a través de líneas telefónicas normales con las personas sordas, con problemas de audición o con problemas para hablar. Un operador de retransmisiones completará su llamada y se mantendrá en la línea para retransmitir mensajes de manera electrónica a través de TTY u oralmente a las personas que puedan escuchar bien. La persona que llama o la persona que recibe la llamada debe ser de Massachusetts.

Hogares para sordos de New England
Tel.: 978-774-0445
TTY: 978-739-4010
Teléfono con video: 978-767-8784
www.nehd.org
Servicios: Ofrece cuidados continuos a adultos mayores sordos y sordos/ciegos. Los servicios incluyen vida independiente, hogar de descanso, comunidad de enfermería especializada, centros de adultos mayores sordos, rehabilitación como paciente hospitalizado/ambulatorio y cuidados para enfermos terminales.

Servicios para personas con discapacidades de desarrollo o intelectuales

ARC Community Services, Inc.
Tel.: 978-343-6662
www.arcofopportunity.org
Servicios: Ofrece evaluaciones vocacionales y capacitación, recreación, defensoría, información y remisiones, y visitas de participación de adultos mayores.

Centro de Salud Diurno para Adultos Seven Hills
Tel.: 508-983-1336
www.sevenhills.org
Servicios: Programa de salud diurno para adultos mayores que ven deteriorada su salud, para que puedan vivir de manera independiente en la comunidad.

Seven Hills–Fundación
Tel.: 508-755-2340
www.sevenhills.org
Servicios: Evaluación vocacional y capacitación, social, recreativa, defensoría, información y remisiones, y visitas de participación de adultos mayores.

Servicios del Departamento de Servicios para el Desarrollo (Department of Developmental Services, DDS)
Tel.: 617-727-5608
DDS-Norte Central: 978-342-2140
DDS-Worcester: 508-792-6200
DDS-Área de South Valley-Milford: 508-634-3345
DDS-Área de South Valley-Southbridge: 508-764-0751
www.mass.gov/eohhs/gov/departments/dds
Servicios: Servicios de residencia, capacitación vocacional, coordinación de servicios y descanso para cuidadores.

Servicios para personas con enfermedades mentales

Departamento de Salud Mental (Department of Mental Health, DMH) de Massachusetts
Tel.: 800 221-0053
TTY: 617-727-9842
Centro Norte Central del DMH: 978-353-4400
Centro Sur Central del DMH: 508-887-1100
Centro de Worcester del DMH: 508-887-1160
www.mass.gov/dmh
Servicios: Ofrece cuidados clínicos, servicios de apoyo que incluyen servicios para pacientes hospitalizados, tratamiento para residentes, apoyo, servicios diurnos, servicios ambulatorios, gestión de medicamentos, empleo educativo y oportunidades de rehabilitación.

Organizaciones específicas de enfermedades

Las siguientes agencias promueven la educación de la salud y la información sobre enfermedades específicas.

InfoSIDA (AIDSinfo)
www.infosida.nih.gov

Asociación de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) de MA
webma.alsa.org

Sociedad Americana contra el Cáncer (American Cancer Society)
www.cancer.org

Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association)
www.diabetes.org

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association)
www.heart.org

Asociación Americana del Pulmón de Massachusetts (American Lung Association of Massachusetts)
www.lung.org

Asociación Americana de Enfermedad de Parkinson (American Parkinson's Disease Association) - División MA
www.apdama.org

Asociación Americana de Accidentes Cerebrovasculares (American Stroke Association) - Una división de la Asociación Americana del Corazón
www.StrokeAssociation.org

Fundación para la Artritis (Arthritis Foundation)
www.arthritis.org

Asociación de Daños Cerebrales (Brain Injury Association) de Massachusetts
www.biama.org

CancerCare
www.cancercare.org

Alianza Nacional para los Enfermos Mentales de MA Central (National Alliance for the Mentally Ill of Central MA)
www.namimass.org

Comisión para Ciegos de Massachusetts
www.mass.gov/mcb

Línea Nacional de SIDA
www.cdc.gov/hiv

Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute)
www.cancer.gov

Consejo Nacional de Alcoholismo y Dependencia a las Drogas (National Council on Alcoholism and Drug Dependence)
www.ncadd.org

National Kidney Foundation of MA, RI, NH & VT, Inc.
www.kidneyhealth.org

Asociación Nacional de Esclerosis Múltiple (National Multiple Sclerosis Society)
www.nationalmssociety.org

Fundación Nacional de Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation)
www.nof.org

Asociación Nacional de Accidentes Cerebrovasculares (National Stroke Association)
www.stroke.org

Sitios web útiles adicionales:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) de EE. UU.
www.hhs.gov/

Información al consumidor de la Biblioteca Nacional de Medicina
www.medlineplus.gov

Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health)
www.nih.gov

Información de salud
www.familydoctor.org

Clínica Mayo
www.mayoclinic.com

Asociación Dietética Americana (American Dietetic Association)
www.eatright.org

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging)
www.nia.nih.gov

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
www.samhsa.gov

Conversaciones sobre asuntos del final de la vida

Discutir los deseos de salud, personales y financieros es la parte más importante que una persona puede hacer para asegurarse de que se sigan sus planes. La discusión también ayudará a bajar el estrés de aquellos involucrados en tomar las decisiones.

Qué preguntarle a la persona

- ¿Quién quiere que tome las decisiones de salud por usted en caso de que usted no pueda? ¿Ellos saben cuáles son sus deseos?
- ¿Tiene un poder actualizado para la atención médica?
- ¿Desea estar hospitalizado, estar en su casa o en algún otro lado cuando esté enfermo de gravedad?
- ¿Qué tratamientos y atención médica le resulta aceptable?
- ¿Tiene miedos/preocupaciones acerca de algún tratamiento médico particular?
- ¿Tiene creencias religiosas o espirituales que afecten las decisiones acerca de su atención?
- ¿Qué seguro de salud y medicamentos tiene?
- ¿Cuáles son los registros médicos, financieros y legales importantes que tiene?
- ¿Tiene un poder de representación actualizado?
- ¿Tiene un testamento actualizado?

Esté al tanto de las leyes y protocolos de representación para la atención médica, y también el estado legal de las Declaraciones de deseos personales, porque varían según el estado. Si pasa tiempo en otro estado, debería investigar los requisitos legales de ese estado.

Las leyes y protocolos de representación para la atención médica varían según el estado.

Órdenes médicas para tratamientos para mantener la vida (medical orders for life sustaining treatment, MOLST)
Una MOLST es un formulario de una orden médica, similar a una receta, con instrucciones escritas acerca de los tratamientos médicos para mantener la vida emitido por un médico, enfermero o asistente médico. Estos formularios se usan para informar a otros profesionales de salud, tales como los servicios de emergencia y enfermeros, los deseos de la persona relacionados con el tratamiento para mantener la vida. Estos formularios de MOLST voluntarios son para personas de cualquier edad con una enfermedad avanzada. Para obtener más información, visite www.molst-ma.org.

Cuidados paliativos y cuidados para enfermos terminales
Los servicios para enfermos terminales atienden las necesidades espirituales, emocionales, sociales y físicas de los pacientes y de las familias que enfrentan una enfermedad terminal. Estos servicios se prestan sin perjuicio de la edad o la enfermedad. Se sugiere que los servicios empiecen cuando la expectativa de vida de la persona sea de 6 meses o menos. Las personas pueden recibir servicios para enfermos terminales en una variedad de lugares, incluso en su hogar. Los cuidados para enfermos terminales están cubiertos por Medicare (Parte A) con una orden de un médico.

Los cuidados paliativos son cualquier forma de atención médica o tratamiento cuyo objetivo sea mejorar la calidad de vida, reduciendo o eliminando el dolor y otros síntomas físicos o enlenteciendo el proceso de la enfermedad en vez de centrarse en una cura. Se puede usar como parte del programa de cuidados para enfermos terminales y en algunos casos se puede usar junto con una terapia curativa.

