

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

Cuidado a largo plazo: Escogiendo el lugar correcto

Muchos de nosotros tenemos la esperanza de poder quedarnos en nuestro hogar a medida que envejecemos. Casi siempre lo logramos, pero más adelante en la vida—usualmente entre los 80 y 90 años—algunos de nosotros necesitamos ayuda con las actividades diarias como ir de compras, cocinar o darnos un baño. Otros cuantos necesitamos aún más ayuda con cierta frecuencia. Quizá esto significa que es hora de mudarnos a un

lugar donde el cuidado de expertos está disponible a tiempo completo.

Por dónde comenzar

¿Piensa usted que su familiar ya no puede seguir viviendo en la casa? Puede que sea su pareja, padre o madre, tío o tía, o hasta su abuelo o abuela. Usted ya incorporó un pasamanos en los escalones a la entrada de la casa y barras para sujetarse en el baño. Hizo planes para que un ayudante de cuidados de salud a domicilio venga a su casa todos los días. Coordinó asistencia con las comidas, y visita diariamente. Pero ahora se pregunta si seguir viviendo en casa es la mejor opción para su ser querido. ¿A dónde puede acudir para solicitar ayuda? Aquí le ofrecemos algunas respuestas a ésta y a otras preguntas que pueda tener mientras busca un mejor lugar para que usted o su familiar pueda vivir.

A veces la necesidad de recibir ayuda aumenta con el tiempo. Por ejemplo, José tiene 87 años. Ha vivido solo desde que su esposa falleció hace diez años. Durante estos últimos años él ha necesitado más y más ayuda para hacer las cosas por sí mismo. Primero, tenía dificultades para prepararse las comidas. Por consiguiente, comía un buen almuerzo en un centro para personas de edad avanzada, hasta el año

pasado cuando dejó de manejar. Ahora su hija pasa de vez en cuando a dejarle comidas. Otras veces, a través de un programa local, le llevan comidas. Los escalones de su casa son cada vez más difíciles de subir. A José también se le olvidan más y más las cosas. A menudo se le olvida tomar la medicina para la presión arterial. También ha dejado encendida la hornilla de la cocina varias veces. Él no quiere mudarse con su hija y la familia de ella, así que José y su hija están buscando un nuevo lugar donde él pueda vivir.

Desde el año pasado la hija de José ha estado pensando que este momento podría llegar. Ella sabe lo que está disponible y ha analizado como pagarán por el cuidado que su papá necesita. José también ha estado planificando un poco. Él está triste por tener que dejar su hogar, pero se ha estado preparando para el momento en que necesite más ayuda. Él incluso añadió su nombre a una lista de espera de una comunidad para jubilados cercana que le gustó. Ahora tienen un espacio disponible en esa comunidad. El coordinador de admisiones de la comunidad le ayudará a decidir si él puede vivir en uno de los apartamentos o si necesita estar en una instalación de vida asistida (o residencia de apoyo).

José y su hija tuvieron suerte. A veces se necesita tomar una decisión rápidamente. Si usted no ha planeado anticipadamente, puede que no sea tan fácil tomar la decisión. Por ejemplo, Alicia y su esposo han vivido en su casa durante 50 años. A sus 84 años, a ella todavía le gusta cocinar y trabajar en el jardín todos los días. La semana pasada se resbaló en el baño, se cayó y se fracturó la cadera. Ahora, después de la operación para restaurarle la cadera, Alicia necesita ir a un hogar de ancianos para recibir cuidados y rehabilitación. Sus médicos no están seguros de que ella pueda recuperarse lo suficiente como para regresar a su casa. Sus hijos viven a cientos de millas de distancia, pero su esposo y su familia sólo tienen pocos días para encontrarle un lugar donde vivir.

Alicia y su familia no estaban preparadas como José y su familia. La trabajadora social y la planificadora de altas hospitalarias (la persona que ayuda a organizar la salida del hospital) van a ayudar a Alicia a encontrar un lugar donde pueda ir para recibir la terapia después que salga del hospital. Pero si ella sigue muy delicada de salud después de que su cadera se recupere, Alicia y su familia tendrán que escoger un lugar donde ella pueda vivir permanentemente.

