



Aging Services of North Central Massachusetts

680 Mechanic St., Leominster, MA 01453

Tel: 800-734-7312, 978-537-7411

TTY: 978-514-8841 | Fax: 978-537-9843

www.agingservicesma.org | Correo electrónico: info@asncm.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

Guía para cuidadores

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



GUÍA PARA CUIDADORES



Gracias a nuestros generosos patrocinadores de la Guía para cuidadores de 2025



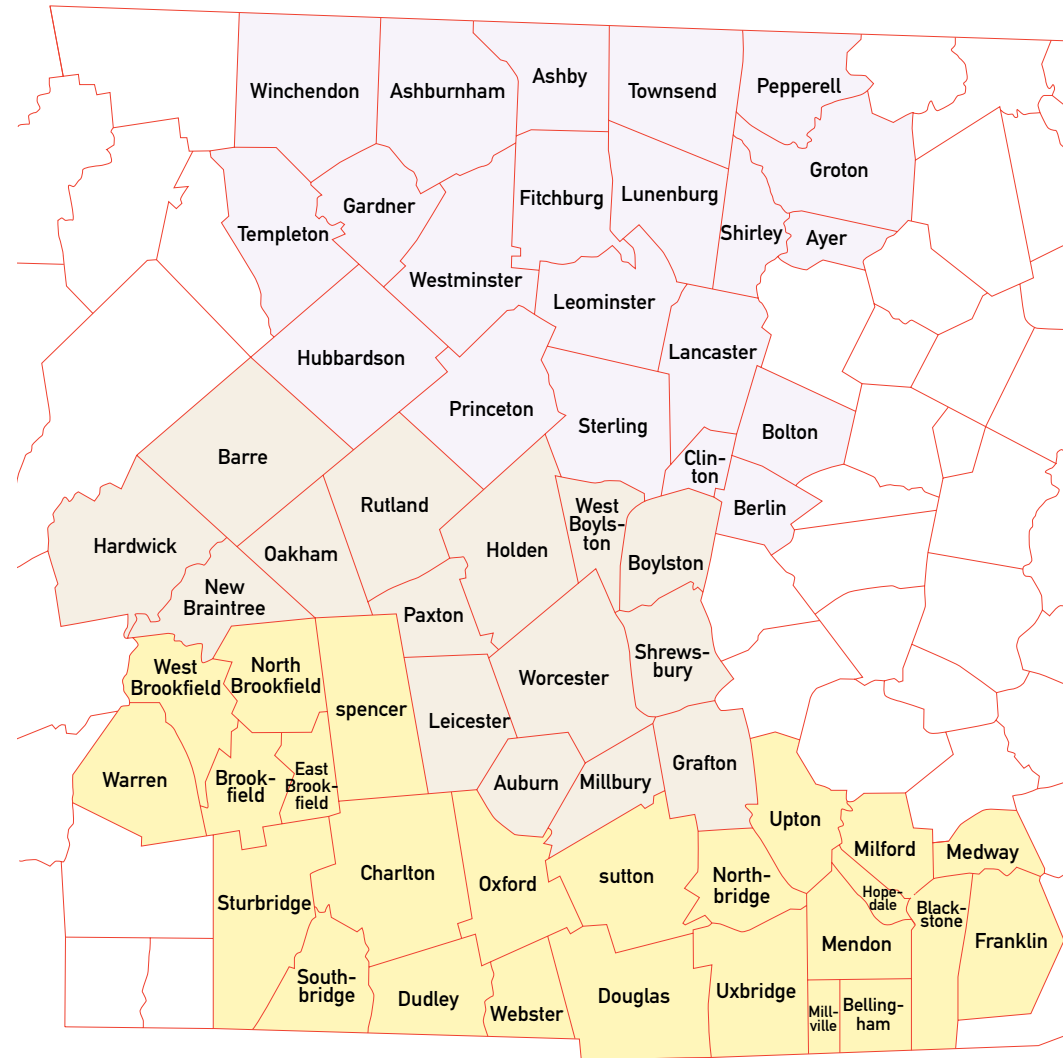
www.fallonhealth.org
 1 Mercantile St., Suite 400
 Worcester, MA 01608
 Tel: 800-868-5200 (TRS 711)



MASS ADVANTAGE

A Medicare Advantage Plan

<https://massadvantage.com/contact>
 67 Millbrook St., Center Building, Suite 423
 Worcester, MA 01608
 Tel: 844-794-0231 (TTY:711)

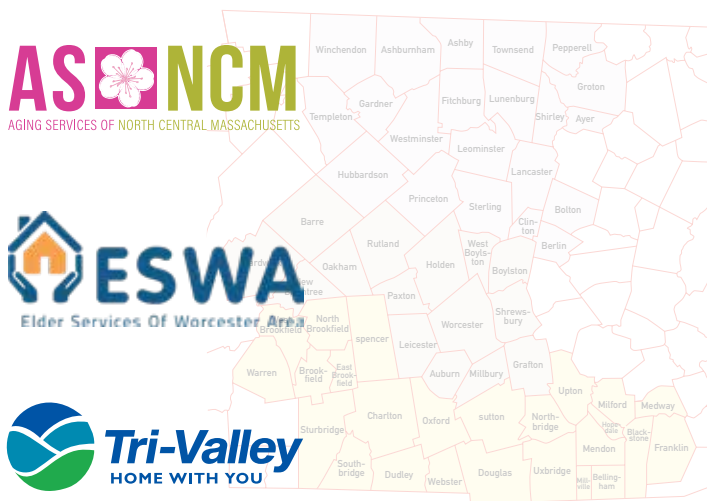


Senior Connection y la Oficina Ejecutiva de Envejecimiento e Independencia de Massachusetts han proporcionado ayuda financiera federal en virtud de la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada.

Sobre esta Guía para cuidadores

Esta es la sexta edición de la Guía para cuidadores elaborada por el Programa de Apoyo para Cuidadores Familiares del centro de Massachusetts. La Guía para cuidadores es una acción conjunta de Elder Services of Worcester Area, Inc., Aging Services of North Central MA y Tri-Valley, Inc. Estas agencias se han comprometido a ayudar a los adultos mayores, independientemente de su raza, origen étnico o situación socioeconómica, a las personas con discapacidad y los cuidadores en las 61 ciudades y pueblos en el centro de 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 cambios en cualquier momento sin previo aviso. Póngase en contacto con cualquiera de las agencias que figuran en la contraportada si tiene alguna pregunta. Puede encontrar actualizaciones periódicas de esta guía en cualquiera de los sitios web de las agencias.



¿Qué es un cuidador?

Planificación del papel de cuidador4
 Cuando la persona que requiere atención se resiste a recibir ayuda ...6
 Cuidar al cuidador.....8
 La salud emocional del cuidador9
 Grupos de apoyo9
 Celebrar una reunión familiar10
 Cuidado a distancia11
 Grandparents Raising Grandchildren.....13
 Programa de Apoyo para Familiares Cuidadores
 del centro de Massachusetts14

Tecnología

Redes sociales y aplicaciones15
 Tecnología para el cuidador16

Atención domiciliaria y comunitaria

Agencia Area Agency on Aging (AAA)19
 Senior connection19
 Puntos de Acceso a Servicios para Personas Mayores (ASAP).....20
 Montachusett Home Care Corporation.....20
 Elder Services of Worcester Area, Inc.....20
 Tri-Valley, Inc20
 Servicios de Protección/Abuso y abandono de personas mayores ...23
 Servicios a domicilio y comunitarios.....24
 Organizar servicios a domicilio/comunitarios29
 Gestión privada de cuidados geriátricos30
 Pago de servicios a domicilio/comunitarios30

Seguro médico

Planes Medicare, Medigap, Medicare Advantage.....31
 MassHealth (Medicaid).....40
 Seguro de atención a largo plazo42
 Asistencia para medicamentos recetados/sobre seguros de salud.....43

Beneficios y recursos comunitarios

Servicios para veteranos45
 Beneficios públicos48
 Benefits Check Up48
 Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria SNAP
 (anteriormente denominados Cupones para alimentos).....48
 Servicios para personas con necesidades especiales49

Organizaciones dedicadas a enfermedades específicas.....	54
Conversaciones sobre cuestiones del final de la vida	55
Conducción y transporte	57
Transporte comunitario	61
Transporte comunitario	62
Consejos sobre envejecimiento (COA)/Centros de personas mayores...	64

Enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas

Desorientación	66
Café de la memoria	66
Comunidades amigables con la demencia y las personas mayores de Estados Unidos.....	68

Consideraciones médicas

Elección de un proveedor médico.....	69
Salud mental y adultos mayores	70
Gestión de los medicamentos.....	72

Consideraciones financieras y legales

Asumir el control de los asuntos legales y financieros	73
Estafas y fraudes	77
Entender las finanzas del adulto mayor	77
Beneficios de retiro del Seguro Social.....	78
Asistencia para planes de pensiones.....	79

Vivir en el hogar

Recursos de vivienda para personas mayores en MA.....	80
Servicios energéticos.....	81
Seguridad en el hogar.....	84
Acumulación	85
Prevención de caídas.....	86
Reparaciones/adaptaciones del hogar	87

Opciones de vivienda

Viviendas subvencionadas/Programa de cupones.....	89
Vivienda grupal.....	89
Viviendas de apoyo	90
Cuidado familiar de adultos	90
Comunidades de jubilados con atención continuada	90
Residencias de vida asistida.....	91
Hogares de reposo.....	92
Centros de cuidados/centro de enfermería especializada/centros de cuidado a largo plazo.....	92

¿Qué es un cuidador?

Un cuidador puede ser un hijo adulto, familiar, cónyuge, pareja, amigo, vecino o cualquier persona que proporcione asistencia emocional y/o física.

- Los miembros adultos de la familia u otros cuidadores informales mayores de 18 años que presten cuidados a personas mayores de 60 años.
- Los miembros adultos de la familia u otros cuidadores informales mayores de 18 años que presten cuidados a personas de cualquier edad con la enfermedad de Alzheimer y trastornos relacionados.
- Familiares mayores (que no sean los padres) de 55 años que cuidan a niños menores de 18 años.
- Familiares mayores, incluidos los padres, de 55 años o más que cuidan a adultos de 18 a 59 años con discapacidades.

Planificación del papel de cuidador

Es importante empezar por determinar las necesidades de la persona. Muchas cuestiones pueden y deben tratarse antes de que se produzca una crisis, pero esto no siempre es posible. Para ayudarle a iniciar su camino como cuidador, este manual para cuidadores lo guiará paso a paso en la elección de un cuidador para usted, la búsqueda de los servicios de atención que necesita y la coordinación de las finanzas y la atención médica.

Considere las siguientes preguntas:

- ¿Ha sufrido la persona una crisis repentina (un accidente cerebrovascular o una caída) o ha desarrollado gradualmente una situación médica (demencia, enfermedad cardíaca, artritis), o han aumentado las necesidades debido al proceso natural de envejecimiento?
- ¿Existen limitaciones físicas, problemas de memoria o ambos?
- ¿Necesita ayuda con alguna de las siguientes tareas?:
 - Tareas domésticas, lavandería, comidas.
 - Bañarse, vestirse, ir al baño.
 - Compras, transporte.
 - Pago de facturas, planificación financiera, cuestiones legales.

- Manejo de los medicamentos, citas médicas.
- Seguridad en el hogar. Personal Safety.
- Seguridad personal.
- Socialización, apoyo emocional.
- ¿Consideraría la persona la ayuda de alguien que haga trabajo doméstico, un acompañante, un familiar o un trabajador de cuidados personales?
- ¿Es una opción asistir a un centro social o de salud diurno para adultos?
- ¿Se necesitan servicios provisionales, diarios o las 24 horas del día?
- ¿Qué tipos de arreglos de alojamiento serían los más adecuados en el futuro y cuáles preferiría la persona que recibe los cuidados?
- ¿Hay ingresos suficientes para cubrir las necesidades a corto y largo plazo? ¿Existen seguros u otros activos para pagar los servicios?
- ¿Se ha designado un poder notarial duradero?
- ¿Se ha otorgado un poder para la atención médica?

Pautas útiles para empezar con las tareas de cuidado:

- Aclare su papel como cuidador.
- Tenga cuidado de no asumir el papel de “salvador” o “dictador”. Anime a la persona a hacer lo que sea capaz de hacer.
- Implice a la persona en la toma de decisiones siempre que sea posible.
- Póngase en contacto con los recursos comunitarios adecuados, como familia, amigos, grupos de apoyo y/o centros de defensa.
- Aprenda técnicas adecuadas de cuidados prácticos, como ir al baño, vestirse, bañarse y hacer transferencias, buscando videos en Internet o solicitando capacitación a proveedores de servicios a domicilio.
- Elabore un plan, pero tenga en cuenta que puede cambiar.
- Fije un período de prueba y supervise el proceso.

Buscar la salida del laberinto de agencias gubernamentales y servicios comunitarios puede ser un proceso abrumador.

- Escriba sus preguntas.
- Sea organizado, breve y directo.
- Anote el nombre de la agencia y de la persona de contacto con la que hable y la fecha.
- Anote las respuestas a sus preguntas.
- Utilice cada contacto como recurso: Pregunte qué otros servicios existen y qué sitios web puede consultar. Si no ha recibido respuestas satisfactorias, pida hablar con un supervisor.

Cuando la persona que requiere atención se resiste a recibir ayuda

A veces, las personas se resisten a aceptar ayuda porque, a menudo, implica perder independencia y renunciar al control sobre determinados aspectos de la vida. Necesitar ayuda puede percibirse como una admisión de debilidad o fracaso. La persona puede pensar que la atención sería demasiado costosa y además tener inquietudes de privacidad con respecto a la divulgación de información financiera. La necesidad de ayuda puede verse como un paso hacia el traslado a otro entorno, como un centro de cuidados.



Consejos para animar a una persona a aceptar ayuda

- Implice a la persona en la toma de decisiones.
- Sea respetuoso. Si es posible, la persona debe seguir siendo responsable de su propio cuidado. Su papel puede consistir en facilitar las decisiones más que en tomarlas.
- Esté atento a las oportunidades durante la conversación. Por ejemplo: “Dijo que se sentía cansado. ¿Tiene problemas para estar al día con sus tareas?”
- Si la persona no cree que necesite ayuda, dé ejemplos de casos que le hayan preocupado.
- Preséntele varias opciones.

Si la persona sigue negándose a recibir atención

- Si se trata de un problema de salud o seguridad, sea amable pero firme. Por ejemplo: “Esto hay que tratarlo” o “No podemos demorarlo más”.
- Elabore una estrategia para ayudar a la persona a aceptar los cuidados convocando una reunión familiar.
- Pida a una persona de confianza, como un amigo cercano, un familiar, un experto, un médico o un sacerdote, que intervenga.

No se rinda

- Examine los servicios por etapas, uno por vez.
- Pruebe primero los servicios menos intrusivos (a modo de prueba).
 - Meals On Wheels (Comidas sobre ruedas).
 - Sistema de respuesta ante emergencias personales.
 - Voluntarios/acompañantes.
 - Transporte.
- Puede que al principio la persona se niegue, pero con el tiempo acepte los cuidados.
- Siga ofreciendo y proporcionando los cuidados que sean aceptables.
- Busque una oportunidad. Es posible que pueda ofrecer ayuda durante una enfermedad o tras una hospitalización.
- Lo más importante: sea positivo, persistente y paciente.

Evalúe cuándo una persona ya no puede tomar decisiones seguras. Algunas señales de preocupación son:

- No comer, no bañarse o no ocuparse de su propia atención.
- No pagar las facturas ni contestar al correo.
- Dar dinero de forma inapropiada.
- Hacer cosas peligrosas, como dejar encendidos los quemadores de la cocina.
- Mostrar síntomas de pérdida de memoria o confusión.

Cuidar al cuidador

Aunque el cuidado de una persona ofrece muchas recompensas, también puede ser agotador emocional y físicamente. Un cuidador puede descuidar fácilmente su propia salud física y emocional, lo que lo pone en riesgo e incapacita para cuidar de otra persona. No se juzgue a sí mismo como cuidador basándose en la respuesta de la persona. Si se está educando y pidiendo ayuda cuando la necesita, está haciendo lo mejor que puede. Recuerde que todo el mundo tiene horas, días y semanas malos. Para poder cuidar de otra persona, es importante cuidar primero de uno mismo.

Cómo cuidar de sí mismo

- Priorice sus responsabilidades como cuidador.
- Sea realista. No crea que tiene que hacerlo todo usted solo.
- Manténgase en contacto con sus amigos. No se aisle.
- Pida ayuda. A menudo, los amigos y familiares deben identificar formas específicas en las que pueden ser de ayuda.
- Reconozca sus puntos fuertes, pero sepa cuándo el estrés es demasiado intenso y necesita recuperar sus fuerzas y su objetividad.
- Infórmese acerca del trastorno de la persona a la que cuida. Espere cierto deterioro y no se culpe por ello.
- Permítase llorar las pérdidas que acompañan a la enfermedad.
- Descanse, haga ejercicio, aprenda técnicas de manejo del estrés y de relajación; duerma lo suficiente.
- Asista a un grupo de apoyo para cuidadores, en persona o en línea.
- Asista a las citas con sus proveedores médicos.
- Haga algo especial para usted con regularidad.
- Busque ayuda cuando la necesite.
- No pierda el sentido del humor. Ríase, aunque sea a solas. Simplemente, ¡hágalo!

La salud emocional del cuidador

Cuidar de un ser querido puede aportar mucha alegría y satisfacción. También puede asociarse a sentimientos intensos de miedo, preocupación, tristeza, culpa y pena. Es normal que los cuidadores experimenten estas emociones al enfrentarse a las tareas de cuidado. Si los sentimientos de



ansiedad abrumadora o depresión no desaparecen, hable con su médico. Sea cual sea la causa, la depresión y la ansiedad son enfermedades tratables.

Aunque estas emociones son muy normales y comunes, los cuidadores deben buscar ayuda profesional si alguno de estos síntomas interfiere en su vida cotidiana:

- Sentirse triste, irritable, vacío y/o desesperanzado.
- Perder interés o placer en actividades que antes disfrutaba.
- Un cambio significativo en el apetito y/o pérdida o aumento de peso.
- Dormir poco o demasiado.
- Disminución de la energía o aumento del cansancio o la fatiga.
- Aumento de la actividad física sin propósito.
- Sentirse inútil o excesivamente culpable.
- Dificultad para pensar o concentrarse, olvidos y/o dificultad para tomar pequeñas decisiones
- Pensamientos de muerte, ideación suicida o intento de suicidio.

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

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo ofrecen un lugar para intercambiar información, experiencias, resolver problemas y conocer recursos. Los cuidadores afirman lo valioso que es conocer a otras personas que se enfrentan a situaciones similares. Aunque a algunas personas no les gusta hablar de sus problemas, saber que otras están experimentando el mismo tipo de frustración y estrés puede suponer un gran alivio. Saber que uno no está solo ayuda. Otra opción son los grupos de apoyo virtuales.

Celebrar una reunión familiar

Quién asista a la reunión familiar será diferente para cada familia. Es importante incluir a todas las personas que participan o participarán en la atención de la persona, incluidos familiares, amigos, vecinos, cuidadores remunerados y profesionales. Cuantas más personas participen en la atención, menos aislado se sentirá el cuidador. La persona que recibe la atención debe participar en la reunión, a menos que su estado de salud le impida hacerlo.

Cuanto más personas participen en el cuidado, menos aislado se sentirá el cuidador.