Sitios web útiles adicionales:

Asociación Better Ending - Declaración de deseos personales/Poder de atención médica
www.betterending.org

Cuidados paliativos y cuidados para enfermos terminales
www.hospicefed.org

Apoyo para el duelo en línea
www.forums.grieving.com

Copias de documentos de planificación de atención médica, información acerca de cómo asignar un agente de atención médica y cómo hacer un plan.
www.honoringchoicesmass.com

Conducción y transporte

Seguridad para conducir
Discutir la seguridad para conducir de una persona mayor puede ser una conversación muy difícil. Conducir representa libertad y permite que la persona siga siendo independiente. Es importante saber cuándo una persona ya no puede conducir con seguridad.

Los factores de riesgo para las personas con incapacidad de manejar son:

- Enfermedad y medicamentos que causan deterioro en la percepción, movilidad y comprensión.
- Baja visión, especialmente de la visión nocturna, deterioro de la vista, y de la percepción de la profundidad.
- Problemas de audición.
- Reflejos lentos.
- Problemas de memoria o cognitivos.
- Limitaciones físicas.
- Poca concentración, mareos o fatiga.
- Falta de juicio y alerta.

Puede ser bueno viajar con la persona para observar si aparecen algunos de los siguientes signos de advertencia:

- Señalización incorrecta.
- Problemas para doblar.
- Cambios de carril incorrectos.
- Confusión en las salidas.
- Estacionar inadecuadamente.
- Incapacidad de ver las señales de tránsito.
- Conducir a velocidades inapropiadas.
- Retraso en las respuestas.
- Rayones o abolladuras en el automóvil, en el estacionamiento o en el buzón del correo.
- Perderse en lugares familiares.
- Infracciones con multa o advertencias.
- Accidentes de tránsito.
- Confusiones de los pedales de freno y de acelerador.

Con algunas adaptaciones en el vehículo, como espejos alargados, se puede mejorar la habilidad para conducir. En algunos casos, limitar la conducción de la persona, como solo de día, cerca del hogar o fuera del horario pico, puede permitir que la persona siga conduciendo con seguridad. Es importante revisar los medicamentos de la persona para ver si tienen efectos secundarios y realizar evaluaciones de visión y audición. Para algunas personas, estos pequeños cambios pueden no mejorar la situación. Como cuidador, puede ser difícil reconocer cuando una persona ya no puede manejar y tomar las medidas necesarias para convencer a la persona de entregar las llaves.

Algunas maneras de limitar o evitar que una persona conduzca son:

- Los amigos, vecinos, familiares o cuidadores pueden ofrecerse a llevar a la persona a las citas y eventos sociales.
- Hacer que se envíen los medicamentos, los alimentos y las comidas al hogar.
- Organizar visitas sociales de amigos o voluntarios.
- Investigar las opciones de transporte público de su comunidad.

En los casos en que las personas se nieguen a dejar de conducir pero se hayan convertido en un peligro, puede tener que tomar medidas más extremas. Los cuidadores por lo general tienen mejores resultados pidiendo ayuda a profesionales fuera de la familia. Hacer una evaluación de conducción independiente puede darles a las familias aportes y apoyos adicionales. Algunos profesionales de la salud pueden sugerir que la persona deje de conducir, escribir una indicación de que deje de conducir o armar un contrato en el que se comprometa a no conducir. Los familiares también tienen derecho a comunicarse con el Registro de vehículos de Massachusetts y entregar un informe con sus preocupaciones para que su oficina de Asuntos médicos haga una evaluación.

Los familiares también tienen derecho a comunicarse con el Registro de vehículos de Massachusetts y entregar un informe con sus preocupaciones.

Dónde enviar los informes:

Massachusetts Registry of Motor Vehicles
Director of Medical Affairs
P.O. Box 55889
Boston, MA 02205-5889
Fax: 857-368-0802
Tel.: 857-368-8020
www.mass.gov/rmv

Evaluaciones de conducción
Hay organizaciones que realizan evaluaciones de conducción. Estas evaluaciones evaluarán las capacidades de conducción

de la persona que puede estar en riesgo de tener un accidente. También pueden brindar información acerca de cómo las adaptaciones en el vehículo pueden mejorar la conducción. Estas evaluaciones se pueden hacer con simulaciones o en un vehículo. Los resultados de las evaluaciones no se compartirán con el Registro de vehículos. Los costos de estas evaluaciones pueden variar.

También hay evaluaciones de conducción que la persona podrá realizar en su hogar. Para obtener más información, visite www.SeniorDriving.AAA.com o www.AARP.org/drive.

Letrero/placa de discapacitado
Puede solicitar placas y letreros de discapacitados y placas de veteranos con discapacidad. Puede obtener el formulario en cualquier sucursal del registro de vehículos con servicio completo. También puede descargar la solicitud en: www.massrmv.com. Visite la sección “Formularios y publicaciones” (Forms and Publications).

Un médico, enfermero o quiropráctico habilitado de Massachusetts debe completar una parte de esta solicitud. Si está solicitando placas de veteranos con discapacidad (disability veteran, DV), la solicitud debe tener una carta para la placa de DV de la Administración de Veteranos. Lleve el formulario completado y los documentos complementarios a la sucursal del registro vehicular de servicio completo más cercana o envíelo por correo:

Massachusetts Registry of Motor Vehicles
Atención: Medical Affairs Branch
P.O. Box 5589
Boston, MA 02205-5889

Transporte de la comunidad

Las personas primero deben identificar las necesidades de transporte, ya sea médicas o no médicas. Los proveedores de transporte pueden ofrecer varios niveles de asistencia al conductor, inclusive:

- Desde adentro puerta a puerta: el conductor ingresará a la casa para acompañar a la persona hasta el vehículo.
- Desde afuera puerta a puerta: el conductor ayudará a la persona desde afuera de la puerta hasta el vehículo.
- Servicio de acera a acera: la persona debe poder entrar y salir del vehículo sola.

Muchos proveedores de transporte usan camionetas accesibles en silla de ruedas, y algunos ofrecen servicios de acompañantes para las citas médicas. Algunos servicios de transporte médico requieren que el médico de cabecera de la persona complete algunos documentos. La mayoría de los proveedores requieren reservas avanzadas. Algunos ofrecen servicios dentro de un área geográfica limitada mientras que otros viajan de las instalaciones médicas de Massachusetts Central hasta Boston. Muchas ciudades están cubiertas por una autoridad de tránsito regional. Estas organizaciones proporcionan servicios de autobuses con rutas fijas y también servicios de paratránsito en virtud de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities, ADA). Las personas que no puedan utilizar el servicio de rutas fijas a causa de una discapacidad pueden calificar para el servicio de paratránsito de ADA. Para obtener

más información acerca de los servicios de paratránsito de ADA comuníquese con la autoridad de tránsito regional de su área. Hay dos autoridades de tránsito regionales en Massachusetts Central. En el condado de Worcester del sur y central, comuníquese con la autoridad de tránsito regional de Worcester al 508-752-9283 o www.therta.com. Para el condado de Worcester del norte, comuníquese con la autoridad de tránsito regional de Montachusett al 1-800-922-5636 o www.mrta.us.

Las organizaciones que tratan enfermedades específicas, MassHealth, organizaciones privadas y agencias de voluntarios pueden proporcionar traslados subsidiados o gratis o cupones para taxi. El centro de ancianos local o el consejo de adultos mayores puede ser una fuente primaria de transporte o información acerca del servicio de tránsito local. Las agencias de cuidados en el hogar no médicos también pueden ofrecer transporte para las personas como parte del paquete de servicios.

Los servicios de transporte y las estructuras de tarifas que ofrecen las agencias con fines de lucro pueden variar. Si la persona es un veterano, debería comunicarse con el agente de veteranos local para obtener información acerca del transporte en los sistemas médicos de VA.