Opciones disponibles

Existen dos tipos de instituciones de vivienda para personas de la tercera edad, de acuerdo con la cantidad de ayuda que se necesita:

- ◆ Instituciones de vida asistida
- ◆ Instituciones de enfermería especializada u hogares de ancianos.

Usted debe considerar una *institución de vida asistida* si usted o su familiar no necesita de mucha atención médica, pero requiere más ayuda de la que puede recibir en casa fácilmente.

Los hogares de vida asistida pueden brindarle a una persona cuanta ayuda sea necesaria en su vida cotidiana, pero ofrecen poco o ningún cuidado de enfermería. Las personas generalmente viven independientemente en su propia unidad. La institución proporciona alimentos y limpieza de la unidad, ofrece cosas interesantes para hacer y lleva a los residentes a donde tengan que ir, como por ejemplo al médico o al centro comercial. De ser necesario, también pueden brindar ayuda para bañarse, vestirse y tomar medicamentos.

Algunas instituciones de vida asistida son parte de una *comunidad de retiro con atención permanente o comunidad de atención vitalicia*. Estas comunidades ofrecen una vivienda

independiente e instalaciones de enfermería especializada, así como también servicios de vida asistida. Muchas veces los servicios de vida asistida se brindan en una casa con solo unos cuantos residentes, y generalmente se conocen como *hogares de alimentación y cuidado*.

Si su familiar está muy delicado de salud o sufre de demencia en etapa avanzada, es posible que necesite más cuidado. Un asilo de ancianos o una institución de enfermería especializada pueden ser necesarios si la persona:

- ◆ Necesita atención de enfermería las 24 horas del día,
- ◆ Puede que deambule si no es supervisada,
- ◆ Necesita ayuda con las comidas, para bañarse, con el cuidado personal, con los medicamentos y para moverse de un lugar a otro,
- ◆ Necesita más ayuda de la que el cuidador actual le pueda ofrecer, o
- ◆ No puede vivir sola.

Estas instituciones brindan servicio y supervisión las 24 horas al día a las personas que residen en el lugar, incluyendo cuidado médico y algunas terapias físicas, de lenguaje u ocupacional. También puede que brinden otros servicios como actividades sociales y transporte. Por lo general, las habitaciones son

para una o dos personas. Algunos lugares motivan a los residentes a que traigan artículos especiales de sus hogares para hacer que las habitaciones les sean más familiares. Algunos inclusive permiten mascotas o dejan que las parejas se queden juntas.

Tanto las instituciones de vida asistida como las de enfermería especializada ofrecen áreas especiales para las personas con demencia. Estas áreas están diseñadas para suplir las necesidades especiales de estas personas y para mantenerlas seguras y evitar que deambulen.

Cómo escoger

Haga preguntas. Averigüe cuáles instituciones están disponibles en su área. ¿Existe algún lugar lo suficientemente cercano para que los familiares y amigos puedan visitar fácilmente? Puede ser que los médicos, amistades y familiares, los planificadores de alta hospitalaria, trabajadores sociales u organizaciones religiosas conozcan éstos lugares.

También, cada estado tiene un *Protector de los derechos al cuidado a largo plazo* (Long-Term Care Ombudsman). Ellos tienen información y pueden responder preguntas acerca del lugar que usted está considerando. El protector también está disponible para ayudarle a resolver

problemas que puedan surgir entre el hogar de ancianos y el residente o la familia. Para encontrar el protector de los derechos al cuidado a largo plazo de su estado, contacte el Localizador de Centros de Atención para Personas Mayores de la Administración Sobre el Envejecimiento (Administration on Aging's Eldercare Locator, en inglés) al 1-800-677-1116 o visite la página de Internet (en inglés) www.eldercare.gov.

¿Es militar veterano la persona que necesita cuidado a largo plazo? Los militares veteranos pueden recibir ayuda por medio de los programas del Departamento de Asuntos de Veteranos. Usted puede obtener información visitando www.va.gov o llamando al número de Beneficios de Atención Médica (Health Care Benefits, en inglés) de los Asuntos de Veteranos o contactando el centro médico de Asuntos de Veteranos más cercano a usted.