Consejos para que la reunión familiar sea un éxito

- Prepare una agenda, envíelo con antelación y permita la participación de los demás. Los puntos de la agenda pueden incluir las necesidades diarias de cuidado, los acuerdos de vivienda, las cuestiones económicas y el papel de apoyo que desempeñará cada persona.
- Considere la posibilidad de contratar a un facilitador externo.
- Si una persona no puede asistir a la reunión, utilice la tecnología para implicarla, como la videoconferencia o la comunicación telefónica.
- Aporte ideas sobre soluciones para los problemas actuales y futuros. No todos los problemas pueden resolverse; esfuércese por encontrar los puntos en común.
- Comente las decisiones importantes que deben tomarse y quién tomará cada una de ellas.
- Asegúrese de que todos los asistentes a la reunión puedan expresar sus ideas, sentimientos y necesidades.
- Elabore un plan y organice reuniones de seguimiento.

El objetivo de una reunión familiar es trabajar en equipo para proporcionar los mejores cuidados a la persona, aunque haya conflictos entre los miembros.

Cuidado a distancia

Los cuidadores a distancia son aquellos que viven lejos, por ejemplo, en otro pueblo o estado, de la persona que requiere cuidado. Esto puede suponer retos adicionales.

- Manténgase en contacto con la persona que requiere atención de forma regular.
- Mantenga una lista actualizada de información médica y de emergencia.
- Aproveche sus visitas para acudir a citas importantes, hacer compras y socializar con la persona.
- Identifique a un amigo o vecino de confianza para que vigile a la persona.
- Solicite a un profesional de Aging Life Care que organice y supervise los servicios.
- Durante la visita, evalúe la situación en busca de signos de problemas de seguridad, autodescuido o maltrato de personas mayores (es decir, explotación económica, abuso emocional, verbal, físico o sexual).
- Manténgase en contacto con los proveedores de servicios y atención médica.
- Utilice tecnologías como la videollamada para visitar y acudir a citas a distancia.
- Busque una forma de ayudar al cuidador principal que se encuentra en la zona (por ejemplo, ofrecer apoyo emocional o ayudar a gestionar las finanzas).



Eldercare Locator: Eldercare Locator conecta a las personas mayores y a sus cuidadores con información sobre servicios en todo Estados Unidos. El servicio pone en contacto a las personas que necesitan ayuda con las agencias locales y estatales de la tercera edad y con organizaciones comunitarias. Póngase en contacto con **Eldercare Locator en: 1-800-677-1116** o <https://eldercare.acl.gov/public/index.aspx>

Sitios web útiles adicionales:

Información para cuidadores de AARP

www.aarp.org/families/caregiving

Recursos para cuidadores que prestan servicios en MA

<https://states.aarp.org/massachusetts/caregiver-resources?cmp=oth-caregiving-stateguide-ma>

Today's Caregiver Magazine

www.caregiver.com

Family Caregiver Alliance

www.caregiver.org

Helping You Help Aging Relatives

www.caregiving.com

National Alliance for Caregiving

www.caregiving.org

Recursos para cuidadores de la Oficina Ejecutiva de Asuntos de Personas Mayores de Massachusetts

www.MassOptions.org

Búsqueda de cuidadores

www.Care.com

Herramientas organizativas para cuidadores

www.lotsahelpinghands.com

CareZone

www.carezone.com

Servicios de cuidado

www.leadingage.org

www.cdc.gov/caregiving/resources/index.html

Grandparents Raising Grandchildren

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

- Abuelos y familiares cuidadores (que no sean los padres) mayores de 55 años de niños menores de 18 años.

Buscar apoyo mientras cría a un nieto es muy importante para su propio bienestar. Muchos abuelos carecen de información sobre la gama de servicios de apoyo, beneficios y políticas. Los grupos de apoyo son una forma de obtener información, así como de reunirse con personas que entienden por lo que está pasando.

Servicios de cuidado

- Massachusetts Grandparents Raising Grandchildren www.massgrg.com (recursos y lista de grupos de apoyo)
- <https://www.mass.gov/kinship-navigator>
- <https://www.mass.gov/lists/probate-family-court-forms-for-guardianship-and-conservatorship>
- Centros de Servicios del Tribunal <http://www.mass.gov/info-details/learn-about-court-service-centers>
- <https://www.helpguide.org/family/parenting/grandparents-raising-grandchildren>
- www.grandfamilies.org
- Centros de Recursos para Familias: <https://www.frma.org/>

Departamento de Asistencia Transicional/Subvención solo para niños

¿Es cuidador de un niño con el que tiene parentesco, pero que no es su hijo biológico ni adoptivo?

Como cuidador, puede solicitar el Programa de Asistencia Transicional para Familias con Hijos Dependientes (TAFDC) para usted y el/los niño(s) o solo para el/los niño(s) bajo su cuidado. Si presenta la solicitud solo para los niños, el Departamento de Asistencia Transicional (DTA) no tendrá en cuenta sus ingresos cuando presente la solicitud, aunque esté a su nombre. Si el niño de su caso tiene ingresos, esto puede afectar la elegibilidad. <https://mass.gov/how-to/apply-for-tafdc>

Programa de Apoyo para Familiares Cuidadores del centro de Massachusetts

El Programa de Apoyo para Familiares Cuidadores forma parte de un programa nacional que ayuda a los cuidadores a afrontar los retos personales, sociales y económicos de la prestación de cuidados. El programa ayuda a los cuidadores a acceder a información, servicios, educación, relevo y apoyo. Reconoce que los cuidadores necesitan recursos que respondan a sus relaciones familiares, cultura e idioma. Los cuidadores a los que atiende este programa son:

- Los miembros adultos de la familia u otros cuidadores informales mayores de 18 años que presten cuidados a personas mayores de 60 años.
- Los miembros adultos de la familia u otros cuidadores informales mayores de 18 años que presten cuidados a personas de cualquier edad con la enfermedad de Alzheimer y trastornos relacionados.
- Abuelos u otros familiares cuidadores (que no sean los padres) mayores de 55 años que crían a los nietos.
- Familiares cuidadores, de 55 años o más, de un adulto con discapacidad de entre 19 y 59 años.

Programa para Familiares Cuidadores del centro de Massachusetts

(Elder Services of Worcester Area, Inc.; Aging Services of North Central MA, Inc.; Tri-Valley, Inc.) El programa ofrece:

- Información, recursos, derivaciones y conexiones a grupos de apoyo, esto incluye un taller de seis semanas.
- Una sesión gratuita en el hogar, por teléfono o correo electrónico para ayudar a resolver problemas relacionados con los cuidados.
- Materiales informativos para cuidadores, incluida la Guía para cuidadores.
- Apoyo y seguimiento continuos del cuidador.
- Programas educativos sobre temas relacionados con los cuidadores.
- Un Fondo de estipendio para cuidadores que proporciona ayuda para financiar el relevo a corto plazo (un breve período de alivio), equipos de adaptación y otros servicios en beneficio del cuidador. (Este fondo está sujeto a la financiación disponible).

Tecnología

Redes sociales y aplicaciones para cuidado

Las redes sociales y las aplicaciones ofrecen otra vía para resolver problemas, aprender nuevas habilidades, gestionar el cuidado y recibir apoyo. Las computadoras de las bibliotecas públicas también son una buena manera de conectarse con otros cuidadores.

- Las redes sociales, como Facebook, pueden utilizarse para ponerse en contacto con otros cuidadores en situaciones similares. Otros sitios como Twitter, Instagram y Pinterest pueden utilizarse para buscar información útil sobre el cuidado de personas mayores.
- Los blogs, que son sitios web creados por personas que cuentan su propia historia, pueden dar a los cuidadores la oportunidad de darse cuenta de que no están solos en su camino.
- Los foros, que permiten debates en línea en los que la gente expone sus opiniones, comentarios y preguntas sobre un tema específico, pueden ser un buen lugar para que los cuidadores se pongan en contacto con otras personas en situaciones similares.

Los cuidadores pueden utilizar aplicaciones para:

- Acceder a información específica sobre enfermedades.
- Acceder a información específica sobre enfermedades.
- Gestionar las finanzas.
- Organizar el cuidado.
- Llevar un registro de los medicamentos.
- Los cuidadores pueden utilizar aplicaciones de música y relajación para reducir el estrés.

Algunas aplicaciones son gratuitas, mientras que otras pueden cobrar un cargo único o tener un plan de suscripción. Para encontrar aplicaciones útiles, busque en la tienda de aplicaciones de su dispositivo.

Dado que el mundo de la tecnología está en constante evolución, es importante tener en cuenta que habrá continuamente nuevos dispositivos, aplicaciones y sitios web disponibles para ayudarlo como cuidador.

Tecnología para el cuidador

Tecnología GPS

Existen dispositivos disponibles para determinar la ubicación de una persona mediante tecnología GPS. Algunos envían una alerta al teléfono inteligente del cuidador cuando una persona sale de una zona geográfica determinada. Los dispositivos pueden ser un reloj o un colgante que lleve la persona, o sensores colocados en los zapatos.

Mascotas robóticas realistas - Acompañantes de consuelo

Los acompañantes de consuelo están diseñados para proporcionar alegría, comodidad y compañía a las personas mayores. Estas encantadoras mascotas robóticas tienen el aspecto, el sonido y el tacto de los animales reales, lo que proporciona una experiencia relajante e interesante a las personas mayores, especialmente a las que se sienten solas o tienen dificultades para cuidar de una mascota real. Entre estos acompañantes se incluyen aves, perros, gatos e incluso muñecos. Parecen, se sienten y suenan como los reales. Responden a la voz y al tacto. Pueden disminuir la ansiedad y la agitación y proporcionar una fuente de seguridad. Estos productos están disponibles en línea y en algunos comercios minoristas locales.

Videovigilancia

Los sistemas de videovigilancia abarcan desde monitores para bebés hasta cámaras con conexión Wi-Fi. Los monitores para bebés pueden ser solo de audio o video y no requieren Wi-Fi. Los sistemas de videovigilancia pueden incluir cámaras inalámbricas instaladas por todo el hogar. Estas cámaras funcionan con Wi-Fi y pueden tener visión nocturna, video de alta definición, control por voz y mediante aplicaciones a través de asistentes digitales y audio bidireccional. El video puede verse desde un teléfono inteligente o una computadora. Estos sistemas son autoinstalables y se encuentran en muchos comercios minoristas locales o en línea.

Hogar inteligente

Un hogar inteligente es una vivienda equipada con tecnología para controlar y automatizar a distancia los sistemas domésticos, como la iluminación, las puertas, los termostatos, las alarmas de seguridad, las cámaras y otros dispositivos conectados. Existen sistemas para detectar el movimiento, que pueden ser útiles para saber si una persona que vive sola ha comido, tomado medicación o está deambulando durante la noche. La tecnología disponible está en constante evolución.

Entrega de comestibles y comida a domicilio

Existen varias opciones de entrega de comida a domicilio y servicios de entrega de comestibles. Muchas tiendas de comestibles ofrecen servicios de recolección o entrega. Este servicio puede estar sujeto a un cargo. Consulte en su tienda de comestibles local para averiguar si ofrecen servicios de recolección o entrega. Asimismo, hay muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes que ofrecen servicios de entrega de alimentos. Estas aplicaciones, como DoorDash, Uber Eats y Grubhub, lo ponen en contacto con restaurantes locales que, de otro modo, no ofrecen este servicio.

Kits de comida

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

Tecnología de asistencia

Dispositivos de alta y baja tecnología para ayudar a las personas a aumentar, mantener o mejorar su independencia. Pueden incluir dispositivos de movilidad, teléfonos adaptativos, dispositivos de comunicación y equipos médicos duraderos. Los programas que se enumeran a continuación pueden ayudar a identificar y localizar la tecnología adecuada.

Programa de distribución de equipos de Massachusetts

Voz o TTY: 800-300-5658

<https://www.mass.gov/massachusetts-equipment-distribution-program-massedp>

Servicios: Proporciona a las personas con discapacidad teléfonos especializados. Un profesional capacitado se reunirá con la persona para identificar la tecnología más adecuada. Según los ingresos, los teléfonos pueden ser gratuitos o de bajo costo.

Caption Call

Tel: 877-557-2227

www.captioncall.com

Servicios: Caption Call proporciona un teléfono gratuito a las personas que han sido certificadas por un profesional médico como personas con pérdida auditiva y que necesitan un teléfono con subtítulos. Este teléfono tiene una pantalla que muestra en letra grande lo que dice la persona que llama. Este teléfono también es un teléfono amplificado.

Easter Seals Massachusetts

Worcester, MA

Tel: 508-757-2756

www.eastersealsma.org

Programa de Préstamos para Tecnología de Asistencia

Servicios: Ofrece a los residentes de Massachusetts con discapacidad y a sus familias préstamos de bajo interés para pagar dispositivos y servicios de tecnología de asistencia que los ayuden a vivir de forma independiente en su hogar.

Los dispositivos y servicios que pueden adquirirse incluyen audífonos, computadoras con programas especiales, sillas de ruedas o scooters eléctricos o vehículos adaptados.

MassMatch

Tel: 877-508-3974

<https://massability.at4all.com>

Servicios: Iniciativa de Massachusetts para maximizar la tecnología de asistencia (AT) en manos del consumidor.

Su misión es promover el uso de la AT y los servicios de AT para aumentar la independencia de las personas con discapacidad, lo que permite una participación igualitaria en todas las actividades de la vida.

REquipment

Tel: 508-713-9690

www.requipmentma.org

Servicios: Reciba de manera gratuita equipos médicos duraderos (DME) poco usados, para su uso por parte de personas y familias de Greater Boston y el centro de Massachusetts. REquipment también acepta donaciones de DME.

Intercambio de tecnología de asistencia

https://www.mass.gov/orgs/massability?gad_source=1

Centro de Verizon para Clientes con Discapacidades (VCCD)

Voz o TTY: 800-974-6006 Videoteléfono: 508-251-5301

Servicios: Asistencia para clientes con necesidades de telecomunicaciones, incluidos los servicios de teléfono, Internet y TV. El personal proporciona una variedad de teléfonos y otros equipos, como TTY, teléfonos amplificadores y teléfonos con botones grandes. El VCCD también proporciona facturas en letra grande, facturas impresas en Braille e incluso un servicio de identificación de llamadas parlante.

Atención domiciliaria y comunitaria

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

Agencia de la Tercera Edad del Área (AAA)

Todas las comunidades de Estados Unidos están representadas por una Agencia de la Tercera Edad del Área. Estas agencias son responsables, en virtud de la Ley federal de Estadounidenses de Edad Avanzada, de planificar, financiar y supervisar los programas. Las agencias hacen derivaciones a las organizaciones locales.

Senior Connection

Senior Connection, Inc. es una organización privada sin fines de lucro, designada por la Oficina Ejecutiva de Asuntos de Personas Mayores de Massachusetts para financiar servicios para adultos mayores y sus cuidadores en las 61 ciudades y pueblos del centro de Massachusetts. www.SeniorConnection.org es un sitio web para adultos mayores y cuidadores. Incluye una base de datos de agencias y programas en la que pueden hacerse búsquedas, enlaces a recursos útiles en Internet, noticias de la comunidad y un calendario de eventos.

Fuera de la región de
Massachusetts Central,
visite [Eldercare Locator](http://EldercareLocator(acl.gov))
(acl.gov) o llame al
1-800-677-1116 para
encontrar su AAA local.



Puntos de Acceso a Servicios para Personas Mayores (ASAP)

Los ASAP son agencias privadas sin fines de lucro que proporcionan información, derivaciones, recursos, servicios y gestión de cuidados para servicios a domicilio y comunitarios.

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.

Los servicios ayudan a los adultos mayores de 60 años, a las personas menores de 60 años con un diagnóstico documentado de enfermedad de Alzheimer o demencia relacionada y a las personas más jóvenes con discapacidades a vivir de forma independiente con dignidad y seguridad en un entorno de su elección. Los ASAP también proporcionan apoyo a los cuidadores. Las agencias reciben financiación del Estado de Massachusetts a través de la Oficina Ejecutiva de Asuntos de Personas Mayores y apoyo financiero federal

en virtud de la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada y la Administración de Vida Comunitaria. Además, se reciben fondos de otras fuentes públicas y privadas. Todas las ciudades y pueblos de Massachusetts están dentro del área de servicio de un Punto de Acceso a Servicios para Personas Mayores (ASAP).

Para obtener una lista de todos los ASAP del estado, póngase en contacto con

<https://www.massoptions.org/>

Los servicios provistos por **Aging Services of North Central MA, Inc., Elder Services of Worcester Area Inc. y Tri-Valley, Inc.** incluyen los siguientes:

Información y derivación

Los Especialistas en información y derivación ofrecen información gratuita sobre recursos por teléfono, correo electrónico o mediante visitas sobre una variedad de temas que van desde los beneficios públicos hasta los servicios comunitarios y los programas estatales y nacionales. Todas las solicitudes de información son confidenciales. Las consultas anónimas son bienvenidas. Hay servicios de traducción disponibles.

Gestión de cuidados

Los Gestores de cuidados realizan evaluaciones a domicilio, determinan si se cumplen los requisitos para participar en los distintos programas y elaboran planes de cuidados que promueven una vida independiente. Los Gestores de cuidados organizan los servicios adecuados y gestionan los planes de cuidados

Atención domiciliaria

Programas financiados por el estado diseñados para promover una vida independiente en el hogar para personas mayores frágiles, a fin de prevenir o posponer la necesidad de atención institucional. Los Programas de Atención domiciliaria utilizan un equipo profesional experto de gestores de cuidados y enfermeros para coordinar los planes de servicios para personas frágiles mayores de 60 años. La gestión de cuidados es el servicio fundamental. Los ejemplos de servicios adquiridos para los usuarios de atención domiciliaria incluyen trabajo doméstico y cuidado personal, transporte médico, Meals On Wheels (Comidas sobre ruedas), centro de salud diurno para adultos, servicios de ayudantes médicos domiciliarios y Sistemas de respuesta ante emergencias personales. Criterios de elegibilidad del programa: la persona debe tener 60 años o más y ser considerada frágil, según los niveles establecidos por la Oficina Ejecutiva de Asuntos de Personas Mayores de Massachusetts. *El nivel de ingresos determina si los servicios son gratuitos, parcialmente subvencionados o a costo total.*

Los servicios de atención domiciliaria que pueden ofrecerse incluyen:

- Centro de salud diurno para adultos.
- Equipo adaptativo.
- Servicios de salud conductual.
- Tareas (limpieza doméstica más pesada).
- Acompañantes.
- Cuidados dirigidos al consumidor.
- Centro de día para personas con demencia.
- Terapia de rehabilitación.
- Servicios de salud domiciliarios.

- Comidas con entrega a domicilio.
- Servicio de lavandería a domicilio.
- Sistema de distribución de medicamentos.
- Preparación de comidas.
- Cuidado personal.
- Medicamentos preenvasados.
- Emergencias personales.
- Sistemas de respuesta.
- Atención diurna de apoyo.
- Ayuda domiciliaria de apoyo.
- Traducción/interpretación.
- Transporte a citas médicas.

Otros programas que los ASAP pueden ofrecer incluyen:

- Cuidado familiar de adultos.
- Asistencia de tecnología de asistencia.
- Transiciones de cuidado.
- Apoyo al cuidador.
- Enlace de transición comunitaria.
- Vivienda grupal.
- Cuidados dirigidos al consumidor.
- Talleres de envejecimiento saludable.
- Manejo del dinero.
- Evaluación clínica de enfermería y elegibilidad (para centro de cuidados especializado, cuidado personal).
- Servicios nutricionales.
- Asesoramiento de opciones.
- Gestión de cuidados personales (Programa de Asistentes de Cuidado Personal (PCA)).
- Servicios de protección/intervención ante crisis/personas mayores en riesgo).
- Programa SHINE (Serving Health Insurance Needs of Everyone).
- Servicios de voluntariado.