Las personas que estén muy débiles para usar los servicios de transporte estándar pueden solicitar servicios de “medi-van” a la mayoría de las compañías de ambulancias. El seguro no cubre el costo.

Otras opciones de transporte asequible incluyen servicios de transporte compartido como Uber y Lyft. Hay servicios disponibles tales como Go-Go Grandparent que lo comunicarán con servicios de transporte compartido sin necesidad de tener que descargar la aplicación. Los servicios le permiten programar los traslados por teléfono y mantendrán a los cuidadores al tanto de la ubicación de las personas.

Sitios web útiles

www.gogograndparent.com o llame al 855-464-6872
www.uber.com
www.lyft.com

Programas de la comunidad

Are You OK- Programa de confirmación telefónica
Are You OK (R U OK) es un sistema de llamadas telefónicas para las personas en la comunidad que necesitan que se comuniquen con ellas a diario. Llame a su departamento de policía local para conocer si existe ese programa en su comunidad.

Archivo de vida
Algunas comunidades ofrecen un programa de Archivo de vida (File of Life o Vial of Life). El archivo contiene información médica importante para los técnicos médicos de emergencia (emergency medical technicians, EMT) en caso de emergencias. El File of Life es una carpeta magnética roja que se pega a su refrigerador. El Vial of Life es un recipiente de plástico grande con una cubierta. También hay un File of Life de tamaño personal para que lleve con usted. Comuníquese con el departamento de bomberos, de policía o del alguacil para saber si estos servicios existen.

Programas multiculturales
Los programas multiculturales ofrecen servicios de remisión especializados para las personas de culturas diversas. Los servicios ofrecidos por los programas multiculturales pueden incluir interpretación y traducción, oportunidades sociales, reasentamiento de refugiados, servicios de inmigración, defensoría, servicios de apoyo y participación. Hay varios programas en toda el área designada para satisfacer las necesidades de una variedad de grupos culturales.

Adultos mayores Lesbianas, Gais, Bisexuales y Transgénero (LGBT)
Hay organizaciones que ofrecen servicios y apoyos para los adultos mayores LGBT y sus cuidadores. Los servicios incluyen remisiones, grupos de apoyo, reuniones sociales y clubes de almuerzos de LGBT.

Red de Adultos Mayores LGBT de Worcester (Worcester LGBT Elder Network, WLEN)
Tel.: 508-756-1545
WLEN es una colaboración de servicios para adultos mayores del área de Worcester, Central Massachusetts Agency on Aging y el Centro de Adultos Mayores de Worcester. El programa ofrece información, apoyo y remisiones para los adultos mayores LGBT y sus cuidadores. El programa también ofrece un club de almuerzos y oportunidades sociales.

Proyecto de Adultos Mayores LGBT (LGBT Aging Project)
Tel.: 857-313-6590
www.lgbtagingproject.org
Organización sin fines de lucro dedicada a asegurar que los adultos mayores lesbianas, gais, bisexuales y transgénero tengan acceso igualitario a beneficios que prolonguen la vida, protecciones, servicios e instituciones que sus vecinos heterosexuales dan por hecho.

Consejos para adultos mayores/ Centros de ancianos

Los Centros de ancianos son puntos focales dentro de la comunidad donde las personas se reúnen, reciben servicios y participan en actividades. Los servicios ofrecidos por los Centros de ancianos varían. Algunos Centros de ancianos ofrecen un almuerzo para los residentes locales y algunos pueden tener trabajadores de contacto que ofrecen un vínculo fundamental a los adultos mayores que no pueden salir de su hogar. Algunos Centros de ancianos pueden encontrarse en un Centro comunitario. No todas las ciudades/pueblos de Massachusetts central tienen un centro para adultos mayores establecido, pero todas las ciudades tienen un Consejo de adultos mayores (Council on Aging, COA).

Para obtener información del centro de ancianos/COA local, comuníquese con cualquiera de las agencias que se encuentran en la cubierta interna o visite www.mcoaonline.com.

Enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas

Demencia es un término que describe una variedad de síntomas que afectan la capacidad de la persona de realizar tareas cotidianas debido a un deterioro en la memoria u otras habilidades de razonamiento. Los síntomas pueden incluir:

- Pérdida de memoria que interfiere con la vida cotidiana.
- Deterioro de la capacidad de realizar las tareas rutinarias.
- Dificultad para aprender información nueva.
- Dificultad para comunicarse y entender el idioma.
- Deficiencia del juicio.
- Pérdida de capacidad para concentrarse o prestar atención.
- Dificultad con la percepción visual.
- Cambios en la personalidad y en el estado de ánimo.

Demencia es un término que describe una variedad de síntomas que afectan la capacidad de la persona de realizar tareas cotidianas debido a un deterioro de la memoria u otras habilidades de razonamiento.

Es importante hacer un examen médico completo para determinar si algunos de estos síntomas son a causa de una afección que se puede tratar (por ejemplo, infección de las vías urinarias, deshidratación, deficiencia de B12). Si se ha descartado una afección que se puede tratar, es importante hacer una evaluación con un especialista, tal como un neurólogo o psicólogo geriátrico, para determinar un diagnóstico preciso y el mejor curso de tratamiento.

A medida que avanza la enfermedad, las personas con Alzheimer y demencias relacionadas tienen menos capacidad para cuidar de sí mismas. El deterioro cognitivo eventualmente lleva al deterioro de otros sistemas del cuerpo.

El índice de progreso de la enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas varían de persona a persona. Si bien la enfermedad de Alzheimer es la forma de demencia más conocida, otras demencias incluyen: demencia vascular, demencia con cuerpos de Lewy, demencia frontotemporal,

demencias mixtas, demencia de enfermedad de Parkinson, enfermedad de Huntington, síndrome de Wernick-Korsakoff e hidrocefalia de presión normal. El Alzheimer no es una enfermedad exclusiva de las personas mayores. El Alzheimer con inicio en la juventud (de inicio precoz) afecta a personas menores de 65 años de edad.

Deambular

Deambular es uno de los comportamientos más peligrosos asociados con la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas. Existen varios programas y soluciones tecnológicas para ayudar a ubicar a las personas que deambulan y se pierden. En el estado de Massachusetts se puede emitir una Alerta plateada (Silver Alert) para un adulto mayor con demencia desaparecido. Las alertas plateadas utilizan una amplia variedad de comunicaciones con los medios para notificar al público. Si una persona deambula y no la puede encontrar, notifique al departamento de policía local.

Memory Café

Un memory café es un lugar que recibe personas con pérdida de memoria u otros cambios en el razonamiento y para sus familias y amigos. El café es un lugar abierto a todas las personas de la comunidad, en cualquier etapa del proceso de la enfermedad. Es un momento para socializar y disfrutar de la compañía de los demás. No es un grupo de apoyo ni una opción donde puede dejar a la persona para poder descansar. Los Memory cafés se reúnen en muchos lugares, por ejemplo, centros de ancianos, bibliotecas y otros lugares sociales.

Para obtener una lista de los cafés en su área, visite: www.JFCSboston.org

Para obtener una lista de los Cafés en su área, visite:

Servicio para las familias y niños judíos (Jewish Family & Children's Service)
www.Jfscboston.org

Para obtener más información acerca de demencias específicas, comuníquese con:

Asociación de Alzheimer de Massachusetts/New Hampshire: Línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de la Asociación de Alzheimer:
800-272-3900
www.alz.org/manh

Red de apoyo para Alzheimer de Massachusetts central del sur
800-286-6640 Ext. 3123
info@alzsupportnet.org
www.alzsupportnet.org

Asociación Nacional de Accidentes Cerebrovasculares (National Stroke Association) (Demencia vascular)
www.stroke.org

Lewy Body Dementia Association, Inc.
www.lbda.org

Fundación Nacional de Parkinson (National Parkinson's Foundation)
www.parkinsons.org

Asociación para el Deterioro Frontotemporal (The Association for Frontotemporal Degeneration)
www.theaftd.org

Fundación de la Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (Creutzfeldt-Jakob Disease Foundation)
www.cjdfoundation.org

Asociación de Hidrocefalia (Hydrocephalus Association)
www.hydroassoc.org

Asociación Americana de Enfermedad de Huntington (Huntington's Disease Society of America)
www.hdsa.org

Línea de ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, de la Asociación de Alzheimer:
800-272-3900

Dementia Friendly America y Age Friendly Communities

Dementia Friendly Massachusetts es un movimiento de base para hacer que nuestro estado sea "respetuoso con las personas con demencia". En las comunidades respetuosas con las personas con demencia las personas trabajan juntas para que su pueblo y ciudad sea más segura, más inclusiva y respetuosa para promover la calidad de vida de las personas con demencia y sus cuidadores. Las comunidades respetuosas con las personas con demencia pueden incluir iniciativas tales como restaurantes respetuosos con las personas con demencia de Purple Table, capacitaciones virtuales sobre demencia y educación comunitaria.