Llame. Una vez que tenga una lista de los lugares posibles, póngase en contacto con cada uno de ellos. Haga preguntas elementales acerca de vacantes, listas de espera, número de residentes, costos y métodos de pago, así como también la relación que la institución tiene con Medicare o Medicaid. Tome unos minutos

para pensar acerca de lo que es importante para usted y su pariente, como por ejemplo el transporte, las comidas, las actividades, las conexiones con una cierta religión, el idioma o las unidades especiales para enfermos de Alzheimer.

Visite. Planee reunirse con el director de enfermería y el director de servicios sociales. Medicare le ofrece una lista de verificación para asilos de ancianos que le puede ayudar cuando haga su visita (ver *Ayuda con la planificación*). Algunas de las cosas que usted debe verificar incluyen la certificación de Medicare y Medicaid, el acceso para personas con discapacidades, la inexistencia de olores fuertes (tanto buenos como malos), el contacto entre el personal y los residentes actuales, los voluntarios y el aspecto de los residentes. Si el asilo de ancianos es miembro del Comité Conjunto para la Acreditación de las Organizaciones de Atención Médica (Joint Committee on Accreditation of Healthcare Organizations, en inglés) solicite ver la evaluación que recibió el hogar por parte del grupo. Pregúntese si se sentiría tranquilo dejando a su ser querido allí.

Visite otra vez. Haga una segunda visita sin previa cita, preferiblemente otro día de la

semana y a otra hora del día, para que pueda conocer a otros miembros del personal. Evalúe si aún sigue pensando de la misma manera.

Entienda. Una vez que usted o su pariente haya tomado la decisión, esté seguro de entender el contrato de la institución y el plan de pagos. Si no lo comprende, solicite a un abogado que lo revise antes de firmar.

Cómo pagar

Existen varias maneras para pagar por el servicio que brindan las instituciones que proporcionan cuidado a las personas mayores de 65 años. Estas son:

- ◆ Medicare
- ◆ Pago privado
- ◆ Medicaid
- ◆ Seguro de cuidado a largo plazo

Veamos que sucedió después que Alicia salió del hospital. Alicia fue directamente a una institución de enfermería especializada. Ésta tenía una unidad de rehabilitación donde ella comenzó a recibir su terapia física. Medicare cubrió la mayoría

de los gastos de las primeras semanas mientras ella se recuperaba. Después Alicia sufrió un accidente cerebrovascular que la dejó sin poder mover la pierna y brazo izquierdos. Mientras se encontraba en el hospital a causa del accidente cerebrovascular, los médicos decidieron que Alicia no debía regresar a su casa. Ella ya no calificaba para que Medicare pagara por su cuidado en el asilo de ancianos.

♦ Muchas personas creen que Medicare pagará estadías largas en un asilo de ancianos, pero no es así. El programa federal de Medicare y el seguro privado “Medigap” (Medicare suplementario) solamente cubren cortos periodos de cuidados a domicilio o en un hogar de ancianos. Estos seguros sólo pagan por una estadía corta en un asilo de ancianos para las personas que están recuperándose después de salir hospital, pero que aún necesitan cuidados de enfermería y terapia.

El esposo de Alicia comenzó a pagar por el cuidado de su esposa por su propia cuenta, pero ellos no tenían muchos ahorros. Cuando ya habían utilizado la mayoría de sus ahorros, su esposo hizo arreglos para que ella presentara la solicitud para obtener Medicaid. La buena noticia fue que

su esposo no tuvo que vender la casa para que ella calificara para recibir ayuda de Medicaid.

Muchas personas comienzan a pagar por el cuidado a largo plazo con su propio dinero (*pago privado*). Más adelante puede que ellos sean elegibles para el programa estatal de Medicaid. Cada estado decide quién califica para este programa. Contacte a su gobierno estatal para obtener más información. Tenga en mente que el presentar una solicitud de Medicaid toma por lo menos 3 meses.