Muchos de los costos de estos servicios y programas se pagan a través de la Oficina Ejecutiva de Asuntos de Personas Mayores. Además, los copagos por los servicios pueden ser evaluados y se determinan en una escala móvil de tarifas basada en los ingresos de la persona. Para obtener más información sobre cualquiera de estos programas, póngase en contacto con uno de los ASAP que figuran en la contraportada.



Servicios de Protección/abuso y abandono de personas mayores

Para hacer una denuncia, contáctese con:

Unidad central de admisión de abuso de personas mayores

800-922-2275

<https://www.mass.gov/info-details/report-abuse-of-adults-aged-60>

<https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-law-about-elders-issues>

Las denuncias se dirigirán al ASAP correspondiente. La ley de Massachusetts (M.G.L. Capítulo 19A, Secciones 14-26) define el abuso de personas mayores como actos u omisiones que provocan lesiones físicas, sexuales o emocionales graves, o pérdidas económicas a una persona mayor. El abuso de personas mayores incluye el abuso físico, sexual y emocional, la negligencia del cuidador y la explotación económica y el autodescuido. El autodescuido se define como la falta de cuidado de uno mismo en una o más de las necesidades esenciales para el bienestar. Esto puede incluir problemas de vivienda, enfermedades, nutrición, finanzas y problemas generales de seguridad.

Si sospecha que una persona mayor que conoce sufre abuso, negligencia o explotación, puede solicitar la ayuda de la Agencia de Servicios de Protección de Adultos de su área. Al presentar una denuncia, está permitiendo que la persona mayor reciba ayuda para aliviar el abuso. Todos los nombres de los denunciadores son, por ley, confidenciales.

Aging and Disability Resource Consortium (ADRC)

Proporciona un “enfoque No Wrong Door” a cualquier persona que necesite servicios de atención a largo plazo, independientemente de su edad; aborda muchas de las frustraciones que experimentan las personas y sus cuidadores cuando tratan de encontrar la información, los servicios y el apoyo necesarios. Los consejeros de opciones capacitan a las personas para tomar decisiones informadas sobre su apoyo a largo plazo y les ayudan a acceder fácilmente a los servicios públicos y privados de apoyo a largo plazo. Este servicio es gratuito.

Todos los ADRC ofrecen **Asesoramiento de opciones**. Los consejeros de opciones proporcionan información sobre servicios y apoyos a largo plazo públicos y privados a adultos de cualquier edad, sus familiares, cuidadores y otras personas importantes para garantizar que las personas puedan tomar decisiones informadas sobre los servicios y entornos de apoyo a largo plazo.

Servicios a domicilio y comunitarios

Los servicios a domicilio ayudan a las personas a vivir de forma independiente en el hogar o en un entorno comunitario. Existen servicios médicos y no médicos a domicilio. Los servicios médicos a domicilio requieren la autorización de un médico y son prestados por una agencia con licencia y certificada por Medicare. Los servicios médicos incluyen enfermería especializada, fisioterapia, terapia ocupacional y del habla. Los servicios no médicos incluyen ayuda con las actividades diarias, como tareas del hogar livianas, lavandería, compras, baño y vestido. Cada servicio realiza tareas específicas y requiere una capacitación y supervisión diferentes. Los ASAP ofrecen muchos de estos servicios, y también existen muchas opciones de pago privado.

PLos trabajadores profesionales que vienen a su hogar a través de un ASAP, o una agencia con licencia deben tener verificaciones de antecedentes y cobertura de responsabilidad contra terceros. Al investigar las agencias de salud o atención médica a domicilio con licencia, las preguntas a hacer deben incluir:

- ¿Tiene la agencia fianza y seguro?

- ¿Es la agencia miembro de una asociación profesional?
- ¿Puede conocer al trabajador antes de que empiecen los servicios?
- ¿Permite la agencia la comunicación 24 horas al día, 7 días a la semana?
- ¿Qué capacitación reciben los trabajadores?
- ¿Pueden ofrecer un trabajador de reemplazo?
- ¿Hay un mínimo de horas por turno?
- ¿Tiene la agencia contratos con aseguradoras privadas, organizaciones sin fines de lucro u otras organizaciones?
- ¿Puede obtener copias de las opiniones de los clientes?

Si contrata trabajadores de forma privada sin recurrir a un ASAP o a una agencia de atención médica a domicilio con licencia, es posible que desee realizar sus propias verificaciones de antecedentes. Al contratar de forma privada, es importante cumplir las leyes estatales sobre horarios de trabajo, seguro por discapacidad e impuestos sobre nóminas.

Los servicios no médicos a domicilio incluyen:

- **Acompañante:** Atención no personal, que no es de enfermería, e incluye socialización y recreación, asistencia con la preparación de refrigerios ligeros, acompañantes a citas (opcional por política de la agencia).
- **Trabajo doméstico:** Compras, planificación de menús, preparación de comidas, lavandería, tareas del hogar livianas.
- **Trabajo doméstico para cuidados personales:** Bañarse, vestirse, cuidado de los pies, cuidado de la dentadura postiza, rutinas del orinal de cama, comer, ayuda con la deambulación y los traslados, recordatorios de medicamentos.
- **Ayudante médico domiciliario:** Cuidados personales, procedimientos simples, como extensión de los servicios de enfermería o terapia por delegación del enfermero o terapeuta (no cuidados médicos), ayuda en la deambulación o ejercicios, recordatorios de medicamentos.
- **Ayudante para atención domiciliaria de apoyo:** Trabajo doméstico, trabajo doméstico para cuidados personales, servicios de acompañante, socialización y apoyo emocional a consumidores con problemas emocionales o de conducta.

- **Asistente de cuidado personal:** empleado por el consumidor, asiste en actividades de la vida diaria y actividades fundamentales de la vida diaria.
 - La Agencia de Gestión de cuidados personales evalúa y educa al consumidor en relación con la gestión de los servicios de Cuidados personales.
 - La Agencia de Gestión de cuidados personales evalúa y educa al consumidor en relación con la gestión de los servicios de Cuidados personales.
 - Los entrenadores de habilidades funcionales capacitan a los consumidores sobre cómo ser un empleador. El intermediario fiscal cumple con la normativa fiscal. Los Servicios adicionales en el hogar / programas incluyen: (Algunos de estos programas y servicios se ofrecen a través de una ASAP, así como de forma privada).
- **Equipo adaptativo:** Incluye barras de agarre, bancos de transferencia, ayudas para caminar, dispensadores de comprimidos, sillas de transporte, etc. Medicare y MassHealth cubren algunos equipos médicos con autorización médica. Hay información disponible en los consultorios médicos, en las empresas de suministros médicos y en www.medicare.gov.
- **Cuidado familiar de adultos:** También denominado Servicios de acogida para adultos, proporciona vida familiar como alternativa a la atención institucional. Los participantes son seleccionados y conectados con cuidadores que proporcionan asistencia las 24 horas del día en el hogar del cuidador. Los participantes deben ser derivados por un médico para recibir servicios de atención personal y ser elegibles para MassHealth. Algunos miembros de la familia pueden ser cuidadores remunerados.
- **Servicio de tareas:** Incluye pasar la aspiradora (incluso mover los muebles para pasar la aspiradora), lavar suelos y paredes, descongelar congeladores, limpiar hornos, áticos y sótanos para eliminar riesgos de incendio y para la salud.
- **Terapia de rehabilitación/asesoramiento sobre demencia:** Los especialistas aportan su experiencia en la comprensión de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas, así como en técnicas de comunicación, manejo del comportamiento, estructuración del entorno, creación de actividades y planificación de futuras necesidades de cuidados.

- **Rehabilitación auditiva:** Proporciona habilidades adaptativas y ayudas para personas con problemas de audición o sordas. La Comisión para personas sordas y con dificultades auditivas de Massachusetts actúa como la agencia principal del estado en nombre de las personas sordas, con sordera tardía y con dificultades auditivas.
- **Talleres de envejecimiento saludable:** Existe una variedad de talleres de envejecimiento saludable en diferentes entornos, así como en línea, que enseñan a las personas a tomar el control de su salud.
- **Sistemas de recordatorio de medicamentos:** Existe una amplia gama de sistemas de recordatorio de medicamentos, como organizadores de pastilleros, dispensadores automáticos de comprimidos, despertadores médicos y recordatorios del Sistema de respuesta ante emergencias personales (PERS). También pueden utilizarse aplicaciones para teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras para programar recordatorios de medicamentos y citas. Los sistemas están disponibles en farmacias, tiendas de suministros médicos y en línea.
- **Programas de nutrición a través de la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada**
 - **Comidas con entrega a domicilio:** Se lleva una comida al domicilio de una persona mayor de 60 años, que no puede salir de su casa y es incapaz de preparar comidas.
 - **Comidas grupales:** Las comidas se proporcionan en sitios comunitarios, tales como centros de personas mayores, etc.
- **Manejo del dinero:** Voluntarios capacitados que ayudan a establecer presupuestos, pagar facturas, emitir cheques y supervisar cuentas. Hay dos niveles de asistencia disponibles: Servicios de pago de facturas y Servicio de beneficiario representante.
- **Programa de Asistentes de Cuidado Personal (PCA):** Los consumidores elegibles de MassHealth, con una derivación médica para servicios de cuidado personal, seleccionan, capacitan y emplean a sus propios cuidadores para ayudar con las actividades de la vida diaria y las tareas domésticas. En algunos casos, se puede pagar a determinados familiares por los cuidados.

- **Sistema de respuesta ante emergencias personales (PERS):** Un sistema de alerta médica puede proporcionar mayor independencia a los seres queridos y tranquilidad a los cuidadores familiares. Los sistemas de alerta médica han evolucionado mucho más allá de un dispositivo básico para colocarse (como una pulsera o un colgante) con un botón que activa una llamada a un centro de respuesta en caso de emergencia. Un dispositivo de alerta médica puede incluir GPS, conectividad celular, detección o prevención de caídas, dispositivos de control de salud y bienestar en el hogar, rastreadores de actividad, sensores de movimiento y mucho más. Los servicios de alerta pueden incluirse en los teléfonos inteligentes o en los sistemas de seguridad del hogar.
- **Programa Telephone Reassurance:** Se realizan llamadas telefónicas periódicas a las personas que no pueden salir de su casa. Cuando no hay respuesta en el hogar, se avisa a una persona de contacto en caso de emergencia previamente acordada. Póngase en contacto con la policía local, los bomberos o el centro para personas mayores para obtener información sobre su comunidad.
- **Rehabilitación de la visión:** Proporciona capacitación y herramientas que permitirán a las personas con discapacidad visual vivir de forma segura e independiente. Esto mejora la gestión personal del individuo, la comunicación, el traslado, la utilización de la baja visión y las habilidades de gestión del hogar.
- **Servicios de relevo:** Proporcionan alivio a los cuidadores que intentan hacer frente al estrés que supone cuidar de alguien. Los servicios de relevo pueden incluir acompañante, trabajo doméstico, cuidado personal, ayudante médico domiciliario, atención social diurna o atención médica diurna para adultos. El relevo también puede consistir en una colocación a corto plazo en un centro, como un centro de vida asistida o un centro de cuidados.
- **Programas diurnos de apoyo (atención social diurna):** Los programas grupales comunitarios ofrecen actividades sociales a personas que necesitan supervisión durante el día. Las actividades y las comidas se planifican en función de las necesidades de los participantes. Puede haber transporte disponible.

Programa de Atención Integral para Personas Mayores (PACE): El Programa de Atención Integral para Personas Mayores (PACE) de Fallon Health, Summit ElderCare, ofrece una atención completa, coordinada e individualizada a las personas mayores que desean vivir en el hogar en lugar de un centro de cuidados. El equipo de profesionales de atención geriátrica del programa trabaja con los participantes y los cuidadores para atender las necesidades específicas de cada persona. Este equipo es un componente esencial del programa PACE de Summit ElderCare. El programa está disponible para los residentes de nuestra área de servicio. Los participantes en el programa Summit ElderCare de Fallon Health tienen acceso a:

- **Seguro médico** que incluye cobertura médica integral y cobertura de medicamentos recetados de la Parte D de Medicare, sin copagos, deducibles ni coseguros.
- **Servicios a domicilio**, como manejo de los medicamentos, cuidado personal, visitas de enfermería y servicios de tareas del hogar livianas.
- **La atención médica** incluye exámenes con el médico o enfermera practicante del participante, servicios de rehabilitación y salud conductual, atención dental, servicios de audición, atención oftalmológica y mucho más.
- **Apoyo social** por parte de trabajadores sociales y personal de actividades, que ofrecen actividades recreativas, educativas
- **Servicios de salud diurnos para adultos en los Centros de PACE** que incluyen servicios médicos y supervisión de todos los participantes. Además, se ofrecen cuidados especializados y áreas de actividades especializadas a los participantes con enfermedad de Alzheimer o demencia.
- **Summit ElderCare (SE)** es el único programa PACE del centro de Massachusetts. **Aunque Fallon Health patrocina SE, no es necesario que los participantes estén inscritos en Fallon Health para inscribirse. Summit ElderCare**

877-837-9009 | www.summiteldercare.org

Organizar servicios a domicilio/comunitarios Las personas y los cuidadores a menudo deben identificar, coordinar y organizar los servicios de forma independiente. Si la persona recibe servicios a través de un Punto de Acceso a Servicios para Personas Mayores (Aging Service Access Point, ASAP), un

administrador de cuidados culturalmente competente coordinará y gestionará los servicios recibidos a través de la agencia de ASAP. Si la persona no es elegible para los servicios de ASAP y/o necesita una gestión de cuidados adicional, se puede contratar a un profesional de Aging Life Care (formalmente conocido como gestor de cuidados geriátricos privado) para coordinar todos los aspectos de la atención.

Aging Life Care Professional (Gestión privada de cuidados geriátricos)

La gestión de Aging Life Care es un enfoque holístico, centrado en el cliente, para planificar y cuidar de adultos mayores, adultos dependientes u otras personas que se enfrentan a problemas continuos de salud o discapacidad. Los profesionales de Aging Life Care operan de forma independiente sobre una base privada de pago por servicio. Los servicios que ofrecen pueden incluir la identificación de necesidades, la organización y supervisión de servicios, la derivación a especialistas y la actuación como enlace con las familias. Debe investigar por su cuenta para determinar las calificaciones del profesional. Asegúrese de que entiende las tarifas y los servicios que recibirá.

Aging Life Care Association

www.aginglifecare.org

Pago de Servicios a domicilio/comunitarios Medicare, MassHealth, las organizaciones de mantenimiento de la salud (HMO), los planes de Senior Care Option (SCO), algunos planes de seguro, el seguro de cuidados a largo plazo, los servicios para veteranos, los ASAP y otros programas pagan por cuidados limitados a domicilio/comunitarios para quienes son elegibles. Algunos planes o programas pueden requerir órdenes de un médico para ser elegible. La mayoría de los cuidados no médicos a domicilio son pagados de forma privada por las personas y sus familiares. Los servicios se pueden adquirir de forma privada poniéndose en contacto con las agencias de salud y atención médica a domicilio y comentando sus necesidades específicas y su estructura de tarifas. Para recibir servicios a través de un programa de ASAP que subvenciona la totalidad o un porcentaje de los costos de los servicios no médicos, la persona debe cumplir los requisitos de elegibilidad del ASAP. **Medicare y los seguros médicos privados no pagan los servicios a domicilio y comunitarios continuados.**

Seguro médico

Planes Medicare, Medigap, Medicare Advantage Plans

Medicare

Medicare es un programa de seguro médico federal para personas mayores de 65 años, personas con enfermedad renal terminal (ESRD) y determinadas personas con discapacidad. Medicare Original consiste en un seguro hospitalario (Parte A) y un seguro médico (Parte B). La Parte A ayuda a pagar la atención intrahospitalaria médicamente necesaria, algunos servicios de salud a domicilio, cuidados paliativos y determinadas estadias a corto plazo en un centro de enfermería especializada (centro de cuidados), una vez cumplidos los criterios de Medicare. La Parte B ayuda a pagar los servicios de médicos y otros profesionales de la salud, la atención ambulatoria, la atención de salud a domicilio, el equipo médico duradero y algunos servicios preventivos. Medicare no cubre el costo total de todas las necesidades atención de salud, incluidos los cuidados a largo plazo. Para ayudarle a cubrir los costos que Medicare no cubre, puede contratar 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 denominado seguro Medigap, es un tipo especial de seguro médico vendido por empresas privadas que puede ayudarle a pagar algunos de los gastos médicos que Medicare Original no cubre, como copagos, coseguros y deducibles. Para tener una póliza de Medigap, debe tener la Parte A y la Parte B de Medicare. Además de pagar la prima mensual de la Parte B, deberá abonar una prima mensual por la póliza a la aseguradora privada. Una póliza de Medigap es distinta de un plan Medicare Advantage. Una póliza Medigap solo complementa sus beneficios de Medicare Original. Por lo general, las pólizas de Medigap no cubren los cuidados a largo plazo ni los servicios de enfermería privada.

Para obtener información sobre el seguro de Medigap, póngase en contacto con:

División de Seguros de Massachusetts
www.mass.gov/orgs/division-of-insurance
 Oficina de Boston: 617-521-7777
 Oficina de Springfield: 413-785-5526

Medicare Advantage (Parte C)

Los Planes Medicare Advantage, a veces llamados “Parte C” o “Planes MA”, son ofrecidos por empresas privadas aprobadas por Medicare. Si se inscribe en un plan Medicare Advantage, seguirá teniendo Medicare. Obtendrá la cobertura de Medicare Parte A (seguro hospitalario) y Medicare Parte B (seguro médico) del plan Medicare Advantage y no de Medicare Original. Cada plan Medicare Advantage debe seguir la normativa básica de Medicare, pero puede añadir beneficios adicionales. Sin embargo, cada plan Medicare Advantage puede cobrarle diferentes costos de bolsillo y tener diferentes reglas para obtener servicios (por ejemplo, si necesita una derivación para ver a un especialista, o si debe utilizar solo médicos, centros o proveedores que formen parte de la red del plan). Los planes pueden cambiar cada año. Por lo general, recibirá cobertura de medicamentos recetados (Parte D) a través del plan. En los planes que no ofrecen cobertura de medicamentos, deberá inscribirse en un Plan de Medicamentos Recetados de Medicare (Parte D).

Cobertura de medicamentos recetados de Medicare (Medicare D)

La Parte D de Medicare es un seguro proporcionado por empresas privadas para ayudar a cubrir los costos de los medicamentos recetados. Cada plan puede variar en costo y medicamentos específicos cubiertos. **Todos los beneficiarios de Medicare deben tener cobertura de medicamentos recetados.** Las personas con ingresos y recursos limitados pueden calificar para la “Ayuda adicional” para pagar los costos del plan de medicamentos de Medicare. El monto de la ayuda adicional depende de los ingresos y los recursos.

Para obtener más información, comuníquese con:
 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)
 (TTY) 1-877-486-2048 | www.medicare.gov
 Social Security 1-800-772-1213
 (TTY) 1-800-325-0778
www.socialsecurity.gov

Un asesor de SHINE (Serving Health Information Needs of Everyone) también puede ayudarle a identificar opciones de planes. **Para obtener información sobre SHINE, póngase en contacto con una de las agencias que aparecen en la contraportada.**

Cobertura de Medicare de los servicios de atención médica a domicilio

El servicio de atención médica a domicilio es una amplia gama de servicios médicos que puede recibir en su hogar por una enfermedad o lesión. La atención médica a domicilio suele ser menos costosa, más cómoda y tan eficaz como la que se recibe en un hospital o en un centro de enfermería especializada (SNF).