Sitios web útiles adicionales:

Dementia Friendly America
www.dfamerica.org

Purple Table
www.purpletables.com

Age Friendly Communities
Las comunidades respetuosas con los adultos mayores (Age friendly communities) tienen el compromiso de promover la salud y el envejecimiento activo para los residentes adultos mayores. Las comunidades se centran en prestar servicios inclusivos y accesibles para todos los residentes.

Algunas comunidades en Massachusetts pueden elegir convertirse en respetuosas con los adultos mayores, respetuosas con las personas con demencia o las dos cosas.

Sitios web útiles adicionales:

Massachusetts Healthy Aging Collaborative
www.mahealthyagingcollaborative.org

Consideraciones médicas

Elegir un proveedor médico

Un proveedor médico puede ser un aliado en los momentos de enfermedad y de buena salud. Busque profesionales médicos especializados en lo que necesita y que acepten su forma de pago. Elija con cuidado al profesional médico que hablará con todas las personas involucradas en la atención de la persona. Para comunicarles a los proveedores médicos los cuidados específicos de la persona, es posible que la persona deba firmar un formulario de divulgación médica.

Preparar una cita médica

- Haga una lista de sus preocupaciones.
- Asegúrese de que la persona pueda escuchar y ver lo mejor posible.
- Considere ir a la cita con la persona.
- Mantenga al tanto al proveedor de los síntomas o preocupaciones nuevas.
- Sea honesto.
- Haga preguntas y manténgase centrado en los problemas médicos.
- Tome notas o consiga información escrita o grabada.
- Hable con otros integrantes del equipo de atención médica.
- Comparta los antecedentes médicos y los hábitos de la persona.
- Traiga una lista de los medicamentos y las dosis actuales de la persona.
- Consulte si los médicos del consultorio hacen visitas en el hogar.

Muchas veces, los cambios físicos en las personas se atribuyen a la edad, pero puede haber signos de interacción de medicamentos o mala administración, deshidratación o una enfermedad nueva. Cuando haya un cambio importante, es posible que haya que hacer una evaluación y una remisión a un especialista.

Especialistas en medicina geriátrica

Los **geriatras** son médicos especializados en atender a las personas mayores; tienen capacitación en medicina familiar o medicina interna y luego hacen al menos un año adicional de capacitación de especialización en geriatría.

Los geriatras son médicos especializados en atender a las personas mayores.

Los **neurólogos geriátricos** se especializan en la evaluación y tratamiento de enfermedades y trastornos neurológicos.

Los **psiquiatras geriátricos** se especializan en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales y de comportamiento que pueden ocurrir en los adultos mayores inclusive, entre otras, depresión, ansiedad, acumulación y problemas de comportamiento relacionados con la demencia.

Los **psicólogos geriátricos** son psicólogos clínicos con especialización en los cambios de personalidad, cognición, salud mental y bienestar de los adultos mayores.

Para obtener más información comuníquese con las agencias indicadas en la cubierta interior.

Sitios web útiles adicionales:

Mass Health Quality Partners-Quality-Medical Review
www.mhqp.org

Salud mental y adultos mayores

Los adultos mayores, familias, amigos y profesionales de la salud con frecuencia no reconocen los síntomas de las enfermedades mentales tratables en las personas mayores. Las enfermedades mentales no son un aspecto normal del envejecimiento. El dolor, la soledad, los cambios físicos, los medicamentos e incluso una mala alimentación pueden desencadenar problemas de salud mental como ansiedad y depresión. Los signos de advertencia pueden incluir:

- Cambios en la personalidad y en el comportamiento sin explicación.
- Problemas para dormir crónicos.
- Dificultades para concentrarse.
- Cambios en el apetito.
- Preocupaciones excesivas.
- Retraimiento de la familia, amigos o actividades normales.
- Fatiga o dolores crónicos.
- Agitación.

Las enfermedades mentales pueden diagnosticarse y tratarse adecuadamente. Si sospecha que una persona puede estar sufriendo una enfermedad mental, aliéntelo a buscar ayuda, con su médico o en un centro de salud mental. Hable con el médico de cabecera de la persona para encontrar servicios de salud mental.

Gestionar los medicamentos

La gestión de medicamentos es muy importante para prevenir problemas de salud. Si está gestionando los medicamentos de una persona, recuerde lo siguiente:

- Lleve una lista actualizada de todos los medicamentos de venta con receta y de venta libre.
- Lleve esta lista a todas las citas médicas.
- Observe las reacciones a los medicamentos y comunique estos cambios al médico.
- Use un sistema para recordar los medicamentos, por ejemplo, una caja de píldoras, calendario o unidad dispensadora de medicamentos.
- Utilice aplicaciones en el teléfono para llevar una lista actualizada de los medicamentos, recordatorios, interacciones médicas posibles y diferencias de precios. Consulte la tienda de aplicaciones de su dispositivo.

Sitios web útiles adicionales:

Lista de nombre de fármacos de RX List
www.rxlist.com

Precios de los medicamentos de venta con receta
www.goodrx.com

Consideraciones legales y financieras

Asumir el control de los asuntos legales/ financieros

Ayude a la persona a planificar hablando de los problemas financieros y legales.

- Ayude a la persona a ordenar sus asuntos mientras pueda.
- Haga que la persona designe a alguien de su confianza para manejar su salud, sus asuntos financieros y legales por si es necesario.
- Sepa dónde se encuentran los papeles y documentos importantes, como el testamento, los registros bancarios, las pólizas de seguro, las escrituras, los títulos, las contraseñas, etc.

Hay varias formas de administrar legalmente los asuntos de una persona:

- **Cuentas bancarias restringidas**
  Las cuentas con cosignatarios requieren de dos firmas para hacer retiros (a menos que la persona quede incapacitada y no pueda firmar). Algunas cuentas restringidas tienen órdenes de retiros permanentes (el banco emite un permiso mensual a la persona) u órdenes de depósito, por ejemplo, depósito directo de cheques de beneficios.
- **Representación para el beneficiario del Seguro Social**
  La Administración del Seguro Social puede trabajar con la persona para designar a una persona u organización como “receptor del pago” para recibir y cobrar los cheques de asistencia pública mensuales (Seguro de Ingreso Complementario [Supplemental Security Income, SSI], Seguro Social, Beneficios de veteranos) para un beneficiario incapaz de administrar sus propios fondos.