Los hijos de Alicia ahora están pensando comprar un *seguro de cuidado a largo plazo* para ellos, puesto que no quieren tener las mismas preocupaciones en caso de necesitar cuidados de enfermería cuando sean mayores.

♦ El seguro de cuidado a largo plazo es una póliza de seguro que usted puede comprar años antes de necesitarla. Cada póliza es diferente. La comisión de seguro estatal le puede informar más acerca de las pólizas privadas de seguro de cuidado a largo plazo. La comisión también puede ofrecerle consejos sobre cómo comprar un seguro de cuidado a largo plazo. Estas agencias aparecen listadas en su directorio telefónico bajo la sección de “Gobierno”.

Ayuda con la planificación

Planificar para el cuidado a largo plazo no es fácil. Las necesidades de las personas cambian con el tiempo, al igual que las reglas de los programas y beneficios. Las cosas para las que uno califica pueden cambiar de un año a otro. Pero existe ayuda. Los siguientes recursos están disponibles por Internet. Si usted o su pariente no tienen computadora, puede que haya una en su biblioteca o centro para las personas de la tercera edad local.

El *Planificador de cuidado de Medicare* está en el sitio de Internet <http://espanol.careplanner.org/default.html> y ofrece detalles sobre las diferentes opciones de atención. Para obtener una lista con servicios sugeridos y recursos útiles, conteste las preguntas en la página de Internet acerca de necesidades y recursos.

Medicare tiene dos recursos en su sitio de Internet, www.medicare.gov/Spanish/Overview.asp, los cuales pueden serle útiles. Primero, la *Comparación de asilos de ancianos* le ayudará a conocer más acerca de los hogares de ancianos que le puedan interesar. También tienen una *Lista de verificación de asilos de ancianos*, con consejos que puede usar cuando visita los asilos. Segundo, muchos

estados tienen un Programa Estatal de Consejería de Seguros de Vida y Asistencia (SHIPS, por su sigla en inglés). Estos programas le pueden ayudar a escoger un plan de atención médica adecuado para usted y su familia.

Haga una transición sin complicaciones

Mudarse a una instalación de cuidado puede ser un gran cambio para toda la familia. Algunas instituciones o grupos comunitarios tienen una trabajadora social que le puede ayudar a prepararse para el cambio. Dese un tiempo para ajustarse después de la mudanza.

Las visitas con regularidad de los familiares y amistades pueden hacer el cambio más fácil. Esto tranquiliza y conforta a la persona que se está acostumbrando al nuevo lugar. Las visitas también son buenas para mantenerse al tanto del cuidado

que se le está brindando a la persona. Esto también ayuda a que la familia vaya formando una buena relación con el personal que cuida a su ser querido.

Otros recursos

Otras fuentes de información acerca del cuidado a largo plazo u otros asuntos de interés para las personas de la tercera edad incluyen:

FirstGov for Seniors (FirstGov para las Personas de la Tercera Edad)

www.seniors.gov

American Association of Homes and Services for the Aging (AAHSA) (Asociación Estadounidense de Asilos y Servicios para los Ancianos)

2519 Connecticut Avenue, NW
Washington, DC 20008
202-783-2242

www.aahsa.org

Assisted Living Federation of America (ALFA) (Federación de Vida Asistida de los Estados Unidos)

11200 Waples Mill Road, Suite 150
Fairfax, VA 22030
703-691-8900

www.alfa.org

Continuing Care Accreditation Commission (CCAC) (Comisión Acreditadora de la Atención Permanente)

2519 Connecticut Avenue, NW
Washington, DC 20008
202-783-2286

www.ccaconline.org

Alzheimer's Disease Education and Referral Center (ADEAR) (Centro de Educación y Referencia sobre la Enfermedad de Alzheimer)

PO Box 8250

Silver Spring, MD 20907-8250

1-800-438-4380

www.alzheimers.org

Para más información gratis sobre la salud y el envejecimiento, contacte a:

National Institute on Aging Information Center (Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

PO Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TTY)

www.nia.nih.gov



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de Salud
Febrero 2004