Medicare Parte A (Seguro hospitalario)

y/o Medicare Parte B (Seguro médico) cubren los servicios de atención médica a domicilio elegibles, siempre que necesite servicios especializados a tiempo parcial o intermitentes, y no pueda salir de su casa, lo que significa que tiene problemas para salir de casa sin ayuda (por ejemplo, utilizando un bastón, silla de ruedas, andador o muletas; transporte especial o ayuda de otra persona) debido a una enfermedad o lesión. Salir de casa no es recomendable debido a su enfermedad. Normalmente no puede salir de casa porque supone un gran esfuerzo. Los servicios de atención médica a domicilio cubiertos incluyen los cuidados de enfermería especializada a tiempo parcial o intermitentes médicamente necesarios, como:

- Cuidado de heridas por llagas por presión o una herida quirúrgica.
- Educación del paciente y el cuidador.
- Tratamiento intravenoso o nutricional.
- Servicios sociales médicos.
- Inyecciones.
- Seguimiento de enfermedades graves.
- Fisioterapia.
- Terapia ocupacional.
- Servicios para patologías del habla y lenguaje.

Asistencia médica a domicilio a tiempo parcial o intermitente (solo si recibe al mismo tiempo cuidados de enfermería

especializada, fisioterapia, servicios para patologías del habla y lenguaje o terapia ocupacional), por ejemplo:

- Ayuda para caminar.
- Bañarse o asearse.
- Cambiar la ropa blanca.
- Alimentación.
- Medicamentos inyectables para la osteoporosis en mujeres.
- Equipo médico duradero.
- Suministros médicos para el hogar.
- Dispositivo desechable de tratamiento de heridas con presión negativa.

Un médico u otro profesional de la salud (como una enfermera practicante) debe evaluarlo en persona antes de certificar que necesita servicios de atención médica a domicilio. Un médico u otro profesional de la salud debe solicitar los cuidados, y una agencia de atención médica a domicilio certificada por Medicare debe proporcionárselos. Si su proveedor decide que necesita atención médica a domicilio, debe darle una lista de las agencias que prestan servicio en su área. Deben indicarle si su organización tiene un interés financiero en alguna de las agencias de la lista. En la mayoría de los casos, “a tiempo parcial o intermitente” significa que puede recibir cuidado de enfermería especializada y servicios de atención médica a domicilio hasta 8 horas al día (combinadas), durante un máximo de 28 horas a la semana. Es posible que pueda recibir atención más frecuente durante un plazo corto (menos de 8 horas al día y no más de 35 horas a la semana), si su proveedor determina que es necesario. Medicare **no** paga por:

- Cuidado en su hogar las 24 horas del día.
- Entrega de comida a domicilio.
- Servicios de trabajo doméstico.

Cobertura de Medicare de un Centro de Enfermería Especializada (SNF)

Medicare Parte A (Seguro hospitalario)

Cubre los cuidados en un centro de enfermería especializada durante un tiempo limitado (a corto plazo) si cumple **todas estas condiciones:**

- Es beneficiario de la Parte A y le quedan días de su período de beneficios por utilizar.

- Tiene una hospitalización que califica.
- Ingresa en el SNF en un plazo breve (generalmente 30 días) tras abandonar el hospital.
- Su médico u otro profesional de la salud ha decidido que necesita cuidados especializados diarios.
- Debe recibir los cuidados de personal especializado de enfermería o tratamiento, o bajo su supervisión.
- Recibe estos servicios especializados en un SNF certificado por Medicare.
- Necesita servicios especializados por una de estas razones:
 - Una enfermedad continua que también se trató durante la hospitalización que califica (aunque no fuera la razón por la que ingresó en el hospital).
 - Una nueva enfermedad que comenzó mientras recibía atención en un SNF para la enfermedad en curso.
- Necesita cuidado de enfermería especializada o tratamiento para mejorar o mantener su estado actual, o para prevenir o retrasar su empeoramiento.

¿Qué es una hospitalización que califica?

Una hospitalización que califica significa que ha estado ingresado en un hospital durante al menos 3 días seguidos (contando el día en que ingresó como paciente hospitalizado, pero sin contar el día en que le dieron el alta). Medicare solo cubrirá los cuidados que reciba en un SNF si primero ha tenido una “hospitalización que califica”. ¿Cuáles son algunos ejemplos de situaciones? El tiempo que pase en un hospital como paciente ambulatorio antes de ser admitido no cuenta para los 3 días de hospitalización que necesita para recibir los beneficios del SNF. ¿Cómo afectan los servicios de observación hospitalaria a mi cobertura de SNF? Si no tiene una hospitalización que califica de 3 días, y necesita atención después de recibir el alta del hospital, pregunte si puede recibir atención en otros lugares (como atención médica a domicilio), o si otros programas (como Medicaid o beneficios para Veteranos) pueden cubrir su atención en un SNF.



Para obtener más información sobre los planes de Medicare, Medigap y Medicare Advantage:

- Medicare & You, el manual oficial del gobierno, se envía por correo a todos los beneficiarios de Medicare durante el mes de octubre de cada año.
- Una línea telefónica gratuita está disponible 24 horas al día, siete días a la semana para responder a sus preguntas.

Llame al: 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)

Los usuarios de TTY deben llamar a 1-877-486-2048.

Sitio web oficial de Medicare para el consumidor:

www.medicare.gov

Sitios web útiles adicionales:

www.medicarerights.org

Aviso de observación para pacientes ambulatorios de Medicare (MOON)

Su estado hospitalario, ya sea como paciente hospitalizado o ambulatorio, determina la parte compartida de costos de una persona para los servicios de Medicare durante la

hospitalización y la atención posterior a la hospitalización en un centro de enfermería especializada. Aunque se encuentre en el hospital, puede estar en “estado de observación” recibiendo servicios ambulatorios. Los servicios de observación suelen solicitarse para pacientes que se presentan en el departamento de emergencia y que luego requieren un período significativo

de tratamiento o supervisión para poder tomar una decisión sobre su ingreso o alta. Si recibe servicios ambulatorios en régimen de observación durante más de 24 horas durante una hospitalización, recibirá un MOON. El MOON explicará por qué la persona está recibiendo servicios de observación como paciente ambulatorio y las implicaciones con respecto a la parte compartida de costos de Medicare.

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

Alta hospitalaria

Los hospitales participantes en Medicare deben proporcionar servicios de planificación del alta a los pacientes hospitalizados que lo soliciten y a aquellos pacientes hospitalizados que sufrirían consecuencias adversas sin los servicios de planificación del alta. La planificación del alta de Medicare incluye:

- Organizar los servicios y la atención posthospitalarios necesarios.
- Educar al paciente, a la familia/cuidadores y a los proveedores de la comunidad sobre el plan de atención posthospitalaria del paciente.
- Educar al paciente, a la familia/cuidadores y a los proveedores de la comunidad sobre el plan de atención posthospitalaria del paciente.

Cómo presentar una apelación a Medicare

Si no está de acuerdo con una decisión de cobertura o pago tomada por Medicare Original, su plan de Medicare Advantage u otro plan médico de Medicare, o su plan de medicamentos de Medicare, puede presentar una apelación. Antes de iniciar una apelación, solicite a su proveedor o distribuidor cualquier información que pueda ayudar a su caso. Si está inscrito en un plan de Medicare Advantage, en otro plan médico o en un plan de medicamentos, consulte los materiales del plan o póngase en contacto con este para obtener información sobre sus derechos de apelación. El plan debe informarle, por escrito, cómo apelar. Por lo general, puede encontrar la información de contacto de su plan en su tarjeta de miembro.

Puede presentar una apelación si Medicare o su plan se niegan a:

- Cubrir un servicio de atención médica, suministro, artículo o medicamento que cree que Medicare debería cubrir.
- Pagar un servicio de atención médica, suministro, artículo o medicamento que ya recibió.
- Cambiar el monto que debe pagar por un servicio de atención médica, suministro, artículo o medicamento.

También puede presentar una apelación si:

- Medicare o su plan dejan de brindarle o pagarle todo o parte de un servicio de atención médica, suministro, artículo o medicamento que cree que aún necesita.
- El programa de gestión de medicamentos de su plan lo clasifica como “de riesgo”, porque cumple los criterios del Sistema de Supervisión de Sobreutilización. Esto significa que su plan limita su acceso a la cobertura de medicamentos, como los opioides y las benzodiazepinas.

¿Puede alguien ayudarme a presentar una apelación?



Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud (SHIP):

Visite www.shiphelp.org para obtener el número de teléfono de su SHIP local y recibir asesoramiento gratuito y personalizado sobre seguros de salud. Los SHIP son programas estatales que reciben dinero del

gobierno federal para ofrecer asesoramiento local gratuito sobre seguros de salud a los beneficiarios de Medicare.

Representante:

Si tiene un familiar o amigo de confianza que le ayude con un reclamo, puede designarlo como representante.

Apelaciones rápidas:

Puede tener derecho a solicitar una apelación rápida si cree que sus Servicios están terminando demasiado pronto (o que le están dando el alta demasiado pronto) de uno de estos proveedores:

- Hospital.
- Centro de enfermería especializada (SNF).
- Agencia de atención médica a domicilio (HHA).
- Centro integral de rehabilitación ambulatoria (CORF).
- Centro de cuidados paliativos.

Su proveedor le entregará un aviso en el que le indicará cómo solicitar una apelación rápida. Debe leer atentamente este

aviso. Si no recibe este aviso, pídaselo a su proveedor. Con una apelación rápida, un revisor independiente, denominado Organización para el Mejoramiento de la Calidad de Atención centrada en el Beneficiario y su Familia (BFCC-QIO), decidirá si sus servicios cubiertos deben continuar. Comuníquese con su BFCC-QIO para que lo ayuden con sus inquietudes sobre la calidad de la atención y a apelar el alta hospitalaria o la decisión de finalizar los servicios cubiertos por Medicare.

Acentra Health

<https://www.AcentraQIO.com>

Llamada gratuita: 888-319-8452

Local: 216-447-9604

TTY: 855-843-4776

Fax gratuito: 833-868-4055



Para obtener más información sobre los derechos de Medicare

Presentar una apelación a Medicare

<https://www.medicare.gov/providers-services/claims-appeals-complaints/appeals>

Cómo presentar una apelación a Medicare

<https://medicareadvocacy.org/>

El programa Medicare Advocacy Project (MAP) ayuda a las personas a las que se les ha denegado Medicare injustamente. MAP puede darle información, asesorarlo y, a veces, representarlo gratuitamente.

Póngase en contacto con MAP a través de su oficina local de servicios legales:

<https://communitylegal.org/my-turn-medicare-advocacy-project-is-available-to-help-elders-and-persons-with-disabilities-with-denials-and-appeals/>

MassHealth (Medicaid)

Medicaid es un programa estatal y federal que adquiere servicios médicos para las personas que cumplen los requisitos de residencia, ingresos y elegibilidad de bienes. En Massachusetts, Medicaid se denomina MassHealth. MassHealth cubre la mayoría de los servicios necesarios prestados por médicos, hospitales, clínicas, proveedores de equipos médicos, terapeutas y algunos servicios a domicilio. En algunos casos, los ingresos y los bienes de una pareja pueden examinarse por separado para determinar la elegibilidad financiera.

Cobertura de MassHealth (Medicaid) para la Atención a domicilio y comunitaria

MassHealth está disponible para aquellas personas financiera y médicamente elegibles que vivan en la comunidad. Hay varios programas de MassHealth que cubren los servicios a domicilio; cada uno de estos programas tendrá diferentes requisitos de elegibilidad. Se debe presentar una solicitud a MassHealth.

Programas de ahorros de Medicare antes denominados Programas MassHealth (Medicaid) Buy-in

Los MSP (antes denominados Programas MassHealth Senior Buy-In y Buy-In) son programas que pagan parte o la totalidad de las primas, deducibles, copagos y coseguros de los beneficiarios de Medicare. En Massachusetts, los MSP están gestionados por MassHealth. **Los ingresos y los bienes deben ser estar dentro o por debajo de determinadas pautas.**

Obtenga ayuda para pagar los costos de Medicare
<https://www.medicare.gov/basics/costs/help>

Cobertura de MassHealth (Medicaid) para centros de cuidados a largo plazo

MassHealth cubre los costos de cuidados a largo plazo de las personas que residen en centros de cuidados a largo plazo, centros de enfermería, hospitales de rehabilitación y hospitales estatales. Para tener derecho a la cobertura, la persona debe tener 65 años o más o estar discapacitada, según las normas establecidas por la Administración del Seguro Social. El solicitante debe ser examinado, y se debe determinar, sobre la base de criterios clínicos, que existe una necesidad de cuidado

de enfermería especializada que no puede ser satisfecha en la comunidad. Los ingresos y los bienes deben ser estar dentro o por debajo de determinadas pautas.

Cobertura de MassHealth (Medicaid) para centros de vida asistida

MassHealth puede proporcionar una ayuda económica limitada a las personas calificadas que deseen residir en un centro de vida asistida.

El programa Group Adult Foster Care (GAFC) proporciona servicios médicos a las personas que califican y que pueden residir en un centro de vida asistida. Para ser elegible, la persona debe cumplir los requisitos de ingresos y cuidados. Además, el centro debe participar en el programa GAFC.

Seguridad de Ingreso Suplementario – Categoría G (SSI-G) ayudará a subvencionar la parte del alquiler de una estancia en un centro de vida asistida. Se administra a través de la Administración del Seguro Social. Para ser elegible, la persona debe cumplir con las pautas de ingresos recibir servicios de GAFC. Para obtener más información, póngase en contacto con el Seguro Social llamando al 1-800-772-1213 (TTY) 1-800-325-0778.
<https://www.mass.gov/info-details/assisted-living-residences>

Para obtener más información sobre los programas de MassHealth, póngase en contacto con:

Servicio al cliente de MassHealth

Tel: 800-841-2900

TTY: 617-521-7794

www.mass.gov/topics/masshealth

Programas de seguro para
personas de bajos ingresos de
más de 65 años.

Senior Care Options (SCO)

Senior Care Options (SCO) es un plan de salud integral. Un SCO cubre todos los servicios que normalmente se pagan a través de Medicare y MassHealth. Este plan proporciona servicios a los miembros a través de una organización de atención a personas mayores y su red de proveedores. El plan SCO ofrece la oportunidad de recibir atención médica

de calidad combinando servicios de salud con servicios de apoyo social. Para ello, coordina la atención y los servicios especializados de apoyo geriátrico, junto con el cuidado de relevo para familiares y cuidadores. El SCO ofrece una importante ventaja a los miembros elegibles con respecto a la atención tradicional de pago por servicio. No hay copagos para los miembros inscritos en el SCO. La inscripción en este programa de atención gestionada es voluntaria y, una vez inscrito, el miembro puede darse de baja cualquier mes del año. Criterios de elegibilidad:

- MassHealth Standard.
- 65 años o más.
- Si es beneficiario de Medicare debe tener las Partes A y B.
- Vivir en el área de servicio de un plan SCO.

Seguro de atención a largo plazo

Estas pólizas proporcionan cobertura para las necesidades de atención a largo plazo, incluidos algunos servicios prestados en el domicilio, así como los servicios recibidos en centros de cuidados a largo plazo, como centros de cuidados, centros de vida asistida o centros diurnos para adultos. Estas pólizas deben contratarse con una empresa financieramente estable. Compruebe las calificaciones de las empresas para asegurarse de que son constantemente altas y pregunte por su historial de aumentos de primas. Para más información:

www.consumervoice.org/top-long-term-care-insurance

Para obtener información sobre los tipos de planes de atención a largo plazo que se venden en Massachusetts, póngase en contacto con:

Línea del consumidor de la División de Seguros de Massachusetts

Tel: 877-563-4467

www.mass.gov/doi



Asistencia para medicamentos recetados/ Asistencia sobre seguros de salud

Prescription Advantage

Prescription Advantage es un programa patrocinado por el Estado que ofrece ayuda económica para reducir el costo de los medicamentos recetados a los residentes de Massachusetts mayores de 65 años. Para los que tienen Medicare u otro seguro para recetas médicas, Prescription Advantage ayuda a cubrir las brechas en la cobertura. En el caso de las personas que no son elegibles para Medicare, Prescription Advantage proporciona cobertura primaria para medicamentos recetados.

Prescription Advantage está disponible para los residentes de Massachusetts que:

- Sean mayores de 65 años, sean elegibles para Medicare y tengan ingresos familiares brutos anuales inferiores al 500% del Nivel federal de pobreza, o
- Sean mayores de 65 años y no sean elegibles para Medicare, o
- Sean menores de 65 años, no trabajen más de 40 horas al mes, cumplan con las pautas de discapacidad de CommonHealth de MassHealth y tengan ingresos familiares brutos anuales iguales o inferiores al 188% del Nivel federal de pobreza.
- No sean miembros de MassHealth ni de CommonHealth*

*En algunos casos, las personas que reciben asistencia de MassHealth para pagar las primas, deducibles y copagos de Medicare Parte A y/o Parte B aún pueden ser elegibles para Prescription Advantage.

Rx Assist

Rx Assist es un sitio web que ofrece información sobre programas de medicamentos gratuitos y de bajo costo y otras formas para que las personas puedan gestionar los costos de sus medicamentos. Visite: www.rxassist.org.

Para más información, llame al 1-800-243-4636 o presente su solicitud en línea en: <https://www.mass.gov/info-details/prescription-advantage>



Programa de extensión farmacéutica de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Salud de Massachusetts (MCPHS)

Los farmacéuticos y los gestores de casos ayudan a las personas a acceder a los medicamentos recetados proporcionándoles información sobre programas de asistencia y medicamentos alternativos de bajo costo. Los farmacéuticos responden a preguntas sobre interacciones entre medicamentos, cómo tomarlos y cualquier otra cuestión relacionada con los medicamentos. Para obtener más información, comuníquese

con: 866-633-1617 o visite: <https://www.mcphs.edu/patient-centers-and-clinics/pharmacy-outreach-program>

SHINE

(Serving The Health Information Needs of Everyone)

SHINE proporciona información sobre asesoramiento de seguros de salud y asistencia GRATUITAS e imparciales a los residentes de Massachusetts que tienen Medicare, a sus cuidadores y a los que están aproximándose a ser elegibles para Medicare.

Póngase en contacto con SHINE para localizar a un asesor voluntario capacitado cerca de usted.

Tel: MassOptions 800-243-4636

Para más información:

www.shinema.org

Programa Serving the Health Insurance Needs of Everyone (SHINE) | www.mass.gov/info-details/serving-the-health-insurance-needs-of-everyone-shine-program

Sitios web útiles adicionales:

Needy Meds – Busque ayuda con el costo de los medicamentos
www.needymeds.org

Sitio web y aplicación móvil que compara los precios de los medicamentos recetados y ofrece cupones para medicamentos.
www.goodrx.com

Beneficios y recursos comunitarios

Servicios para veteranos

Los veteranos de edad avanzada pueden ser elegibles para una amplia variedad de beneficios disponibles para todos los veteranos del ejército estadounidense. Los beneficios del VA incluyen compensación por discapacidad, pensión, educación y capacitación, atención médica, préstamos hipotecarios, seguros y sepelio. Consulte nuestra página de Veteranos para obtener un panorama general de los beneficios disponibles para todos los Veteranos.

Beneficios del VA para veteranos de edad avanzada

Hay dos programas del VA que proporcionan a ciertos Veteranos de edad avanzada un monto monetario adicional si es elegible para una Pensión del VA, o recibe un beneficio de pensión del VA.

Ayuda y Asistencia (A&A) es una pensión mensual incrementada que se paga si cumple una de las siguientes condiciones:

- Necesita ayuda para realizar las tareas diarias, como bañarse, comer o vestirse.
- Está postrado en cama.
- Es un paciente ingresado en un centro de cuidados.
- Tiene la vista limitada a una agudeza visual corregida igual o inferior a 5/200 en ambos ojos, o a una contracción concéntrica del campo visual igual o inferior a 5 grados.