- **Poder**
  Los poderes son documentos legales que dan a la persona llamada representante (usualmente un cónyuge, otro familiar o amigo) la facultad de actuar en nombre del "mandatario" (la persona que designa al representante) para gestionar todos o una parte específica de sus asuntos financieros. El mandatario debe ser capaz en el momento de la designación. Además, el mandatario no pierde su derecho legal de actuar en su propio nombre. La autoridad otorgada puede variar desde facultades generales, dando permiso al representante de gestionar todo el patrimonio de la persona, a facultades limitadas, tales como gestionar solo la cuenta corriente. Un "poder permanente" da la autorización más allá de la incompetencia del mandatario. El mandatario puede elegir firmar un poder duradero condicional, que estará vigente solo en el caso indicado en el documento, por ejemplo, cuando el mandatario sea incompetente.
- **Curatela**
  La curatela es un proceso legal mediante el cual una persona es designada por un tribunal para administrar las propiedades y asuntos financieros del tutelado judicial que ya no puede hacerlo. Debe presentarse una solicitud de curatela ante el tribunal de sucesiones.
- **Tutela**
  La tutela es un proceso legal en el que el tribunal de sucesiones designa a una o más personas para tomar las decisiones personales, por ejemplo, los arreglos de vivienda y atención médica de una persona que se determinó como incompetente. Las facultades delegadas a un tutor pueden variar, por eso se aconseja buscar asesoramiento profesional. Debe presentarse una solicitud de tutela ante el tribunal de sucesiones.

- **Representante para la atención médica/Instrucciones anticipadas**
  Una instrucción anticipada es un documento que se prepara para informar a los demás sus deseos en caso de que quede médicamente incapaz de tomar sus propias decisiones de atención médica. Un representante para la atención médica es la única instrucción anticipada legalmente reconocida en Massachusetts. De conformidad con la Ley de Representación para la Atención Médica de Massachusetts, usted puede designar a una persona de su confianza para que tome las decisiones médicas por usted si usted no puede hacerlo. Esta persona es su representante. Los proveedores de atención médica y las instituciones deben cumplir las decisiones de su representante como si estuviera tomando las decisiones usted mismo. Si bien el formulario es un documento legal, no necesita un abogado para hacerlo. Los formularios e instrucciones están disponibles en los hospitales, hogares de ancianos y en línea. Es importante que todos tengan una copia del documento de designación de representante para la atención médica, incluso su médico y el hospital y debe estar en los registros médicos del paciente.
- **Testamento vital**
  Un testamento vital es un conjunto de instrucciones escritas que indican los deseos en cuanto a la atención médica del paciente al final de su vida. Si bien no está reconocido por la ley en Massachusetts, es una guía útil para el proveedor de atención médica o el agente de la persona.
- **Órdenes médicas para tratamientos para mantener la vida (medical orders for life sustaining treatment, MOLST)**
  Un formulario de órdenes médicas estandarizadas para que usen los médicos que atienden pacientes con enfermedades graves. El formulario incluye el derecho de la persona de aceptar o negarse al tratamiento médico, inclusive tratamientos que puedan extender la vida. El formulario MOLST firmado permanece con el paciente y los profesionales médicos deberán cumplirlo en cualquier situación de atención médica. Para obtener más información, visite www.molst-ma.org.

- **Fideicomiso**
  Un fideicomiso es un documento legal mediante el cual un fideicomisario es titular de los activos para el beneficio de otra persona (beneficiario). Hay muchos tipos de fideicomisos y se debe buscar asesoramiento legal.

Recursos legales
Hay muchas organizaciones y abogados privados que se especializan en problemas relacionados con los adultos mayores, lo que incluye beneficios públicos, tutela y ley de adultos mayores.

Servicio para las familias y niños judíos (Jewish Family and Children Service)
Worcester, MA 01609
Tel.: 508-755-3101
www.jfcsboston.org
Servicios: brinda asesoramiento acerca de la tutela o la curatela.

National Academy of Elder Law Attorneys, Inc. (NAELA)
Tel.: 703-942-5711
www.naela.org
Servicios: es una asociación sin fines de lucro que asiste a abogados, organizaciones de abogados y otros que trabajan con clientes adultos mayores y sus familias. Ofrece remisiones a abogados de leyes de adultos mayores.

Asociaciones de abogados del condado
Servicios: Asociaciones profesionales de abogados. Los servicios se ofrecen a una tarifa reducida a las personas que se consideran financieramente elegibles. También ofrecen servicios de remisión legal.

Asociación de Abogados del Condado de Worcester
Tel.: 508-752-1311
Worcester, MA
www.worcestercountybar.org

Asociación de Abogados del Condado de Norfolk
Tel.: 617-471-9693
Quincy, MA
www.norfolkbarassn.org

Asociación de Abogados del Condado de Middlesex
Tel.: 781-939-2797
Woburn, MA
www.middlesexbar.org

Fiscal del distrito del Condado de Worcester
Tel.: 508-755-8601
www.worcesterda.com

Servicios: ofrece educación de prevención y acercamiento a adultos mayores y cuidadores sobre una variedad de temas tales como estafa, fraude, robo de identidad y prevención de abuso a adultos mayores.

Línea telefónica para adultos mayores del fiscal general de Massachusetts
Tel.: 888-243-5337
www.mass.gov/ago
Servicios: ofrece información acerca de una variedad de problemas, inclusive entre otras cosas, deudas y prácticas para el cobro de deudas, seguro de salud, mejoras en el hogar, problemas entre propietario/arrendatario, seguro de cuidados a largo plazo, fraude, atención a las estafas y telemarketing.

Asistencia legal comunitaria de Massachusetts
Tel.: 855-252-5342
TTY: 508-755-3260
www.communitylegal.org
Servicios: ofrece asesoramiento legal gratuito a los mayores de

60 años de edad con mayores necesidades económicas y sociales. Se ofrece asesoramiento en las siguientes áreas: beneficios públicos, alojamiento, atención médica, Medicare, servicios de protección y derechos de residentes en hogares de ancianos.

Comprender las finanzas del adulto mayor

Ya sea que la persona reciba cuidados en su hogar o en una institución, es importante tomar en cuenta su situación financiera, inclusive sus gastos, ingresos y activos. Para una planificación financiera adecuada, deberá considerar las siguientes preguntas:

- ¿Qué fondos hay disponibles para pagar los gastos necesarios?
- ¿La persona es elegible para los beneficios públicos?
- ¿Está familiarizado con los recursos financieros de los adultos mayores tales como activos personales, pensiones, anualidades, Seguro Social, SSI y pensiones de veteranos?

Consulte a un abogado, contador u otros profesionales calificados sobre planificación financiera.

Beneficios de jubilación del Seguro Social
El Seguro Social es un programa federal disponible para la mayoría de los estadounidenses en edad jubilatoria que hayan contribuido con el sistema del Seguro Social. Los beneficios mensuales se pagan a los trabajadores después de la jubilación y a sus dependientes o supervivientes si se han cumplido los requisitos de elegibilidad.

Seguro de Ingreso Complementario (Supplemental Security Income, SSI)
El Seguro de Ingreso Complementario ofrece un ingreso mensual a las personas de bajos ingresos y recursos limitados y que tienen al menos 65 años de edad o son discapacitados o ciegos. Llame a la Administración de Seguro Social de su localidad para obtener más información.

Seguro de Ingreso Complementario por Discapacidad (Supplemental Security Disability Income, SSDI)
Este programa federal ofrece un ingreso mensual a las personas que no pueden trabajar debido a una afección médica que se espera que dure al menos un año o que tenga como resultado la muerte. Los beneficios se basan en la cantidad de tiempo que haya trabajado una persona y el dinero que haya pagado al sistema. La situación financiera no se tiene en cuenta a la hora de determinar los beneficios.

Oficinas de la Administración del Seguro Social
La Administración del Seguro Social tiene un número gratuito para responder las consultas de los clientes. Las respuestas a las preguntas frecuentes están disponibles en un sistema automático las 24 horas del día, los 7 días de la semana y un representante del cliente está disponible de lunes a viernes de 7 a. m. a 7 p. m. El servicio está disponible en varios idiomas.