La pensión para **personas que no pueden salir de la casa** es una pensión mensual incrementada que se abona si está confinado en su domicilio inmediato debido a una incapacidad permanente. Para obtener más información, visite <https://www.va.gov/pension/aid-attendance-housebound/>

Atención médica del VA para veteranos de edad avanzada

La geriatría es la atención médica para los veteranos de edad avanzada con necesidades complejas. El cuidado extendido - también conocido como atención a largo plazo - es un programa para Veteranos de todas las edades que necesitan el apoyo y

asistencia a diario de otra persona. Los Veteranos de edad avanzada pueden recibir programas de atención geriátrica y a largo plazo en el domicilio, en centros médicos del VA o en la comunidad.

Visite estos sitios web para obtener más información:

- <https://www.va.gov/geriatrics/>
- https://www.va.gov/geriatrics/pages/Paying_for_Long_Term_Care.asp
- https://www.va.gov/geriatrics/pages/Home_and_Community_Based_Services.asp
- https://www.va.gov/geriatrics/pages/Nursing_Home_and_Residential_Services.asp
- <https://www.va.gov/Grecc/>

Cómo solicitar

La página web del beneficio o programa específico del VA proporcionará información adaptada sobre cómo solicitar un beneficio o programa específico. Generalmente, los miembros retirados de las Fuerzas Armadas, los Veteranos y las familias pueden solicitar beneficios del VA usando uno de los siguientes métodos.

- Solicitar en línea utilizando VA.gov, O
- Trabajar con un representante o agente acreditado, O
- Acudir a una oficina regional del VA donde un empleado lo ayudará.

Puede buscar su oficina regional en nuestra página Búsqueda de centros. Presente su reclamo utilizando una Solicitud de compensación por discapacidad y beneficios de compensación relacionados (<https://www.vba.va.gov/pubs/forms/VBA-21-526EZ-ARE.pdf>). Imprima el formulario, complételo y envíelo a:

Departamento de Asuntos de los Veteranos
Centro de admisión de reclamos
P.O. Box 4444
Janesville, WI 53547-4444

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

Beneficios federales para veteranos, dependientes y supervivientes:

https://www.va.gov/opa/publications/benefits_book/2023_Federal_Benefits_for_Veterans_Dependents_and_Survivors.pdf.

Servicios para cuidadores: El VA ofrece servicios para las familias que cuidan a veteranos. Una línea de apoyo para cuidadores está disponible en 1-855-260-3274 para ayudar a conectar a las personas con los servicios de VA, así como ofrecer apoyo. Para obtener más información sobre los servicios para cuidadores del VA, visite www.caregiver.va.gov. La información sobre beneficios específicos está disponible en www.va.gov. El sitio web incluye el folleto Beneficios federales para veteranos, dependientes y supervivientes, que ofrece una descripción de los beneficios del VA e información de contacto. Para obtener ayuda para presentar los formularios del VA correspondientes, puede ponerse en contacto con la oficina regional, centro médico, clínica o centro del VA más cercano.

Departamento de Asuntos de los Veteranos (VA)

www.va.gov

Beneficios: 800-827-1000

Atención médica: 877-222-(VETS) 8387

Línea de crisis 988 Press 1 (National Crisis line)

Worcester Veterans Clinic: 800-893-1522

Centro de Veteranos de Worcester: 508-753-7902

Servicios estatales para veteranos

El Servicio del Departamento de Veteranos de Massachusetts es una agencia estatal de Massachusetts que administra principalmente la ley de Massachusetts (M.G.L.) Capítulo 115, un programa de beneficios financieros y médicos para veteranos indigentes y sus dependientes.



Veterans Inc.

Worcester, MA 01605

Tel: 800-482-2565

Fax: 508-791-5296

www.veteransinc.org

Hero Homestead

Fitchburg, MA 01420

Tel: 978-353-0234

Fax: 978-345-0926

www.herohomestead.org

Montachusett Veterans Outreach Center, Inc.

Gardner, MA 01440

Tel: 978-632-9601

Fax: 978-632-9476

www.veterans-outreach.org

Project New Hope

www.projectnewhopema.org

Elizabeth Dole Foundation

www.elizabethdolefoundation.org

Programa de apoyo al cuidador del VA

www.caregiver.va.gov

Beneficios públicos

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

Benefits Checkup

Benefits Checkup, un programa del National Council on Aging (NCOA), es un servicio basado en la web diseñado para ayudar a las personas a buscar los programas de beneficios adecuados a sus necesidades. Este sitio contiene una herramienta de evaluación gratuita y confidencial para determinar la elegibilidad para los programas estatales y federales. Visite www.benefitscheckup.org.

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.

Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, anteriormente denominados Cupones para alimentos) programa está gestionado por Departamento de Asistencia Transicional (DTA) de Massachusetts y su objetivo es elevar el nivel nutricional

de los hogares con bajos ingresos. Los beneficiarios reciben una asignación mensual para comprar alimentos. Existen pautas especiales de elegibilidad para las personas mayores de 60 años o que tengan alguna discapacidad. Póngase en contacto con su oficina local de asistencia transicional en www.mass.gov/dta o llame por teléfono a:

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

Servicios para personas con necesidades especiales

Servicios para personas con discapacidad

Oficina de Discapacidad de Massachusetts

Voz/TTY: 800-322-2020

www.mass.gov/mod

Servicios: La Oficina de Discapacidad de Massachusetts (MOD) proporciona información, orientación y capacitación sobre los derechos civiles relacionados con la discapacidad y el acceso arquitectónico.

Center For Living and Working

Tel: 508-798-0350 TTY: 508-755-1003

Videollamada 508-762-1164

www.centerlw.org

ervicios: Servicios de asistente de cuidado personal, capacitación en habilidades de vida independiente, defensa, asesoramiento de pares, servicios de vida independiente para personas sordas, servicios de vivienda, información y derivación, 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 derivación, servicios de atención médica a domicilio, Programa de Préstamos para Tecnología de Apoyo.

Programa de distribución de equipos de Massachusetts (MassEDP)

Voz/TTY: 800-300-5658

<https://www.mass.gov/massachusetts-equipment-distribution-program-massedp>

Servicios: MA EDP ofrece teléfonos especializados, tanto fijos como inalámbricos, a los residentes con discapacidad permanente. Es posible que pueda obtener estos teléfonos de forma gratuita o a un costo reducido. Tenga en cuenta que, en el caso de los dispositivos inalámbricos, MassEDP NO ofrece planes de servicio.

Servicios para personas ciegas o con discapacidad visual

Mass Association for the Blind and Visually Impaired

Tel: 888-613-2777

www.mabvi.org

MABVI faculta a las personas a seguir llevando una vida plena, tanto si sufren pérdida de visión, como si son ciegos desde la juventud. La rehabilitación de la visión, la capacitación en tecnología de acceso, la ayuda de voluntarios, el asesoramiento y el apoyo de pares son servicios integrales, rentables y de alta calidad que a menudo cambian la vida.

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 los parques estatales de Massachusetts para visitantes de todas las capacidades.

Servicios comunitarios de MA Association for the Blind (MAB)

Tel: 617-738-5110 | Tel: 888-613-2777

www.mabcommunity.org

Servicios: Proporciona información y servicios para adultos con discapacidad, MAB e Ivy Street School.

Comisión para Ciegos de Massachusetts (MCB)

Tel: 617-727-5550 | Tel: 508-754-1148

www.mass.gov/mcb

Servicios: Proporciona capacitación social, de rehabilitación vocacional y movilidad, audiolibros y revistas, otros equipos adaptativos, recursos e información.

Comisión para Personas Sordas y con Dificultades Auditivas de Massachusetts

Voz/TTY: 413-788-6427 | Videollamada: 508-762-1124

For an interpreter: 800-249-9949 | www.mass.gov/mcdhh

Servicios: Proporciona defensa, información y derivación, administración de casos, servicios de interpretación y programas educativos.

Caption Call

Tel: 877-557-2227

Subtitulado avanzado de llamadas gratuito

<https://sorenson.com/lp/captioned-calls>

Servicio de Retransmisión de Massachusetts

TTY: 711 o 800-439-2370 | TTY en español: 866-930-9252

VUsuarios de voz y audición: 711 o 800-439-0183

Servicio repetidor: 866-645-9870

www.mass.gov/eopss/agencies/massrelay

Servicios: Proporciona un servicio 24 horas al día, 7 días a la semana, que permite a las personas oyentes o que no utilizan teléfonos de prueba (TTY) comunicarse a través de líneas telefónicas normales con personas sordas, con dificultades auditivas o con discapacidades del habla. Un Operador de retransmisión completará su llamada y permanecerá en la línea para retransmitir mensajes electrónicamente a través de TTY, o de manera a las personas que pueden oír. La persona que llama o el destinatario deben ser de Massachusetts.



New England Homes for the Deaf

Tel: 978-774-0445 | TTY: 978-739-4010

Videollamada: 978-767-8784

www.nehd.org

Services: Ofrece atención continua a personas mayores sordas y sordociegas. Los servicios incluyen vida independiente, hogar de reposo, comunidad de enfermería especializada, centros de personas mayores sordas, rehabilitación para pacientes hospitalizados/ambulatorios y cuidados paliativos.

Massachusetts Commission for the Deaf and Hard of Hearing

Voice/TTY: 413-788-6427 | Videollamada: 508-762-1124

Para un intérprete: 800-249-9949 | www.mass.gov/mcdhh

Servicios: Proporciona defensa, información y derivación, administración de casos, servicios de interpretación y programas educativos.

Servicios para personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo

ARC Community Services, Inc.

Tel: 978-343-6662 | www.arcofopportunity.org

Servicios: El programa de Apoyo familiar de The Arc ofrece a las familias la oportunidad de unirse a talleres, asistir a sesiones de capacitación, participar en grupos de apoyo, así como ayudar a las personas con discapacidad a hacerse oír y aprender a ser sus propios defensores.



Seven Hills–Foundation

Tel: 508-755-2340 | www.sevenhills.org

Servicios: Seven Hills Foundation ofrece apoyos clínicos, educativos y comunitarios integrados excepcionales a niños y adultos con discapacidades y desafíos importantes en sus vidas.

Departamento de Servicios de Desarrollo (DDS)

Oficina principal: Tel: 617-727-5608

DDS-North Central: 978-342-2140

DDS-Worcester: 508-792-6200

DDS-Área de South Valley Area-Southbridge: 508-764-0751

www.mass.gov/eohhs/gov/departments/dds

Servicios: Servicios residenciales, capacitación vocacional, coordinación de servicios y relevo.

Servicios para personas con necesidades en el ámbito de la salud conductual. Línea de ayuda de salud conductual de Massachusetts

833-773-2445 Disponible 24/7

Llame o envíe mensaje de texto 24/7

Departamento de Salud Mental de Massachusetts

Tel: 800 221-0053 | TTY: 617-727-9842

Sitio de DMH de North Central: 978-353-4400

Sitio de DMH de South Central: 508-887-1100

Sitio de DMH de Worcester: 774-420-3140

www.mass.gov/dmh

Servicios: El DMH asegura y proporciona acceso a servicios y apoyos para satisfacer las necesidades de salud mental de personas de todas las edades. Recursos adicionales del DMH

Línea de información del 800-221-0053

Open Sky Community Services

4 Mann St., Worcester MA | 508-755-0333

Whitinsville, MA | 508-234-6232 | www.openskycs.org

Con más de 100 programas en todo el centro de Massachusetts, cada año Open Sky proporciona servicios y apoyo a más de 5,000 adultos, adultos jóvenes y jóvenes con problemas de salud mental, discapacidades del desarrollo, lesiones cerebrales, trastornos por consumo de sustancias u otros problemas complejos.

Organizaciones dedicadas a enfermedades específicas

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

- Clinicalinfo.hiv.gov/en/guidelines
- Amyotrophic Lateral Sclerosis Association of MA: webma.alsa.org
- American Cancer Society: www.cancer.org
- American Diabetes Association: www.diabetes.org
- American Heart Association: www.heart.org
- American Lung Association of Massachusetts: www.lung.org
- Asociación Estadounidense de la Enfermedad de Parkinson: www.apdama.org
- American Stroke Association: www.StrokeAssociation.org
- Arthritis Foundation: www.arthritis.org
- Brain Injury Association of Massachusetts: www.biama.org
- CancerCare: www.cancercare.org
- National Alliance for the Mentally Ill of Central MA: www.namimass.org
- Comisión para Ciegos de Massachusetts (MCB): www.mass.gov/mcb
- Línea telefónica nacional de VIH/SIDA: www.cdc.gov/hiv
- Instituto Nacional del Cáncer: www.cancer.gov
- Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Dependencia a las Drogas: www.ncadd.org
- National Kidney Foundation www.kidneyhealth.org
- Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple: www.nationalmssociety.org
- Fundación Nacional de la Osteoporosis: www.nof.org
- National Stroke Association: www.stroke.org

Sitios web útiles adicionales:

- The Hospital Bed Project -Camas de hospital usadas de calidad a precios accesibles. <http://thehospitalbedproject.org>
- REquipment MA <https://equipmentma.org> REquipment proporciona gratuitamente equipos médicos duraderos para el hogar (DME) y tecnología de apoyo (TA) en todo MA. Los equipos donados son desinfectados, reacondicionados y puestos a disposición en nuestro inventario.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades www.cdc.gov
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de US www.hhs.gov/
- Información para consumidores de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos www.medlineplus.gov
- Institutos Nacionales de Salud www.nih.gov
- Información de Salud www.familydoctor.org
- Mayo Clinic www.mayoclinic.com
- Learn To Cope Addiction & Recovery Support Network www.learn2cope.org
- SADOD Support After a Death by Overdose www.sadod.org
- American Dietetic Association www.eatright.org
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento www.nia.nih.gov
- Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental www.samhsa.gov
- Línea de Ayuda de Salud Conductual de MA <https://www.masshelpline.com/>

Conversaciones sobre cuestiones del final de la vida

Hablar sobre los deseos de atención médica, personales y financieros es lo más importante que puede hacer una persona para asegurarse de que se seguirán sus planes. La conversación también ayudará a reducir el estrés de las personas implicadas en la toma de decisiones.



Qué preguntar a la persona

- ¿Quién quiere que tome las decisiones de atención médica en su nombre si no puede hacerlo? ¿Sabe cuáles son sus deseos?
- ¿Tiene un Poder para la atención médica actualizado?
- ¿Desea ser hospitalizado, permanecer en su hogar o en otro lugar mientras esté gravemente enfermo?
- ¿Qué tratamientos y cuidados médicos son aceptables?
- ¿Tiene temores o preocupaciones sobre algún tratamiento médico en particular?
- ¿Tiene creencias religiosas o espirituales que afecten a las decisiones sobre sus cuidados?
- ¿Qué seguro de salud y medicamentos tiene contratado?
- ¿Dónde se guardan los registros médicos, financieros y legales importantes?
- ¿Tiene un Poder notarial actualizado?
- ¿Tiene un testamento actualizado?

Tenga en cuenta que las leyes y los protocolos de Poderes de atención médica, así como la situación legal de las Declaraciones de deseos personales varían de estado a estado. Si pasa tiempo en otro estado, debe investigar los requisitos legales de ese estado.

Órdenes Médicas para Tratamiento y Prolongación de la Vida (MOLST)

A Una MOLST es un formulario de orden médica, similar a una receta, con instrucciones escritas sobre determinados tratamientos médicos para prolongar la vida por parte de un médico, enfermero o asistente médico. Estos formularios se utilizan para informar a otros profesionales de la salud, como personal de emergencias y enfermería, sobre los deseos de la

persona en relación con el tratamiento para prolongar la vida. Estos formularios MOLST voluntarios son para personas de cualquier edad con una enfermedad avanzada. Para obtener más información, visite www.molst-ma.org.

Cuidados paliativos y para enfermos terminales

Los servicios de cuidados paliativos atienden las necesidades espirituales, emocionales, sociales y físicas de los pacientes que se enfrentan a una enfermedad terminal y sus familias. Estos servicios se prestan independientemente de la edad o la

enfermedad. Se sugiere que los servicios comiencen cuando la esperanza de vida del paciente sea de 6 meses o menos. Una persona puede recibir servicios de cuidados paliativos en diversos entornos asistenciales, incluido el hogar. Los cuidados paliativos están cubiertos por Medicare (Parte A) con una orden médica. Los cuidados para enfermos terminales son cualquier forma de atención o tratamiento médico cuyo objetivo es mejorar la calidad de vida, reduciendo o eliminando el dolor y otros síntomas físicos o retrasando el proceso de la enfermedad, en lugar de centrarse en la curación. Pueden utilizarse como parte del programa de cuidados paliativos y, en algunas circunstancias, junto con la terapia curativa.

Sitios web útiles adicionales:

- Cuidados paliativos y para enfermos terminales
www.hospicefed.org
- Copias de documentos de planificación de la atención médica, información sobre cómo designar un agente de Atención médica y hacer un plan
www.honoringchoicesmass.com
- <https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-law-about-health-care-proxies-and-living-wills>
- <https://hospicefoundation.org/End-of-Life-Support-and-Resources>
- <https://order.nia.nih.gov/sites/default/files/2023-04/nia-advance-care-planning.pdf>
- <https://www.nia.nih.gov/health/end-life>

Conducción y transporte

Seguridad para conducir

Hablar sobre la seguridad para conducir de una persona mayor puede ser una conversación muy difícil de mantener. Conducir representa libertad y permite a una persona seguir siendo independiente. Es importante saber cuándo una persona ya no puede conducir con seguridad. Entre los factores de riesgo de deterioro de la capacidad de conducción se incluyen:

- Enfermedades y medicamentos que provocan una disminución de la percepción, la movilidad y la comprensión.

- Visión deficiente, especialmente visión nocturna, vista defectuosa, percepción de la profundidad.
- Problemas auditivos.
- Reflejos lentos.
- Problemas de memoria y/o cognitivos.
- Limitaciones físicas.
- Falta de concentración, somnolencia o fatiga.
- Falta de juicio y conciencia.

Puede ser conveniente conducir con la persona para observar si aparece alguna de las siguientes señales de advertencia:

- Señalización incorrecta.
- Dificultad para tomar las curvas.
- Cambiarse a un carril incorrecto.
- Confusión en las salidas.
- Estacionar de forma inadecuada.
- No fijarse en las señales de tráfico.
- Conducir a velocidad inadecuada.
- Retraso en las respuestas.
- Rasguños o abolladuras en el automóvil, el garaje o el buzón.
- Perderse en lugares conocidos.
- Multas por infracciones de tránsito.
- Accidentes de tránsito.
- Confundir los pedales de freno y acelerador.



En algunas situaciones, pequeñas adaptaciones realizadas en el vehículo, como espejos alargados, pueden mejorar la capacidad de conducción. En algunos casos, limitar la conducción de la persona, como conducir solo durante el día, cerca del hogar o fuera de las horas pico puede permitirle seguir conduciendo con seguridad. Es importante revisar los medicamentos de la persona para detectar determinados efectos secundarios y tener al día los exámenes oftalmológicos y auditivos. Para algunas personas, estos pequeños cambios pueden no mejorar la situación. Como cuidador, puede ser difícil reconocer cuándo ya no es seguro que una persona conduzca

y tomar las medidas necesarias para convencerlo de que deje de hacerlo. Algunas formas de limitar o impedir que una persona conduzca son:

- Los amigos, vecinos, familiares o cuidadores pueden ofrecerse a llevar a la persona a sus citas y eventos sociales.
- Organizar la entrega de medicamentos recetados, alimentos y comidas.
- Organizar visitas sociales de amigos o voluntarios.
- Investigar las opciones de transporte local en la comunidad.

En situaciones en las que la persona se niega a dejar de conducir, pero se está convirtiendo en un peligro, puede que tenga que tomar medidas más extremas. Los cuidadores suelen conseguir mejores resultados pidiendo ayuda a profesionales ajenos a la familia. Contar con una evaluación independiente de conducción puede proporcionar a las familias información y apoyo adicionales. Algunos profesionales de salud pueden sugerir a la persona que deje de conducir, escribirle una receta para que deje de hacerlo o establecer un contrato de no conducción. Los familiares también tienen derecho a ponerse en contacto con el Registro de Vehículos Motorizados (RMV) de Massachusetts e informar sus preocupaciones, tras lo cual se llevará a cabo una evaluación a través de su área de Asuntos médicos. Dónde enviar las denuncias:

Registro de Vehículos Motorizados de Massachusetts

Director de Asuntos Médicos

P.O. Box 55889

Boston, MA 02205-5889

Fax: 857-368-0802 | Tel: 857-368-8020

Denuncie a un conductor con problemas médicos:

<https://www.mass.gov/how-to/report-a-medically-impaired-driver>

Evaluaciones de conducción

Existen organizaciones que realizan evaluaciones de conducción a particulares. Estas evaluaciones valorarán las capacidades de conducción de la persona que pueda estar en

riesgo de sufrir un accidente. También pueden proporcionar información sobre cómo las adaptaciones del vehículo pueden mejorar la conducción. Estas evaluaciones pueden realizarse mediante simulaciones o en un vehículo. Los resultados de las evaluaciones no se compartirán con el Registro de Vehículos Motorizados. El costo de estas evaluaciones puede variar. Asimismo, hay evaluaciones de conducción en línea que la persona puede hacer en su hogar.

Para más información, visita:

- www.AARP.org/drive
- Seguridad y movilidad para conductores mayores: <https://exchange.aaa.com/safety/senior-driver-safety-mobility/>
- https://myaota.aota.org/driver_search/index.aspx/index.aspx
- <https://www.nsc.org/safety-training/defensive-driving/nsc-defensive-driving-courses/defensive-driving-mature-drivers>
- <https://www.alz.org/help-support/caregiving/safety/>
- <https://www.alz.org/help-support/caregiving/safety/dementia-driving>

Carfit (<https://car-fit.org>)

CarFit es un programa educativo desarrollado por la AAA, la AARP y la Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional que ofrece a las personas mayores la oportunidad de comprobar hasta qué punto sus vehículos personales son adecuados para ellas. El programa proporciona información y materiales sobre la comunidad que podrían mejorar su seguridad como conductores y/o aumentar su movilidad.

Placa/matricula de discapacidad (discapacitado)

Para solicitar una matrícula o placa de discapacidad, debe:

- Completar una solicitud de estacionamiento para discapacitados.
- Su profesional de atención médica deberá completar una sección para verificar su estado de discapacidad.
- Conserve una copia de su solicitud de placa de doble cara.
- Además, necesita una carta de Desglose de la discapacidad relacionada con el servicio del VA que muestre su calificación combinada de discapacidad relacionada con el

servicio y enumere cada afección junto con el porcentaje asociado.

- Si la carta no enumera cada afección y su porcentaje, no podremos procesar la solicitud, y se requerirá más información.

Registro de Vehículos Motorizados de Massachusetts

Atención: Área de asuntos médicos

P.O. Box 55889

Boston, MA 02205-5889

Transporte comunitario

Las personas deben identificar primero sus necesidades de transporte, ya sean médicas o no médicas. Los proveedores de transporte pueden ofrecer distintos niveles de asistencia al usuario, por ejemplo:

- Servicio puerta a puerta con acompañamiento: el conductor entrará en el domicilio para acompañar a la persona hasta el vehículo.
- Puerta a puerta: el conductor ayudará a la persona desde la puerta del hogar hasta el vehículo.
- Servicio de acera a acera: la persona debe poder entrar y salir del vehículo de forma independiente.

Para el norte del condado de Worcester contacte a la Autoridad de Tránsito Regional de Montachusett llamando al 1-800-922-5636 | www.mrta.us

Para el sur del condado de Worcester y Worcester Central contacte a la Autoridad de Tránsito Regional de Worcester llamando al 508-752-9283 | www.therta.com

Para más información sobre los servicios de paratransito de la ADA contacte a la Autoridad de Tránsito Regional de su área.

Muchos proveedores de transporte utilizan camionetas a las que se puede acceder con sillas de ruedas, y algunos ofrecen servicios de acompañante a citas médicas. Algunos servicios de transporte médico exigen que el médico de atención primaria complete la documentación. La mayoría de los proveedores requieren reserva previa. Algunos ofrecen servicios en una zona geográfica limitada, mientras que otros se desplazan desde el centro de Massachusetts hasta los centros médicos de Boston. Muchos pueblos están cubiertos por una Autoridad Regional de Tránsito. Estas organizaciones ofrecen servicios de autobús de ruta fija, así como servicios de paratransito de la Ley de Estadounidenses con

discapacidades (ADA). Las personas que no pueden utilizar el servicio de ruta fija debido a una discapacidad pueden calificar para el servicio de paratransito de la ADA. Las organizaciones que se ocupan de enfermedades específicas, MassHealth, las organizaciones privadas y las agencias de voluntarios pueden proporcionar viajes subvencionados o gratuitos o cupones de taxi. El centro para personas mayores local o el consejo sobre el envejecimiento pueden ser una fuente principal de transporte o de información sobre los servicios de tránsito locales. Las agencias de atención domiciliaria no médica también pueden proporcionar transporte a las personas como parte de un paquete de servicios. Los servicios de transporte y las estructuras de tarifas que ofrecen las agencias con fines de lucro pueden variar. Si se trata de un veterano, puede ponerse en contacto con el Agente para Veteranos local para obtener información sobre el transporte dentro de los sistemas médicos del VA. Una persona demasiado frágil para utilizar los servicios de transporte estándar puede contratar servicios de furgoneta médica “medi-van” a través de la mayoría de las empresas de ambulancias. El costo no estaría cubierto por el seguro. Otras opciones de transporte accesibles son los servicios de transporte compartido como Uber y Lyft. Hay servicios disponibles, como Go-Go Grandparent, que lo conectan con servicios de transporte compartido, sin tener que descargar la aplicación. Estos servicios le permiten programar viajes por teléfono e informan a los cuidadores del estado del viaje de la persona.



Llame a su ASAP local para obtener información actualizada sobre otros recursos de transporte.

Servicios de transporte

www.gogograndparent.com or

llame al 855-464-6872

www.uber.com | www.lyft.com

Programas comunitarios

Programa Are You OK- Telephone Reassurance

Are You OK (R U OK) es un sistema de llamadas telefónicas para personas de la comunidad que necesitan ser controladas diariamente. Llame a su departamento de policía local para averiguar si existe un programa de este tipo en su comunidad.

File of Life/Vial of Life

Algunas comunidades ofrecen un programa de File of Life o Vial of Life. El expediente contiene su información médica importante para los Técnicos en Emergencias Médicas (EMT) en caso de emergencia. El File of Life es una carpeta magnética de plástico roja que se coloca en el refrigerador. El Vial of Life es un recipiente grande de plástico con tapa. También hay disponible un File of Life de tamaño personal para llevarla consigo. Póngase en contacto con su departamento local de bomberos, policía o alguacil para averiguar si están disponibles.

**Programas multiculturales**

Los programas multiculturales proporcionan servicios de derivación especializados para personas de diversas culturas. Los servicios ofrecidos por los programas multiculturales pueden incluir interpretación y traducción, oportunidades sociales, reasentamiento de refugiados, servicios de inmigración, y servicios de defensa, divulgación y apoyo. Existen múltiples programas en toda la zona diseñados para satisfacer las necesidades de diversos grupos culturales.

Coalición de Defensa de Inmigrantes y Refugiados de Massachusetts

<https://www.miracoalition.org/>

Envejecimiento de las personas lesbianas, gays, bisexuales y transgénero (LGBT)

Hay organizaciones que ofrecen servicios y apoyo a las personas mayores LGBT y a sus cuidadores. Los servicios incluyen derivaciones, grupos de apoyo, reuniones sociales y clubes de almuerzo LGBT.

Red de Adultos Mayores LGBT de Worcester (WLEN)

Tel: 508-756-1545

El programa proporciona información, apoyo y derivaciones para adultos mayores LGBT y cuidadores. El programa también patrocina un club de almuerzo y cena; así como proporciona recursos adicionales.

<https://eswa.org/about-us/lgbt/>



Recursos adicionales:

<https://www.aidsprojectworcester.org/>

<https://www.mass.gov/lgbtq-mental-health-resources>

<https://namimass.org/resources-for-the-lgbtq-community/>

SAGE-Advocacy and services for LGBTQIA

<https://www.sageusa.org/>

Find Help: www.findhelp.org

LGBT Aging Project

Tel: 857-313-6590

<https://fenwayhealth.org/the-fenway-institute/lgbtqia-aging-project/>

Organización sin fines de lucro dedicada a garantizar que las personas mayores lesbianas, gays, bisexuales y transgénero tengan el mismo acceso a los beneficios para prolongar la vida, las protecciones, los servicios y las instituciones que sus vecinos heterosexuales dan por sentado.

Consejos sobre envejecimiento (COA)/Centros de personas mayores

Los Centros de personas mayores son focos de atención dentro de las comunidades donde las personas pueden reunirse, recibir servicios y participar en actividades. Los servicios que ofrecen varían. Algunos Centros de personas mayores ofrecen una comida a la hora del almuerzo para los residentes locales, y algunos pueden tener trabajadores de divulgación que proporcionan un vínculo vital con los adultos mayores que no pueden salir de casa. Algunos Centros de personas mayores pueden estar ubicados en un Centro comunitario. No todas las ciudades/pueblos de Massachusetts Central tienen un Centro de personas mayores establecido, pero todos los pueblos tienen un Consejo sobre envejecimiento. Para obtener información sobre su centro de personas mayores/COA local, póngase en contacto con cualquiera de las agencias que aparecen en el interior de la portada o visite: www.mcoonline.com.

Enfermedad de Alzheimer y demencias relacionadas

La demencia es un término que describe una serie de síntomas que afectan a la capacidad de una persona para realizar tareas diarias, debido a un deterioro de la memoria o de otras habilidades del pensamiento. Los síntomas pueden incluir:

- Pérdida de memoria que altera la vida diaria.
- Dificultades para planificar o resolver problemas.
- Dificultad para realizar tareas conocidas en casa, el trabajo o el tiempo libre.
- Confusión con el tiempo o el lugar.
- Problemas para comprender imágenes visuales y relaciones espaciales.
- Nuevos problemas con las palabras al hablar o escribir.
- Extravío de objetos y dificultad para volver sobre los pasos dados.
- Disminución o falta de juicio.
- Retiro del trabajo o de las actividades sociales.
- Cambios en el estado de ánimo o la personalidad.

Las personas que presenten una o más de estas 10 señales de advertencia deben consultar a un médico para averiguar la causa.
https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10_signs

Es importante someterse a un examen médico completo para determinar si alguno de estos síntomas se debe a una enfermedad tratable (por ejemplo, infección del tracto urinario, deshidratación, deficiencia de vitamina B12). Si se ha descartado una enfermedad tratable, es importante que la persona sea evaluada por un especialista, como un neurólogo o un psicólogo geriátrico, para determinar un diagnóstico preciso y el mejor tratamiento. A medida que la enfermedad avanza, los pacientes con Alzheimer y otras demencias relacionadas se vuelven incapaces de cuidar de sí mismos. El deterioro cognitivo finalmente provoca el fallo de otros

sistemas del organismo. El ritmo de progresión de la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas varía de una persona a otra. Aunque la enfermedad de Alzheimer es la forma de demencia de la que más se habla, otras demencias incluyen, entre otras: Demencia vascular, Demencia con cuerpos de Lewy, Demencia frontotemporal, Demencias mixtas, Demencia de la enfermedad de Parkinson, enfermedad de Huntington, síndrome de Wernick-Korsakoff e Hidrocefalia de presión normal. El Alzheimer no es solo una enfermedad de la vejez. El Alzheimer de aparición más temprana (también denominado de inicio precoz) afecta a personas menores de 65 años.

Desorientación

La desorientación es uno de los comportamientos más peligrosos para la vida asociados a la enfermedad de Alzheimer y otras demencias relacionadas. Según la Alzheimer's Association, seis de cada diez personas con demencia se desorientarán al menos una vez, muchas de ellas repetidamente. Existen varios programas y soluciones tecnológicas para ayudar a localizar a alguien que pueda desorientarse y perderse. En el estado de Massachusetts, se puede emitir una Alerta Plateada en caso de desaparición de un adulto mayor con demencia. Las Alertas Plateadas utilizan una amplia gama de medios de comunicación para notificar al público. Cuando una persona se desorienta, y no puede ser localizada, notifíquelo al departamento de policía local.

Café de la memoria

Un Café de la memoria es un espacio seguro y cómodo donde los cuidadores y sus seres queridos con Alzheimer o cualquier otra forma de demencia pueden socializar, escuchar música, jugar y disfrutar de otras actividades apropiadas. Se prestan apoyo mutuo e intercambian información. El café está abierto a cualquier persona de la comunidad, en cualquier fase del proceso de la enfermedad. Es un momento para socializar y disfrutar de la compañía. No se trata de un grupo de apoyo ni de una opción de relevo para dejar a la persona. Los Cafés de la Memoria se reúnen en diversos lugares, como centros de

personas mayores, bibliotecas y otros entornos sociales. Para obtener más información, visite:

<https://dfamerica.org/memory-cafe-directory/>

For more information on specific dementias:

**Alzheimer's Association of Massachusetts/New Hampshire:
Alzheimer's Association**

Línea de ayuda 24/7: 800-272-3900

www.alz.org/manh

Dementia Society of America

www.dementiasociety.org

Boletín informativo Alzheimer's and Dementia Weekly

<https://alzheimersweekly.com>

**Alzheimer's Support Network of South-Central
Massachusetts**

800-286-6640 Ext. 3123

info@alzsupportnet.org www.alzsupportnet.org

National Stroke Association (Vascular Dementia)

www.stroke.org

Lewy Body Dementia Association, Inc.

www.lbda.org

National Parkinson's Foundation

www.parkinsons.org

The Association for Frontotemporal Degeneration

www.theaftd.org

Creutzfeldt-Jakob Disease Foundation

www.cjdfoundation.org

Hydrocephalus Association

www.hydroassoc.org

Huntington's Disease Society of America

www.hdsa.org

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

<https://www.nia.nih.gov/health/alzheimers-and-dementia/understanding-different-types-dementia>





Comunidades amigables con la demencia y las personas mayores

Dementia Friendly Massachusetts es un movimiento ciudadano para hacer que nuestro estado sea “amigable con la demencia”. En las comunidades amigables con la demencia, las personas trabajan juntas para hacer que su pueblo y su ciudad sean más seguros, inclusivos y respetuosos, con el fin de fomentar la calidad de

vida de quienes viven con demencia y de sus cuidadores. Las Comunidades amigables con la demencia pueden incluir iniciativas como restaurantes amigables con la demencia, capacitación virtual sobre la demencia y educación comunitaria.

Sitios web útiles:

Dementia Friendly America

www.dfamerica.org

Dementia-Friendly Massachusetts

<https://mcoaonline.org/age-dementia-friendly/>

Age and Dementia Friendly Massachusetts

<https://www.mass.gov/handbook/information-for-people-living-with-dementia-and-their-caregivers>

Massachusetts Healthy Aging Collaborative

www.mahealthyagingcollaborative.org

Comunidades amigables con las personas mayores:

Las comunidades amigables con las personas mayores se comprometen a promover la salud y el envejecimiento activo de sus residentes mayores. Las comunidades se centran en proporcionar servicios inclusivos y accesibles para todos los residentes. Algunas comunidades de Massachusetts pueden optar por convertirse en amigables con las personas mayores, con la demencia o ambas.

Consideraciones médicas

Elección de un proveedor médico

Un proveedor médico puede ser un aliado en tiempos de enfermedad y de buen estado de salud. Explore profesionales médicos que tengan la especialidad médica que busca y acepten su fuente de pago. Elija cuidadosamente un profesional médico que esté dispuesto a hablar con todas las personas implicadas en la atención del paciente. Para poder comunicarse con los proveedores médicos sobre los detalles de la atención de la persona, es posible que tenga que pedirles que firmen un formulario de autorización médica.

Preparación para una cita médica

- Haga una lista de inquietudes.
- Asegúrese de que la persona puede oír y ver lo mejor posible.
- Considere la posibilidad de acudir a la cita con la persona.
- Póngale al corriente de cualquier nuevo síntoma o inquietud.
- Sea honesto.
- Haga preguntas y céntrese en las cuestiones médicas.
- Tome notas o consiga información escrita o grabada.
- Hable con otros miembros del equipo de atención médica.
- Comparta los antecedentes médicos y los hábitos de la persona.
- Lleve una lista de los medicamentos que toma la persona actualmente y las dosis.
- Pregunte si algún profesional de la consulta realiza visitas a domicilio.

Muchas veces, los cambios físicos de una persona se atribuyen al envejecimiento, cuando pueden ser señales de interacción entre medicamentos o administración deficiente de medicamentos, deshidratación o una enfermedad inminente. Cuando se producen cambios significativos, puede ser necesaria una evaluación y la derivación a un especialista.



Médicos especialistas en geriatría

Los geriatras son médicos con experiencia en la atención a personas mayores, que se capacitan inicialmente en medicina familiar o interna y, luego, completan al menos un año adicional de capacitación en geriatría.

Los Neurólogos geriátricos se centran en la evaluación y el tratamiento de enfermedades y trastornos neurológicos.



Los Psiquiatras geriátricos se especializan en el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades mentales y del comportamiento que pueden afectar a las personas mayores, como la depresión, la ansiedad, la acumulación y los problemas de comportamiento relacionados con la demencia.

Los psicólogos gerontólogos son psicólogos clínicos que se centran específicamente en los cambios en la personalidad, la cognición, la salud mental y el bienestar de los adultos mayores.

Los Asistentes médicos geriátricos tratan a pacientes geriátricos en centros de cuidados a largo plazo, centros de cuidados, consultorios médicos y clientes

Los Enfermeros geriátricos o GNP (Geriatric Nurse Practitioners) son enfermeros registrados de práctica avanzada responsables de gestionar los problemas de salud relacionados con la edad y el envejecimiento. Estos profesionales ofrecen soluciones avanzadas de cuidados de enfermería a pacientes de edad avanzada en entornos de medicina familiar o general.

Salud mental y adultos mayores

Los adultos mayores, la familia, los amigos y los profesionales de salud a menudo no reconocen los síntomas de las enfermedades mentales tratables en las personas mayores. La enfermedad mental no es un aspecto normal del envejecimiento. El duelo, la soledad, los cambios físicos, los medicamentos e incluso la mala alimentación pueden desencadenar problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

Las señales de advertencia pueden ser:

- Cambios inexplicables en la personalidad y el comportamiento.
- Problemas crónicos de sueño.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios en el apetito.
- Preocupación excesiva.
- Alejamiento de la familia, los amigos y/o las actividades normales.
- Quejas de fatiga y/o dolores crónicos.
- Agitación.



Las enfermedades mentales pueden diagnosticarse y tratarse con precisión. Si sospecha que una persona puede padecer una enfermedad mental, anímela a buscar ayuda, ya sea a través de su médico o de un centro de salud mental. Hable con el médico de la persona para localizar servicios de salud mental.

Línea de Ayuda de Salud Conductual de Mass.

Llame o envíe mensaje de texto al 833-773-2445

¿Es sordo o tiene problemas de audición? Contáctese con MassRelay marcando el 711

<https://www.masshelpline.com>

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales

<https://www.nami.org/affiliate/massachusetts/nami-central-ma/>

Community Healthlink

www.communityhealthlink.org

Call to Talk- LLame al 988**El National Resource Center for Engaging Older Adults**

es un esfuerzo nacional para aumentar la participación social de los adultos mayores, las personas con discapacidad y los cuidadores mediante la ampliación y la mejora de la capacidad de la Red de Envejecimiento para ofrecer participación social.