Seguro Social
Tel.: 800-772-1213
TTY: 800-325-0778
www.ssa.gov

Encontrará las oficinas del Seguro Social de Massachusetts central en los siguientes lugares:

Oficina de Fitchburg
Tel.: 877-319-0728 | TTY: 800-325-0778
Atiende: Ashby, Bolton, Fitchburg, Harvard, Lancaster, Leominster, Lunenburg, Sterling, Townsend

Oficina de Framingham
Tel.: 866-964-7589 | TTY: 800-325-0778
Atiende: Franklin, Hopedale, Medway, Milford

Oficina de Gardner
Tel.: 877-628-6580 | TTY: 978-360-2112
Atiende: Ashburnham, Baldwinville, Hubbardston, Gardner, Princeton, Templeton, Westminster, Winchendon

Oficina de Lowell
Tel.: 877-746-9850 | TTY: 978-458-5702
Atiende: Ayer, Groton, Pepperell

Oficina de Woonsocket
Tel.: 877-229-3542 | TTY: 401-765-1620
Atiende: Bellingham, Blackstone, Mendon, Millville

Worcester
Tel.: 866-331-9069 | TTY: 800-325-0778
Atiende: Condado de Greater Worcester

Asistencia para el Plan de pensión
Si está confundido acerca de los derechos del adulto mayor en cuanto a un plan de pensión específico, hay lugares a los cuales consultar. Primero debe consultar los detalles al empleador del individuo que ofreció en primer lugar el plan de pensión. Una agencia en donde puede consultar para obtener detalles es:

Proyecto de Asistencia para pensiones N. E. (N. E. Pension Assistance Project)
Tel.: 617-287-7307 | Tel.: 888-425-6067
Fax: 617-287-7080
Boston, MA 02125-3393
www.umb.edu/pensionaction
Correo electrónico: nepap@umb.edu
Servicios: ofrece asesoramiento y asistencia individual gratuita para ayudarlo a entender sus derechos según la ley de pensiones y reclamar los beneficios que se ha ganado.

Vivir en el hogar

Existen muchos beneficios ya sea si está viviendo en su propia casa o si está alquilando un apartamento.

Asistencia financiera para propietarios de casas privadas

Opciones para Propietarios de Casa para Adultos Mayores de Massachusetts (Homeowner Options for Massachusetts Elders, HOME)
Tel.: 800-58-ELDER
www.elderhomeowners.org
Boston, MA 02111
Servicios: un servicio completo de asesoramiento sobre el alojamiento para propietarios mayores dedicado a proteger la igualdad de los adultos mayores con ingresos bajos y moderados. Los asesores están disponibles para evaluar la situación actual del adulto mayor, lo que incluye ejecuciones hipotecarias y discutir las opciones futuras. Algunos arreglos financieros pueden permitir que el propietario de una casa convierta una parte del valor de su casa en ingresos utilizables.

Algunas opciones financieras para las personas propietarias de casas se indican a continuación. Busque ayuda de un profesional antes de tomar decisiones definitivas.

- **Hipoteca inversa** es una manera de convertir el capital de su casa en efectivo. El préstamo se paga en cuotas mensuales, como un pago único o como una línea de crédito. El propietario de la casa mantiene la titularidad de la casa. Para calificar, debe ser mayor de 62 años de edad y ser dueño de su casa (o tener muy poca hipoteca). El préstamo se tiene que saldar cuando el prestatario deje de vivir en la casa. En caso de muerte, los herederos pueden elegir saldar el préstamo y mantener la casa o vender la casa y saldar el préstamo. Para obtener más información, visite www.hud.gov.

- **Plan de venta/retroarrendamiento**: la casa se vende y el propietario recibe del comprador los derechos de un arrendamiento de por vida a una renta razonable.
- **Usufructo vitalicio**: cuando un adulto mayor transfiere la propiedad a otra persona pero sigue haciendo usufructo de la propiedad hasta su muerte.
- **Opciones de refinanciación**: incluye la financiación a largo plazo a través de una primera o segunda hipoteca.
- **Préstamos sobre capital**: se pueden obtener cuando se aprueba una línea de crédito para que el propietario la use cuando la necesite con varios términos de liquidación y costos de aplicación.
- **Reducción (exención) y aplazamiento de impuestos**: los arreglos pueden variar según la ciudad/pueblo. Comuníquese con el asesor de su ciudad/pueblo para obtener información local.
  - **Reducción (exención) de impuestos**: es una reducción de impuestos a la propiedad, que las ciudades/pueblos ofrecen a las personas en determinadas circunstancias.
  - **Aplazamiento de impuestos**: permite a los propietarios retrasar el pago de los impuestos de la propiedad. En oposición a una exención, eventualmente se deben pagar estos impuestos impagos.

Ley de Bienes de Familia

La Ley de Bienes de Familia de Massachusetts es una ley que ofrece protección a la residencia principal de una persona de los reclamos de los acreedores sin garantías. Hay una protección automática para los bienes de familia de ciento veinticinco mil dólares ($125 000) con respecto a una casa que no declare una exención para los bienes de familia ante el Registro de escrituras. Para que los propietarios de casas en Massachusetts protejan el valor de su propiedad con hasta quinientos mil dólares ($500 000) debe presentar un documento llamado “Declaración de bienes de familia”. Este formulario se presenta en el Registro de escrituras en el condado o distrito donde esté ubicada la propiedad, haciendo referencia al título/escritura de la propiedad.

Para obtener más información acerca de la Ley de Bienes de Familia u otros problemas legales de alojamiento, visite www.sec.state.ma.us

Servicios de energía

Los siguientes programas ofrecen programas subsidiados o gratuitos para ayudar a satisfacer los costos de calefacción/refrigeración y de los servicios públicos:

Servicios públicos
Muchas compañías de gas, eléctricas y de teléfono ofrecen programas de servicios públicos con descuentos para personas elegibles. Llame a su proveedor local y consulte si tienen ese programa y sus requisitos de elegibilidad específicos.

Servicio telefónico
El programa Lifeline ofrece un descuento mensual en un servicio de comunicaciones, tales como teléfono celular o línea fija, de un proveedor de servicios de Lifeline certificado. Para obtener más información, visite
www.mass.gov/service-details/lifeline-services.

Climatización
Hay agencias que ayudan a la climatización de las casas y apartamentos. Este trabajo incluye la aislación, burletes y sellado con masilla para las puertas y ventanas, aislamiento de las tuberías de agua caliente y recubrimiento para tuberías.

Programas del sistema de calefacción
Estos programas ofrecen asistencia a personas con emergencias relacionadas con la calefacción. Algunas de estas agencias pueden reemplazar los sistemas de calefacción si se consideran inseguros o no funcionan.

Asistencia para combustible
El Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (Low Income Home Energy Assistance Program, LIHEAP), comúnmente llamado “asistencia para combustible”, es un programa disponible para personas y familias para ayudar a pagar las facturas de calefacción durante el invierno. La asistencia para el combustible se basa en el ingreso familiar bruto y los costos de calefacción para un año determinado. Incluso los que alquilan pueden ser elegibles para la asistencia para combustible si los costos de la calefacción no están incluidos en la renta mensual.

Para obtener más información acerca de **climatización, programas de sistemas de calefacción y asistencia para combustible**, comuníquese con la agencia en su área:

Auburn, Boylston, Brookfield, Charlton, Douglas, Dudley, East Brookfield, Holden, Leicester, Millbury, North Brookfield, Oakham, Oxford, Paxton, Rutland, Southbridge, Spencer, Sturbridge, Sutton, Warren, Webster, West Boylston, West Brookfield y Worcester comunicarse con:

Consejo de Acción Comunitaria de Worcester (Worcester Community Action Council)
Worcester, MA 01608
Local: (508)754-1176, Ext. 110
Número gratuito: (800)545-4577

Ashburnham, Ashby, Ayer, Barre, Berlin, Bolton, Clinton, Fitchburg, Gardner, Hardwick, Hubbardston, Lancaster, Leominster, Lunenburg, New Braintree, Princeton, Shirley, Sterling, Templeton, Townsend, Westminster y Winchendon comunicarse con:

Consejo de Trabajadores de Granjas de New England (New England Farm Workers' Council)
Fitchburg, MA 01420
Tel.: 978-342-4520

Bellingham, Blackstone, Grafton, Hopedale, Medway, Mendon, Milford, Millville, Northbridge, Shrewsbury, Upton y Uxbridge comunicarse con:

Consejo de Oportunidades del Sur de Middlesex (South Middlesex Opportunity Council [SMOC])
Framingham, MA 01702
Local: 508-620-1230
Número gratuito: 800-286-6776

Groton y Pepperell comunicarse con:

Community Teamwork, Inc.
Lowell, MA 01852 | Tel.: 978-459-6161

Franklin comunicarse con:

Self Help, Inc.
Attleboro, MA
Tel.: 508-226-4192

Para obtener más información acerca de climatización, programas de sistemas de calefacción y asistencia para combustible, comuníquese con la agencia en su área.