<https://www.engagingolderadults.org>

Gestión de los medicamentos

La gestión de los medicamentos es de vital importancia para prevenir problemas de salud adversos. Cuando gestione los medicamentos de una persona, recuerde lo siguiente:

- Mantenga una lista actualizada de todos los medicamentos recetados y de venta libre.
- Lleve esta lista a todas las citas médicas.
- Esté atento a las reacciones a los medicamentos e informe de estos cambios al médico.
- Utilice un sistema de recordatorio de medicamentos, como un pastillero, un calendario o una unidad dispensadora de medicamentos.
- Utilice una aplicación para teléfonos inteligentes para mantener actualizada la lista de medicamentos, los recordatorios, el seguimiento de posibles interacciones entre medicamentos y las diferencias de precios. Compruebe sus dispositivos en la tienda de aplicaciones.

Sitios web adicionales:

La seguridad de los medicamentos y su salud | CDC:
<https://www.cdc.gov/medication-safety/about/index.html>

Recurso médico en línea que ofrece información farmacéutica detallada y actualizada sobre medicamentos de marca y genéricos www.rxlist.com

Recurso médico en línea que ofrece información farmacéutica detallada y actualizada sobre medicamentos de marca y genéricos www.goodrx.com



Programa de extensión farmacéutica de la MCPHS

(Consulte los detalles del programa en la página 44).

Línea de ayuda gratuita:

1-866-633-1617

<https://www.mcphs.edu/patient-centers-and-clinics/pharmacy-outreach-program>

Consideraciones financieras y legales

Asumir el control de los asuntos legales/ financieros

Ayude a la persona a planificar el futuro manteniendo una conversación sobre cuestiones financieras y legales.

- Ayude a la persona a poner sus asuntos en orden mientras pueda hacerlo.
- Ayude a la persona a poner sus asuntos en orden mientras pueda hacerlo.
- Debe saber dónde se encuentran todos los papeles y documentos importantes, como testamento, registros bancarios, pólizas de seguros, escrituras, títulos, contraseñas, etc.

Existen varias formas en las se pueden gestionar legalmente los asuntos de una persona:

Cuentas bancarias restringidas

Las cuentas con cofirmantes requieren dos firmas para la extracción de fondos (a menos que la persona se torne incompetente y no pueda firmar). Algunas cuentas restringidas tienen órdenes permanentes de extracción (el banco emite una asignación mensual a la persona) y/u órdenes de depósito, como el depósito directo de cheques de beneficios.

Beneficiario representante para el Seguro Social:

La Administración del Seguro Social puede trabajar con la persona para designar a una persona o una organización como “beneficiario”, a fin de recibir y cobrar los cheques mensuales de asistencia pública (Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), Seguro Social, Beneficios para Veteranos) para un beneficiario considerado incapaz de administrar sus propios fondos.

La guía de recursos del Colegio de Abogados de Massachusetts ofrece una amplia gama de cuestiones legales que afectan a los adultos mayores: Educación sobre la Ley de Adultos Mayores (massbar.org)

Poder notarial

Los Poderes notariales son documentos legales que otorgan a una persona llamada apoderado (normalmente un cónyuge, otro familiar o amigo) el poder de actuar en nombre del “poderdante” (la persona que nombra al apoderado), para gestionar la totalidad o una parte específica de sus asuntos financieros. El poderdante debe ser competente en el momento del nombramiento. Además, no pierde su derecho legal a actuar en su propio nombre. La facultad otorgada puede variar desde poderes generales, que permiten al apoderado manejar todo el patrimonio de la persona, hasta poderes limitados, como manejar únicamente la cuenta corriente. Con un “Poder notarial duradero”, continúa la facultad otorgada más allá de la incompetencia del poderdante. El poderdante puede optar por otorgar un Poder notarial duradero condicional, que solo entrará en vigor cuando se produzca el hecho descrito en el documento, por ejemplo, que el poderdante se haya vuelto incompetente.

Curatela

La curatela es un proceso legal por el cual el tribunal designa a una persona para que se encargue de los asuntos inmobiliarios, patrimoniales y financieros del tutelado que ha quedado incapacitado para hacerlo. La petición de curatela debe presentarse ante el Tribunal de sucesiones.

Tutela

La tutela es un proceso legal por el cual el tribunal de sucesiones nombra a una o más personas para que se encarguen de las decisiones personales, como los acuerdos de vivienda y la atención médica de una persona declarada incompetente. Los poderes delegados a un tutor pueden variar, por lo que es aconsejable buscar asesoramiento profesional. La petición de tutela debe presentarse ante el Tribunal de sucesiones.

Poder para la atención médica/Directiva anticipada

Una directiva anticipada es un documento que se prepara para informar a otros sobre sus deseos en caso de que se vuelva médicamente incompetente para tomar sus propias decisiones de atención médica. El poder para la atención médica es la única directiva anticipada reconocida legalmente en Massachusetts. En virtud de la Ley de Apoderados para la Atención Médica de Massachusetts, puede designar a una persona de su confianza para que tome decisiones médicas por usted

Los formularios de poder para la atención médica y las instrucciones están disponibles en hospitales, residencias y en línea.

en caso de que no pueda hacerlo. A esta persona se la conoce como su agente. Los proveedores y centros de atención médica deben acatar las decisiones de su agente como si las tomara usted mismo. Aunque el formulario es un documento legal, no necesita un abogado para completarlo. Se puede acceder fácilmente a los formularios y las instrucciones en hospitales, centros de cuidados y en Internet. Es importante que todo el mundo tenga una copia del Poder para la atención médica del paciente, incluidos sus médicos y el hospital, y que esté en el historial del paciente.

Testamento en vida

Un Testamento en vida es un conjunto de instrucciones escritas que describen los deseos de atención médica del paciente al final de la vida. Aunque no está reconocido legalmente en Massachusetts, es una guía útil para el proveedor y el agente de atención médica de una persona.

MOLST (Órdenes médicas para tratamiento y prolongación de la vida)

Formulario estandarizado de órdenes médicas para uso de los médicos que atienden a pacientes con enfermedades avanzadas graves. El formulario incluye el derecho de la persona a aceptar o rechazar tratamiento médico, incluidos los tratamientos que pueden prolongar la vida. El formulario MOLST firmado permanece con el paciente, y debe ser respetado por los profesionales de la salud en cualquier situación de atención clínica. Para obtener más información, visite www.molst-ma.org.

Fideicomiso

Un fideicomiso es un documento legal mediante el cual un fideicomisario mantiene activos en beneficio de otro (beneficiario). Existen muchos tipos de fideicomisos, por lo que debe buscarse asesoramiento legal.

Recursos adicionales

Hay muchas organizaciones y abogados privados que se especializan en temas relacionados con adultos mayores, que incluyen beneficios públicos, tutela y derecho de las personas mayores.

Jewish Family and Children's Service

Tel. 781-647-5327 | www.jfcsboston.org

Servicios: Ofrece consultas para preguntas sobre curatela o tutela.

National Academy of Elder Law Attorneys, Inc. (NAELA)

Tel: 703-942-5711 | www.naela.org

Servicios: Asociación sin fines de lucro que ayuda a abogados, colegios de abogados y otras personas que trabajan con personas mayores y sus familias. Ofrece derivaciones a abogados especializados en derecho de las personas mayores.

Elder Law Education Guide Book del Colegio de Abogados de Mass.

<https://www.massbar.org/public/elder-law-education>

Colegios de abogados de los condados

Servicios: Asociaciones profesionales de abogados. Los servicios se prestan a un precio reducido a las personas que se consideran económicamente elegibles. También ofrecen servicios de derivación jurídica.

Colegio de abogados del condado de Worcester

Worcester, MA | Tel: 508-752-1311

www.worcestercountybar.org

Colegio de abogados del condado de Norfolk

Quincy, MA | Tel: 617-471-9693 | www.norfolkbarassn.org

Colegio de abogados del condado de Middlesex

Woburn, MA | Tel: 781-939-2797 | www.middlesexbar.org

Fiscal de distrito del condado de Worcester

Tel: 508-755-8601 | www.worcesterda.com

Línea directa para mayores del fiscal general de Massachusetts

Tel: 888-243-5337 | www.mass.gov/ago

Servicios: Ofrece información sobre diversos temas, que incluyen, a título enunciativo, deudas y prácticas de cobro de deudas, seguros de salud, mejoras del hogar, cuestiones entre propietarios e inquilinos, seguro de atención a largo plazo, fraudes, estafas y telemarketing.

Ayuda legal comunitaria de Massachusetts

Tel: 855-252-5342 | TTY: 508-755-3260

www.communitylegal.org

Servicios: Proporciona asesoramiento legal gratuito a mayores de 60 años con mayores necesidades económicas y sociales.

Estafas y fraudes

Normalmente, se considera fraude el acto de adquirir información o causar una pérdida mediante engaño u otros métodos deshonestos. Algunos ejemplos de fraude son robo de identidad, intercambio de tarjetas SIM, fraude con tarjetas de pago y skimming, robo de datos de página de pago.

Una estafa suele tener como objetivo engañar a alguien para que facilite dinero o información personal. Los estafadores pueden utilizar diversos canales, como plataformas en línea, llamadas telefónicas o personajes falsos, para ganarse la confianza de la víctima y obtener un beneficio económico o personal.

<https://www.sevenhills.org/programs/senior-fraud-prevention>

<https://www.aarp.org/money/scams-fraud/helpline>

<https://www.ssa.gov/scam>

<https://www.usa.gov/scams-and-fraud>

Entender las finanzas del adulto mayor

Ya sea que una persona sea atendida en su domicilio como en un centro, es importante tener en cuenta su situación financiera, incluidos sus gastos, ingresos y bienes. Una planificación financiera adecuada lo obligará a plantearse las siguientes preguntas:

- ¿De qué fondos se dispone para pagar los gastos necesarios?
- ¿Tiene derecho la persona a beneficios públicos?
- ¿Está familiarizado con los recursos financieros del adulto mayor, como bienes personales, pensiones, rentas vitalicias, Seguro Social, SSI y pensiones de veteranos?

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





Beneficios de retiro del Seguro Social El Seguro Social es un programa obligatorio federal disponible para la mayoría de los estadounidenses en edad de retiro que aportaron al sistema del Seguro Social. Se pagan beneficios mensuales a los trabajadores en el momento del retiro y a sus dependientes y/o supervivientes, si se cumplen los requisitos de elegibilidad.

Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) La Seguridad de Ingreso Suplementario proporciona un ingreso mensual a las personas que tienen bajos ingresos y recursos limitados y que, además, tienen al menos 65 años o son discapacitadas o ciegas. Para obtener más información, llame a la Administración del Seguro Social local.

Ingresos por Discapacidad del Seguro Social (SSDI) Este programa federal proporciona un ingreso mensual a las personas que no pueden trabajar debido a una afección médica que se prevé que dure al menos un año o provoque la muerte. Los beneficios se basan en la cantidad de tiempo que una persona ha trabajado y en la cantidad de dinero que ya ha 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 dispone de un número de teléfono gratuito para responder a las consultas de los consumidores. Las respuestas a las preguntas frecuentes están disponibles en un sistema automatizado 24 horas al día/7 días a la semana, y un representante de atención al cliente está disponible de lunes a viernes, de 7:00 a. m. a 7:00 p. m. El servicio está disponible en varios idiomas.

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

Las oficinas del Seguro Social del centro de Massachusetts se encuentran en los siguientes lugares:

▪ **Oficina de Fitchburg**

Tel: 877-319-0728 | TTY: 800-325-0778

Área de servicio: Ashby, Bolton, Fitchburg, Harvard, Lancaster, Leominster, Lunenburg, Sterling, Townsend

▪ **Oficina de Framingham**

Tel: 866-964-7589 | TTY: 800-325-0778

Área de servicio: Franklin, Hopedale, Medway, Milford

▪ **Oficina de Gardner**

Tel: 844-371-8116 | TTY: 978-360-2112

Área de servicio: Ashburnham, Baldwinville, Hubbardston, Gardner, Princeton, Templeton, Westminster, Winchendon

▪ **Oficina de Lowell**

Tel: 877-746-9850 | TTY: 978-458-5702

Área de servicio: Ayer, Groton, Pepperell

▪ **Oficina de Woonsocket**

Tel: 877-229-3542 | TTY: 401-765-1620

Área de servicio: Bellingham, Blackstone, Mendon, Millville

▪ **Worcester**

Tel: 866-331-9069 | TTY: 800-325-0778

Área de servicio: Condado de Greater Worcester

Asistencia para planes de pensiones

Si tiene dudas sobre los derechos de una persona mayor en relación con un plan de pensiones específico, hay lugares a los que puede acudir. En primer lugar, debe solicitar información al empleador de la persona que ofreció originalmente el plan de pensiones. Una agencia a la que puede dirigirse para obtener aclaraciones es:

N. E. Pension Assistance Project

Boston, MA 02125-3393

Tel: 617-287-7307 | Tel: 888-425-6067

Fax: 617-287-7080

www.umb.edu/pensionaction | Email: nepap@umb.edu

Servicios: Ofrece asesoramiento y asistencia individual, gratuito y confidencial para ayudarlo a comprender sus derechos en virtud de la ley de pensiones y reclamar los beneficios que le corresponden.

Vivir en el hogar

Tanto si vive en su propia casa como si alquila un apartamento, existen muchos beneficios.

Recursos de vivienda para personas mayores en MA

¿Desea asesoramiento sobre la compra de una vivienda, el alquiler, el incumplimiento, cómo evitar la ejecución hipotecaria, los problemas de crédito o las hipotecas inversas? El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) patrocina agencias de asesoramiento sobre vivienda en todo el país para proporcionar asesoramiento gratuito o de bajo costo. Busque en línea una agencia de asesoramiento sobre vivienda cerca suyo, o llame al sistema de voz interactivo del HUD al: **800-569-4287**. https://www.hud.gov/i_want_to/talk_to_a_housing_counselor

- **La Hipoteca inversa** es una forma de convertir el valor de su vivienda en dinero en efectivo. El préstamo se paga en cuotas mensuales, en un pago único o como una línea de crédito. El propietario mantiene la propiedad. Para calificar, debe tener 62 años o más y ser propietario de su vivienda (o que le quede muy poco saldo pendiente de hipoteca). El préstamo debe devolverse cuando el prestatario ya no viva en la vivienda. En caso de fallecimiento, los herederos pueden optar por devolver el préstamo y quedarse con la vivienda, o vender la vivienda y devolver el préstamo. Para obtener más información, visite www.hud.gov.
- **El Plan de venta** con cláusula de arrendamiento prevé que la vivienda se venda, y que el propietario reciba del comprador los derechos de un alquiler vitalicio a una renta razonable.
- **La Sucesión vitalicia** hace referencia a cuando un adulto mayor transfiere la propiedad de su vivienda a otra persona, pero sigue teniendo el control de la propiedad hasta su fallecimiento.
- **Las Opciones de refinanciación** incluyen la financiación a largo plazo a través de una primera o segunda hipoteca.

- **Los préstamos** con garantía hipotecaria se pueden obtener mediante la aprobación de una línea de crédito que el propietario puede utilizar según sus necesidades, con distintas condiciones de reembolso y costos de solicitud.
- **Los acuerdos de Reducción (exención) y diferimiento de impuestos** varían según la ciudad/pueblo. Póngase en contacto con el asesor fiscal de su ciudad/pueblo para obtener información local..
 - **La Reducción (exención) de impuestos** es una reducción de los impuestos sobre la propiedad que las ciudades/pueblos ofrecen a las personas en determinadas circunstancias.
 - **El Diferimiento de impuesto** permite a los propietarios de vivienda aplazar el pago de los impuestos sobre la propiedad. A diferencia de una exención, estos impuestos impagos deben ser pagados eventualmente.

Ley de propiedad familiar (Homestead)

Ley de propiedad familiar de Massachusetts | Mass.gov
Protege automáticamente hasta \$ 125,000 en el valor de la vivienda, sin necesidad de declararlo.

- Protege hasta \$500,000 para aquellos que solicitan la protección de propiedad familiar.
- Permite que ambos cónyuges presenten la solicitud.
- Aclara que no hay necesidad de volver a presentar después de la refinanciación.
- Proporciona cobertura para los hogares mantenidos en fideicomisos y mucho más.

Servicios energéticos

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

Servicios públicos

Muchas empresas de gas, electricidad y telefónicas ofrecen programas de descuentos en las tarifas de los servicios públicos para las personas financieramente elegibles. Llame



a su proveedor local y averigüe si tiene un programa de este tipo, y sus requisitos específicos de elegibilidad.

Servicio telefónico

El Programa Lifeline ofrece un descuento mensual en un servicio de comunicaciones, como un teléfono móvil o fijo, de un proveedor de servicios Lifeline certificado. Para obtener más información, visite <https://www.mass.gov/info-details/lifeline-services>.

Climatización

Hay agencias que pueden ayudar a climatizar casas y apartamentos. Este trabajo incluye aislamiento, burletes y enmasillado para puertas y ventanas, aislamiento de tuberías de agua caliente y Duct Wrap.

www.mass.gov/info-details/weatherization-assistance-program-wap, <https://www.americaninstallations.com>

Programas de sistemas de calefacción

Estos programas ofrecen ayuda a las personas con emergencias de calefacción. Algunas de estas agencias pueden sustituir los sistemas de calefacción, si se comprueba que no son seguros o no funcionan. <https://www.mass.gov/info-details/heating-system-repair-replacement-program-heartwap>.

Aquellos clientes que no puedan presentar su solicitud en línea, pueden hacerlo en la agencia local de asistencia para la energía que preste servicio en su ciudad/pueblo. Para obtener un listado de agencias por pueblo, visite <https://hedfuel.azurewebsites.net/>

Asistencia de Combustible

Programa de Asistencia para la Energía de Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP), comúnmente denominado Asistencia de combustible, es un programa disponible para personas y familias de bajos ingresos para ayudar a pagar sus facturas de calefacción durante el invierno. La Asistencia de combustible se basa en los ingresos familiares brutos y en los costos de calefacción de un año determinado. Incluso las personas que alquilan pueden ser elegibles para la Asistencia de combustible, si los costos de calefacción no están incluidos en la renta mensual. <https://www.mass.gov/info-details/learn-about-home-energy-assistance-heap>

Para obtener más información sobre programas de climatización, sistemas de calefacción y asistencia de combustible, póngase en contacto con la agencia de su área:

Contacto de 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:

Worcester Community Action Council

18 Chestnut Street, Worcester, MA 01608

Local: 508-754-1176, Ext. 110

Número gratuito: 800-545-4577

<https://wcac.net>

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

Consejo de Trabajadores Agrícolas de Nueva Inglaterra

Fitchburg, MA 01420

Tel: 978-342-4520

<https://www.liheapoffices.com/property/new-england-farm-workersouncil-inc-nefwc-fitchburg-liheap-utility-assistance>

Contacto de Bellingham, Blackstone, Grafton, Hopedale, Medway, Mendon, Milford, Millville, Northbridge, Shrewsbury, Upton y Uxbridge:

South Middlesex Opportunity Council (SMOC)

Framingham, MA 01702

Local: 508-620-1230

Número gratuito: 800-286-6776

<https://smoc.org/service/home-energy-assistance/#eligibility>

Groton and Pepperell contact:

Community Teamwork, Inc.

Lowell, MA 01852 | Tel: 978-459-6161

Seguridad en el hogar

Para ayudar a las personas a permanecer seguras en sus propios hogares, deben abordarse los siguientes puntos::

Todas las áreas del hogar

- Reemplace todos los cables desgastados o agrietados y colóquelos fuera del flujo de tráfico.
- Coloque los calefactores donde no puedan caerse, lejos de 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 los tapetes o alfombras pequeñas sean antideslizantes.
- Sustituya cualquier moqueta, escalón o tabicas de las escaleras que esté desgastada o suelta.
- Pinte los escalones exteriores con pintura de textura rugosa o utilice bandas abrasivas.
- Asegúrese de que las escaleras y los pasillos están bien iluminados.
- Instale barandas en las escaleras para que sirvan de apoyo.
- Mantenga las sendas y escaleras ordenadas.
- Anote o programe en el teléfono los números de emergencia.
- Considere la posibilidad de disponer de un Sistema de respuesta ante emergencias personales (PERS).
- Establezca un plan de salida de emergencia.

Cocina

- Coloque los objetos de uso diario al alcance de la mano.
- Utilice una agarradera para los objetos que estén fuera de su alcance.
- Utilice un taburete estable con baranda.
- Asegúrese de no llevar mangas largas holgadas mientras cocina.
- Asegúrese de que la cocina a gas o el horno no se utilizan para calentar la casa.

Baños

- Equipe las bañeras, duchas y suelos con superficies antideslizantes.
- Coloque barras de agarre estables en las bañeras y duchas.
- Instale asientos de ducha estables o bancos de transferencia.
- Utilice un asiento de inodoro elevado e instale barras de agarre junto al inodoro.
- Utilice una luz nocturna en el baño.

Habitaciones

- Utilice una luz nocturna en la habitación.
- Elimine cualquier fuente de incendio, como materiales para fumar y calefactores.
- Coloque un teléfono cerca de la cama.

Detectores de humo y monóxido de carbono

- Coloque al menos un detector de humo y otro de monóxido de carbono en cada piso.
- Compruebe y cambie las pilas y las bombillas con regularidad.

Acumulación

La acumulación excesiva de objetos junto con la incapacidad de deshacerse de ellos puede ser un síntoma de un problema de acumulación. La acumulación puede reducir la calidad de vida. Puede aumentar el riesgo de caídas debido al desorden, y provocar la incapacidad de salir rápidamente en caso de emergencia. La acumulación es un problema de salud mental que debe ser tratado por un profesional.

Recursos en línea:

- <https://www.mass.gov/info-details/help-for-people-who-hoard>
- <https://helplinefaqs.nami.org/article/50-how-can-i-get-help-support-for-hoarding-disorder>
- <https://hoarding.iocdf.org/>



Prevención de caídas

Las caídas son la causa más común de lesiones y hospitalizaciones entre las personas 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, todo lo cual puede aumentar el riesgo de caídas. Una opción es ponerse en contacto con el médico de atención primaria para que solicite una evaluación de fisioterapia a domicilio. Otra opción es buscar clases de Matter of Balance, para la prevención de caídas. Consulte a su ASAP local para informarse.

Medicamentos: Algunos medicamentos, incluidos los de venta libre, pueden provocar somnolencia, mareos e inestabilidad.

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



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

Vista y audición: Haga que le examinen la vista y la audición a la persona. Los problemas del oído interno pueden afectar al equilibrio. Los problemas de visión dificultan la detección de posibles peligros.

Calzado: Compre zapatos o zapatillas antideslizantes y de tacón bajo que se ajusten bien. Caminar con medias en los pies puede ser peligroso.

Movilidad: Fomente el uso de bastones y andadores cuando sea necesario.

Recursos en línea:

- <https://www.nia.nih.gov/health/falls-and-falls-prevention/preventing-falls-home-room-room>
- <https://www.nia.nih.gov/health/falls-and-falls-prevention/six-tips-help-prevent-falls>
- <https://www.cdc.gov/falls/about/index.html>
- <https://www.ncoa.org/tools/falls-free-checkup/>
- <https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2023/how-to-safely-get-up-from-falls.html?msocid=2a37636ba8ad6842114777e5a9756917>

Reparaciones/adaptaciones del hogar

Existen programas para ayudar a las personas mayores con las reparaciones del hogar y/o préstamos a bajo interés o subvenciones para reparaciones, adaptaciones y modificaciones.

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 Reparación de Viviendas para Personas Mayores realiza las reparaciones pertinentes en las viviendas y remite a las personas adecuadas cuando es necesario. Pueden reparar fallos estructurales o del sistema como escaleras, puertas, ventanas, techos, así como desperfectos menores de plomería y electricidad. Generalmente, la persona debe comprar los materiales necesarios, y la organización proporciona la mano de obra.

**RCAP Solutions, Inc**

Tel: 800-488-1969

www.rcapsolutions.org

Servicios: Ofrece el Programa de Préstamos para la Modificación de Viviendas para ayudar a los adultos mayores y a las personas con discapacidad en el área.

Easter Seals Massachusetts

Tel: 800-244-2756

www.eastersealsma.org

Programa de Préstamos para Tecnología de Asistencia

Servicios: Ofrece a los residentes de Massachusetts con discapacidad y a sus familias préstamos de bajo interés para pagar dispositivos y servicios de tecnología de apoyo que les ayuden a vivir de forma independiente en su hogar. Los dispositivos y servicios que pueden adquirirse incluyen audífonos, rampas, ensanchamiento de puertas o timbres parpadeantes.

Habitat for Humanity

Organización mundial sin fines de lucro dedicada a la vivienda. Habitat for Humanity puede ayudar con reparaciones críticas del hogar, como la reparación o sustitución de techos, alcantarillas y revestimientos, la sustitución de porches y escalones y la mejora de la instalación eléctrica.

Habitat for Humanity MetroWest/Greater Worcester

508-799-9259

www.habitatmwgw.org

Habitat for Humanity North Central Massachusetts

978-348-2749

www.ncmhabitat.org

Otros recursos en línea:

- <https://www.hud.gov/states/massachusetts/homeownership/homerepairs>
- <https://homemods.org/>
- <https://www.rd.usda.gov/programs-services/single-family-housing-programs/single-family-housing-repair-loans-grants-0>

Opciones de vivienda

Viviendas subvencionadas/Programa de cupones

Existen programas para aquellas personas que pueden vivir de forma independiente en un apartamento, pero que son financieramente incapaces de pagar su propia renta. Las viviendas subvencionadas ofrecen ayuda a personas con ingresos bajos a moderados. Los programas incluyen desarrollos de viviendas o programas de cupones privados o gubernamentales. Los desarrollos de viviendas subvencionados ofrecen apartamentos de alquiler por debajo del valor de mercado o a un porcentaje de los ingresos de la persona. El programa de cupones permite que una persona reciba un cupón, por un importe fijo en dólares, que luego se aplica a la renta mensual de su apartamento. El monto del cupón es el mismo independientemente del monto total de renta del apartamento.

Aviso: si el programa se ofrece a través del gobierno federal o estatal debe cumplir los estándares básicos de vivienda.

Sitios web útiles adicionales:

- Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) de los Estados Unidos www.hud.gov
- Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de Massachusetts www.mass.gov/dhcd
- Common Housing Applications for Massachusetts <https://publichousingapplication.oed.state.ma.us/>

Vivienda grupal

Las viviendas grupales son viviendas compartidas para personas mayores de 60 años o discapacitadas que cumplen los requisitos de elegibilidad para acceder a una vivienda pública. Cada residente tiene una habitación privada. Los espacios comunes compartidos (sala de estar, cocina, comedores) están amueblados por la autoridad de vivienda y son utilizados por igual por todos los inquilinos.

Vivienda de apoyo

Las Viviendas de apoyo están ubicadas en determinados complejos de viviendas públicas y ofrecen a los residentes mayores de 60 años o discapacitados la oportunidad de beneficiarse del apoyo del personal de trabajo doméstico para cuidados personales. Los servicios pueden incluir bañarse, vestirse y tareas domésticas ligeras.

Cuidado familiar de adultos

El Cuidado familiar de adultos, a veces denominado servicios de acogida para adultos, es una alternativa al cuidado institucional. Las personas son conectadas con cuidadores que



proporcionan asistencia las 24 horas del día en el hogar del cuidador. El cuidador proporciona una habitación privada, comidas y ayuda con el cuidado personal diario. El participante debe ser beneficiario de MassHealth o pagar de forma privada por este programa y calificar médicamente. Las agencias que ofrecen el programa Cuidado familiar de adultos

capacitan a las familias de acogida, supervisan las colocaciones y la salud del participante y se encargan de la gestión de los casos. En algunos casos, se puede pagar a determinados familiares por actuar en carácter de cuidador.

Comunidades de jubilados con atención continuada

Las Comunidades de jubilados con atención continuada (CCRC) se adaptan a las necesidades de las personas a medida que envejecen y cambian sus necesidades personales. Las CCRC ofrecen atención continua que va desde unidades totalmente independientes, pasando por apartamentos de vida asistida, hasta cuidados de largo plazo en un centro de cuidados. Existen contratos, inversiones iniciales y tarifas mensuales.

Residencias de vida asistida

Las Residencias de vida asistida (ALR) ofrecen una combinación de alojamiento, comidas y servicios de cuidado personal a adultos sobre la base de una renta. Las residencias de vida asistida no son lo mismo que los centros de cuidados con licencia; las ALR no prestan servicios médicos ni de enfermería. Las residencias de vida asistida están pensadas para adultos que puedan necesitar ayuda con actividades como la limpieza del hogar, las comidas, el baño, el vestido y/o los recordatorios de medicamentos, y que deseen la seguridad de disponer de asistencia las 24 horas del día en un entorno residencial y no institucional. Algunas ALR tienen de una unidad segura especializada reservada para personas con Alzheimer y demencia relacionada o problemas de salud conductual. Algunos de los servicios ofrecidos tienen cargos adicionales.

La mayoría de los residentes de ALR pagan de forma privada una renta mensual. Los costos varían en cada comunidad en función del tamaño y la ubicación de la habitación, si es privada o compartida y de los servicios individuales que se necesiten. Existen algunas opciones de asistencia financiera disponibles, como el programa Group Adult Foster Care, la Seguridad de Ingreso Suplementario Categoría G (SSI-G), la pensión de Ayuda y Asistencia a Veteranos y el seguro de atención a largo plazo. Medicare no cubre el costo de una residencia de vida asistida. A continuación, encontrará información sobre el Programa de Defensor del Pueblo para Vida Asistida del Estado para la resolución de conflictos.



Sitio web útil adicional:

- <https://mass-ala.org/>
- <https://www.mass.gov/info-details/residents-rights-for-assisted-living-residents>

Hogares de reposo

Los hogares de reposo están autorizados por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts para proporcionar supervisión y servicios de apoyo las 24 horas a personas que no necesitan atención médica o de enfermería de forma rutinaria. Los hogares de reposo proporcionan alojamiento, comidas, actividades y administración de medicamentos para personas que necesitan un acuerdo de vivienda de apoyo. Existen tres formas de pago para los hogares de reposo: Pago privado; SSI (Seguridad de Ingreso Suplementario); o EAEDC (Ayuda de Emergencia para Ancianos, Discapacitados y Niños). EAEDC no es lo mismo que la Atención a largo plazo de MassHealth.

<https://www.mass.gov/lists/emergency-aid-to-the-elderly-disabled-and-children-eaedc-living-arrangement>

Centros de cuidados/centro de enfermería especializada/centros de cuidado a largo plazo

Los centros de cuidados o centros de cuidados a largo plazo (LTC) o centros de enfermería especializada (SNF) están autorizados por el Departamento de Salud Pública de Massachusetts para proporcionar atención a largo plazo las 24 horas del día a personas frágiles, atención a corto plazo a personas que han estado hospitalizadas y necesitan rehabilitación antes de volver al hogar y atención especializada a personas con discapacidades físicas y neurológicas. Hay cuatro formas de pagar el costo de un centro de cuidados: pago privado, seguro de atención a largo plazo, Medicare (solo rehabilitación a corto plazo) y MassHealth.

Evaluaciones en centro de cuidados para atención a largo plazo Incluye una evaluación de la necesidad de una persona de recibir cuidados de enfermería especializados las 24 horas, que son necesarios antes de ingresar en un centro de enfermería especializada. Los centros de cuidado ofrecen evaluaciones a las personas que pagan de forma privada. Las agencias enumeradas en el interior de la portada proporcionan evaluaciones para las personas elegibles para MassHealth para atención a largo plazo.

Evaluación de la calidad de la atención

El Departamento de Salud Pública (DPH) de Massachusetts inspecciona los centros de cuidados y las unidades de cuidados transicionales en hospital de Massachusetts. El DPH tiene una herramienta de desempeño de la investigación que utiliza para evaluar cada centro de cuidado certificado por Medicare y MassHealth en Massachusetts. Puede revisar la evaluación anual más reciente del Departamento de Salud Pública (DPH) de Massachusetts de cualquier centro (ficha de datos) poniéndose en contacto con:

Departamento de Salud Pública de Massachusetts (DPH)

Tel: 617-753-8000

<https://www.mass.gov/nursing-home-consumer-information>

División de Calidad de Atención Médica

Tel: 866-627-7968

<https://www.mass.gov/orgs/bureau-of-health-care-safety-and-quality>

<https://www.mass.gov/info-details/dph-bureaus-and-programs>

La Asociación de Cuidados para Adultos Mayores de Massachusetts

Tufts Medical Senior Services ofrece cuidado integral adaptado a las necesidades únicas de los adultos mayores. Nuestro equipo de expertos proporciona evaluaciones de salud personalizadas, manejo de enfermedades crónicas y apoyo para las actividades de la vida diaria. Hacemos hincapié en la atención compasiva y centrada en el paciente para mejorar la calidad de vida de las personas mayores y sus familias.

Tel: 617-558-0202 or 1-800-CARE-FOR

<https://www.maseniorcare.org/>

Derechos del residente en un centro de atención a largo plazo

Al ingresar en un Centro de atención a largo plazo, los residentes conservan sus derechos civiles básicos. El Gobierno Federal y el Fiscal General de Massachusetts han elaborado reglamentos destinados a promover la comodidad, la salud y el bienestar de los residentes. Los residentes deben solicitar una copia de sus derechos.

Programa del Defensor del Pueblo para Atención a Largo Plazo (LTC) Todos los estados están obligados a tener un Programa del Defensor del Pueblo para Atención a Largo Plazo. El programa tiene cuatro objetivos principales:

- Recibir, investigar y resolver las quejas de los Centros de atención a largo plazo y de hogares de reposo.
- La protección de los beneficios, los derechos y los privilegios de los residentes está garantizada por las leyes federales, estatales y locales.
- El suministro de información sobre cuestiones de atención a largo plazo a los residentes, las familias y el personal. Es importante tener en cuenta que el Programa del Defensor del Pueblo para Atención a Largo Plazo no es un servicio de colocación y/o calificación de centros, ni tampoco hace derivaciones.
- Abogar por cambios positivos en el sistema de atención a largo plazo que repercutan en la calidad de la atención, la vida y el entorno en todos los Centros de atención a largo plazo y hogares de reposo de Massachusetts.



El Defensor del Pueblo recibe capacitación especializada y certificación. Los Defensores del Pueblo median, defienden e investigan las quejas en nombre de los residentes con atención a largo plazo. Para obtener más información, póngase en contacto con su ASAP local, o visite <https://www.mass.gov/info-details/ombudsman-programs#long-term-care-ombudsman>

Programa de Defensor del Pueblo para Vida Asistida

El Defensor del Pueblo para Vida Asistida presta el mismo servicio, pero a los residentes de un Centro de vida asistida.

Para más información, llame al 617-727-7750 o visite <https://www.mass.gov/info-details/find-an-ombudsman-for-an-assisted-living-residence>

A

Abuso y abandono de personas mayores 23

Acumulación 85

Alzheimer 14, 20, 26, 29, 65, 66, 67, 68, 91

Apelaciones de Medicare 37, 38, 39

Asesoramiento de opciones 22, 24

Asistencia para medicamentos recetados 43

Asistente de Cuidado Personal 26, 27

Atención a largo plazo 40, 42, 92, 93, 94

Atención en el hogar 21, 25

Ayudante médico domiciliario 21, 25

Asistente de Cuidado Personal 26, 27

B

Benefits Checkup 48

C

Caption Call 17, 51

Centros de personas mayores 64

Ciego 50, 51, 52, 54

Comidas con entrega a domicilio 17, 21, 27

Conducción 57, 58, 59

Cuidado familiar de adultos 22, 26, 90

Cuidado de acogida para adultos 26, 41, 90, 91

Cuidados paliativos y para enfermos terminales 56, 57

Cupones para alimentos (SNAP) 48

Curatela 74

D

Demencia 3, 21, 26, 65, 66, 67, 68

Desorientación 66

E

Easter Seals Massachusetts 18, 49, 88

Eldercare Locator 11, 19

Elder Law Education Guide Book del Colegio de Abogados de Mass. 76

Equipo adaptativo 21, 26 E

Equipos médicos duraderos reutilizados 18, 55

Estafas/Fraudes 77

F

File of Life 63

G

Gestión de los medicamentos 72

Gestión de cuidados 21, 22, 26

Grandparents raising grandchildren 13, 14

Grupos de apoyo 9

H

Hipoteca inversa 80

K

Kits de comida 17

L

LGBT 63, 64

M

MassHealth/Medicaid 26, 27, 30, 40, 41, 42, 43, 62, 90, 92, 93

MASSOptions/Opciones 12, 20, 22

Meals on Wheels 7, 21, 27

Médicos especialistas en geriatría 70

O

Órdenes Médicas para Tratamiento y Prolongación

- de la Vida (MOLST) 25
- Organizaciones dedicadas a enfermedades específicas 54, 55
- P**
- Pérdida auditiva 27, 51, 52, 71
- Plan de pensiones 79
- Poder notarial 5, 56, 73, 74
- Poder para la atención médica 5, 56, 74, 75
- Prevención de caídas 86, 87
- Profesional de Aging Life Care (gestor de cuidados geriátricos privado) 11, 30
- Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) 48
- Programa Estatal de Asistencia sobre Seguros de Salud (SHIP) 38
- Programa de Atención Integral para Personas Mayores (PACE) 28, 29
- Programa de extensión farmacéutica de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Salud de Massachusetts (MCPHS) 44, 72
- Programa de extensión farmacéutica (MCPHS) 44, 72
- Programa del Defensor del Pueblo para Atención a Largo Plazo (LTC) 94
- Programa de manejo del dinero 22, 27
- Programa para cuidadores 14
- R**
- Recordatorio de medicamentos 27
- Registro de Vehículos Motorizados (RMV) 59
- Rx Assist 43
- S**
- Salud mental/salud conductual 53, 70, 71
- Seguridad de Ingreso Suplementario 41, 73, 78, 91, 92
- Seguro de atención a largo plazo 42, 92
- Seguro Social 32, 40, 41, 73, 77, 78, 79
- Senior Care Options (SCO) 30, 41
- Senior Connection 19
- Servicio de tareas 26
- Servicios de asistencia de combustible/ energía 81, 82, 83
- Servicios de cuidadores para veteranos 47
- Servicios de relevo 28
- SHINE (Serving Health Insurance Needs of Everyone) 22, 33, 44
- Sistema de respuesta ante emergencias personales (PERS) 27, 84
- Sordo 27, 51, 52, 71
- T**
- Tecnología 15, 16, 17, 18
- Terapia de rehabilitación/Asesoramiento sobre demencia 26
- Tutela 74
- Tutela legal 74, 75
- Testamento en vida 75
- Trabajo doméstico 21, 25, 34
- V**
- Vida asistida 41, 91, 94
- Visión deficiente 50, 52, 54
- Vivienda de apoyo 90
- Vivienda grupal 22, 89
- Veteranos 45, 46, 47, 48, 62, 77