Seguridad en el hogar

Para ayudar a las personas a estar seguras en sus propios hogares, se debe prestar atención a los siguientes puntos:

Todas las áreas del hogar

- Cambie los cables deteriorados o quebrados y quítelos del paso.
- Coloque los calefactores en lugares donde no se puedan tirar, lejos de las cortinas, alfombras, muebles o periódicos.
- No sobrecargue los cables de extensión.
- Asegúrese de que haya un interruptor de luz cerca de la entrada de cada habitación.
- Asegúrese de que todos ios corredores y alfombras pequeñas sean antideslizantes.
- Cambie las alfombras, escalones o contrahuellas gastadas o sueltas en las escaleras.
- Pinte los escalones del exterior con pintura con textura rugosa o use cintas ásperas.
- Asegúrese de que las escaleras y pasillos estén bien iluminados.
- Instale pasamanos en las escaleras para más apoyo.
- Mantenga los pasillos y escaleras quítelos.
- Haga una lista o programe el teléfono con los números de emergencia.
- Considere tener un sistema de respuesta de emergencias personales (Personal Emergency Response System, PERS).
- Establezca un plan de salida de emergencia.

Área de la cocina

- Coloque los artículos de uso diario en lugares de fácil acceso.
- Use una agarradera para los objetos que estén fuera de su alcance.
- Use una escalera de mano estable con pasamanos.
- Asegúrese de que no se usen mangas largas sueltas mientras cocina.
- Asegúrese de que no se use una cocina de gas ni el horno para calefaccionar la casa.

Baños

- Coloque superficies antideslizantes en las bañeras, duchas y pisos.
- Coloque agarraderas estables en las bañeras y duchas.
- Instale asientos o bancos para trasladarse en las duchas.
- Use un asiento de inodoro elevado e instale agarraderas al lado del inodoro.
- Use una luz de noche en el baño.

Dormitorios

- Use una luz de noche en la habitación.
- Retire las fuentes de fuego, tales como los materiales para fumar y los calefactores.
- Coloque un teléfono cerca de la cama.

Detectores de monóxido de carbono y humo

- Coloque al menos un detector de humo y un detector de monóxido de carbono en cada piso.
- Verifique y cambie las baterías y bombillas regularmente.

Acumulación

La recopilación excesiva de objetos y la incapacidad de eliminarlos puede ser un síntoma de acumulación. La acumulación puede provocar una disminución en la calidad de vida. Puede aumentar el riesgo de caídas debido a basura y provocar la incapacidad de salir rápidamente en caso de emergencia. La acumulación es un problema de salud mental y lo debe tratar un profesional.

Prevención de caídas

Las caídas son la causa más común de lesiones y admisiones en el hospital en los adultos mayores. Los medicamentos, las enfermedades crónicas, los problemas de visión y la pérdida de sensibilidad en los pies pueden causar mareos, problemas de equilibrio y fatiga, lo que pueden aumentar el riesgo de caídas.

Para obtener más información, visite:
www.mass.gov/older-adult-falls-prevention

Medicamentos: algunos medicamentos, inclusive los fármacos de venta libre, pueden causar somnolencia, mareos e inestabilidad.

Ejercicio: el ejercicio diario ayuda a mantener el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia.

Alcohol: el alcohol puede alterar el equilibrio y la visión. Aliente a la persona a limitar el consumo de alcohol.

Visión y audición: haga que la persona se someta a una evaluación de visión y audición. Los problemas en el oído pueden afectar el equilibrio. Los problemas de visión hacen que sea difícil ver los riesgos posibles.

Calzado: compre zapatos o pantuflas de taco bajo antideslizantes que queden bien ajustadas. Caminar con medias puede ser peligroso.

Movilidad: fomente el uso de bastones y caminadores cuando sea necesario.

Adaptaciones en el hogar/ Reparaciones en el hogar

Hay programas para ayudar a los adultos mayores a hacer reparaciones en el hogar o para obtener préstamos de bajos intereses o subsidios para hacer reparaciones, adaptaciones y modificaciones. Para obtener más información, visite www.hud.gov/states/massachusetts/homeownership/homerepairs.

Alianza para el Alojamiento de Massachusetts Central (Central Mass Housing Alliance)
Worcester MA
Tel.: 508-752-5519
www.cmhaonline.org
Correo electrónico: cmha.org@verizon.net
Servicios: el personal del programa de reparaciones en el hogar realiza las reparaciones del hogar pertinentes y hace las remisiones adecuadas cuando es necesario. Pueden reparar fallas estructurales o de sistema como escaleras, puertas, ventanas, techos y algunas fallas eléctricas y de sanitaria menores. En general, la persona debe comprar los materiales necesarios y la mano de obra la brinda la organización.

RCap Solutions, Inc.
Tel.: 800-488-1969
www.rcapsolutions.org
Servicios: ofrece el programa de préstamos para reformas en el hogar para ayudar a los adultos mayores y a las personas con discapacidades del área.

Easter Seals Massachusetts
Tel.: 800-244-2756
Worcester, MA
www.eastersealsma.org
Programa de préstamos para la tecnología de asistencia
Servicios: ofrece a los residentes de Massachusetts con discapacidades y a sus familias préstamos con intereses bajos para pagar los dispositivos de tecnología de asistencia y servicios para ayudarlos a vivir de manera independiente en sus hogares. Los dispositivos y servicios que se pueden comprar incluyen audífonos, rampas, ensanchamiento de portales o timbres con luces.

Habitat for Humanity
Organización mundial sin fines de lucro para el alojamiento. Habitat for Humanity puede ayudar en reparaciones del hogar importantes como reparar o cambiar techos, alcantarillas y revestimientos, reemplazar porches y escaleras y mejorar la electricidad.

Habitat for Humanity MetroWest/Greater Worcester
www.habitatmwgw.org
508-799-9259

Habitat for Humanity del Centro Norte de Massachusetts
www.ncmhabitat.org
978-348-2749

Opciones de vivienda

Programa de cupones/alojamiento subsidiado

Hay programas para las personas que pueden vivir solas en un apartamento pero no pueden pagar su renta. El alojamiento subsidiado ofrece asistencia a personas de ingresos bajos a moderados. Los programas incluyen desarrollos de alojamientos privados y del estado o programas de cupones. Los desarrollos de alojamiento subsidiado ofrecen apartamentos de alquiler a un precio menor al precio del mercado o por el costo de un porcentaje del ingreso de la persona. El programa de cupones permite a la persona recibir un cupón, por un monto fijo en dólares, que luego se aplica para pagar la renta mensual del apartamento. El monto del cupón es el mismo sin perjuicio del monto de la renta del apartamento.

Nota: se el programa lo ofrece el estado o el gobierno federal, el alojamiento debe satisfacer algunos estándares básicos.

Sitios web útiles adicionales:

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU.
www.hud.gov

Departamento de Alojamiento y Desarrollo Comunitario de Massachusetts (Massachusetts Department of Housing and Community Development)
www.mass.gov/dhcd

Viviendas grupales

Las viviendas grupales son viviendas compartidas para personas mayores de 60 años o personas con discapacidades que satisfacen determinados requisitos de elegibilidad para el alojamiento público. Cada residente tiene una habitación privada. Los espacios comunes compartidos (sala de estar, cocina, comedor) los amuebla la autoridad del alojamiento y los utilizan de manera igualitaria todos los inquilinos.

Alojamiento de apoyo

El alojamiento de apoyo está ubicado en sitios de alojamiento público y ofrece a los residentes mayores de 60 años o personas discapacitadas una oportunidad para beneficiarse del apoyo del personal de cuidados personales. Los servicios incluyen bañarse, vestirse y tareas del hogar sencillas. El acceso a los servicios de apoyo está disponible las 24 horas del día.

Cuidados familiares para adultos

Los cuidados familiares para adultos a veces se denominan **cuidado temporal para adultos**, es una alternativa a los cuidados institucionales. Las personas se combinan con cuidadores que ofrecen asistencia las 24 horas en el hogar del cuidador. El cuidador ofrece una habitación privada, comidas y asistencia con cuidados personales diarios. El participante debe ser un beneficiario de MassHealth o pagar este programa de manera privada y calificar en términos médicos. Las agencias que ofrecen cuidados familiares para adultos capacitan a las familias de acogida, controlan las asignaciones y la salud del participante y ofrecen administración del caso. En algunos casos, algunos miembros de la familia pueden ser cuidadores pagos.

Debe ser un beneficiario de MassHealth o pagar este programa de manera privada.

Comunidades de retiro de cuidado continuo

Las comunidades de retiro de cuidado continuo (continuing care retirement communities, CCRC) se adaptan a las necesidades de las personas a medida que envejecen y cambian sus necesidades personales. Las CCRC ofrecen un cuidado continuo que varía desde unidades completamente independientes a apartamentos de vida asistida a cuidados a largo plazo en un hogar de ancianos. Hay contratos, inversiones iniciales y tarifas mensuales.

Residencias de vida asistida

Las residencias de vida asistida (assisted living residences, ALR) ofrecen una combinación de servicios de alojamiento, comidas y cuidados personales a adultos en régimen de alquiler. Las residencias de vida asistida no son lo mismo que los hogares de ancianos habilitados; las ALR no ofrecen servicios médicos ni de enfermería. La vida asistida es para adultos que puedan necesitar ayuda con las actividades como limpieza del hogar, comidas, bañarse, vestirse o recordatorios de medicamentos y que desean tener la seguridad de tener asistencia las 24 horas en un ambiente residencial no institucional. Algunas ALR tienen una unidad segura especializada para personas con Alzheimer y demencias relacionadas o problemas de salud conductual. Hay tarifas adicionales para algunos de los servicios ofrecidos.

La mayoría de los residentes de ALR pagan de manera privada por mes. Los costos varían según la comunidad dependiendo del tamaño y el lugar de la habitación, si es privada o compartida y si necesita servicios individuales. Hay algunas opciones de asistencia financiera disponibles tales como cuidado temporal para adultos en grupo, seguro de ingreso complementario - categoría G (SSI-G), Pensión de asistencia y ayuda a veteranos y seguro de cuidado a largo plazo. Consulte el índice para encontrar más información. Medicare no cubre el costo de la residencia de vida asistida.

Sitio web útil:

www.massalfa.org
www.mass.gov/elders/docs/assisted-consumer-guide.pdf

Hogares de descanso

Los hogares de descanso (rest homes) están habilitados por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts para proporcionar supervisión las 24 horas y servicios de apoyo para personas que no necesitan cuidados médicos o de enfermería a diario. Los hogares de descanso ofrecen alojamiento, comidas, actividades y administración de medicamentos para personas que necesitan vivir en un lugar con apoyo. Hay tres formas de pagar por los hogares de descanso: Pagar de manera privada; SSI (seguro de ingreso complementario); o EAEDC (asistencia de emergencia a adultos mayores y niños dependientes). EAEDC no es lo mismo que Cuidados a largo plazo de Mass Health.

Hogares de ancianos/Hogares de enfermería especializada/Centros de cuidados a largo plazo

Los hogares de ancianos o centros de cuidados a largo plazo (LTC) o centros de enfermería especializada (SNF) están habilitados por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts para ofrecer cuidados a largo plazo las 24 horas para personas débiles, cuidados a corto plazo para personas que han estado hospitalizadas y necesitan rehabilitación antes de volver al hogar y cuidados especializados para personas con discapacidades físicas y neurológicas. Hay cuatro maneras de pagar los costos de un hogar de ancianos: pagar de manera privada, seguro de cuidados a largo plazo, Medicare (solo rehabilitación de corto plazo) y MassHealth.

Evaluaciones de hogares de ancianos para el cuidado a largo plazo

Incluye una evaluación de la necesidad de la persona de enfermería especializada las 24 horas necesaria antes de ser admitido a un centro de enfermería especializada. Los hogares de ancianos ofrecen evaluaciones a las personas que pagan de manera privada. Las agencias indicadas en la cubierta interior ofrecen evaluaciones para las personas elegibles para los cuidados a largo plazo de MassHealth.

Evaluar la calidad de los cuidados
El Departamento de Salud pública de Massachusetts inspecciona los hogares de ancianos de Massachusetts y las unidades de cuidados transitorios en hospitales. El Departamento tiene una herramienta para valorar el desempeño que usa para evaluar los centros de ancianos habilitados por Medicare y MassHealth en Massachusetts. Usted puede revisar las evaluaciones anuales más recientes del centro del Departamento de Salud Pública de Massachusetts (calificaciones) comunicándose con:

Departamento de Salud Pública de Massachusetts
Tel.: 617-753-8000

División de Calidad de la Atención Médica
Tel.: 866-627-7968
www.mass.gov/eohhs/gov/departments/dph/programs/hcq

La Asociación de Cuidados para Adultos Mayores de Massachusetts (Massachusetts Senior Care Association)
Ofrece información a los consumidores sobre servicios de cuidados a largo plazo, lo que incluye listados de centros de ancianos, residencias de vida asistida, comunidades de retiro de cuidado continuo miembros de la Asociación de Cuidados para Adultos Mayores de Massachusetts y miembros socios llamando al 800-227-3367 o en www.massseniorcare.org.

Sitios web útiles adicionales:

Asociación de Vida Asistida (Assisted Living Association)
www.mass-ala.org

Guía para opciones de vida para adultos mayores
www.newlifestyles.com

Información del hogar de ancianos
www.nursinghomeinfo.com

Derechos de los residentes en centros de cuidados a largo plazo
Cuando ingresa a un centro de cuidados a largo plazo, los residentes siguen manteniendo sus derechos civiles básicos. El gobierno federal y el fiscal general de Massachusetts han

desarrollado reglamentos diseñados para promover el confort, la salud y el bienestar de los residentes. Los residentes deben solicitar una copia de sus derechos.

El programa de defensoría de cuidados a largo plazo
Todos los estados deben tener un programa de defensoría de cuidados a largo plazo. El programa tiene cuatro objetivos principales:

- La recepción, investigación y resolución de reclamos de centros de cuidados a largo plazo y de hogares de descanso.
- La protección de los beneficios y derechos de los residentes garantizados por la ley local, estatal y federal.
- Brindar información acerca de los asuntos relacionados con los cuidados a largo plazo a los residentes, las familias y el personal. Es importante tener en cuenta que el programa de defensoría de cuidados a largo plazo no es un servicio de colocación o calificación de centros, y tampoco hace remisiones.
- Defensoría para cambios positivos al sistema de cuidados a largo plazo que tendrán un impacto en la calidad de los cuidados, vida y entorno en todos los centros de cuidados a largo plazo y hogares de descanso de Massachusetts.

Los defensores reciben capacitación y certificación especializada. Los defensores median, defienden e investigan los reclamos en nombre de los residentes de cuidados a largo plazo. Para obtener más información comuníquese con su ASAP local.

Los defensores de vida asistida proporcionan el mismo servicio pero a los residentes de un centro de vida asistida.
Para obtener más información, llame al 617-727-7750 o visite www.mass.gov/service-details/assisted-living-ombudsman.