

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Introducción e instrucciones

El programa de Servicios de Protección al Adulto (APS) del Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas (DFPS) se complace en ofrecer este Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos a las personas y grupos interesados de las comunidades de Texas. En mayo y durante todo el año, usted puede ayudar a educar a las personas en su comunidad acerca de los problemas que enfrentan los adultos mayores y discapacitados, y sobre cómo prevenir el maltrato de adultos. El material en este paquete está diseñado para crear conciencia pública sobre el problema del maltrato de adultos. Esperamos que lo use para informar a todo mundo que su comunidad se preocupa por sus residentes más vulnerables.

Cómo usar los materiales de este paquete

- ◆ Este paquete está diseñado para diferentes tipos de presentaciones en vez de presentarse como un solo paquete. Es mejor que fotocopie y distribuya las secciones pertinentes a las organizaciones religiosas, cívicas y otras. Use otras secciones para ayudarle a planear las actividades de prevención del maltrato de adultos.
- ◆ Tome tiempo para revisar los materiales de este paquete. Decida cómo su grupo o comunidad puede ayudar a prevenir el maltrato de adultos.
- ◆ Planee con anticipación. Los comunicados de prensa deben enviarse por correo o llevarse a los redactores de las estaciones de televisión, a los redactores de noticieros de las estaciones de radio y a los redactores de los periódicos locales con varias semanas de anticipación a los eventos.
- ◆ Elija a un vocero. Tenga a una persona familiarizada con su organización, o a un experto en algún campo relacionado con los adultos mayores o personas discapacitadas, lista para hablar o usar como referencia para más información. Cite a esta persona en su comunicado de prensa. Haga que esté disponible para entrevistas en los programas o noticieros locales.
- ◆ Ofrezca información local. Su carta o comunicado de prensa tiene más probabilidad de notarse si usted incluye datos sobre la comunidad. Resalte los esfuerzos y actividades locales.
- ◆ Investigue en Internet. Este paquete está disponible en Internet en el sitio web del DFPS. Para ésta y más información sobre la protección del adulto, la dirección es <http://www.notforgotten.org>.
- ◆ Coordine el uso de los materiales de este paquete con otras organizaciones, como Agencias del Área para Adultos Mayores, AARP y otras que se interesen en los adultos mayores y las personas con discapacidades.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Sección de Servicios de Protección al Adulto (APS)

¿Quién llena los requisitos para Servicios de Protección al Adulto?

Las personas que, según denuncias, sufren maltrato, descuido y explotación y que:

- ◆ tienen 65 años o más o
- ◆ tienen entre 18 y 65 años y tienen alguna discapacidad.

Áreas de responsabilidad

El Capítulo 48, Título 2 del Código de Recursos Humanos (HRC), autoriza al departamento a "investigar el abuso, el descuido y la explotación de un adulto mayor o de una persona discapacitada y a ofrecer servicios de protección a esa persona".

Investigaciones y servicios en casas particulares

Los trabajadores de casos de casas particulares investigan acusaciones de maltrato, descuido y explotación de adultos vulnerables en la comunidad. Cuando se confirma que hubo maltrato, la oficina de APS ofrece servicios y los coordina para reducir el maltrato, el descuido y la explotación. Los servicios a corto plazo pueden ser refugio de emergencia, alimentos, medicamentos, limpieza a fondo, reparaciones menores a la casa, restauración de servicios públicos y evaluaciones de la salud mental. El personal de APS que investiga casas particulares envía a los casos que requieren servicios de curaduría al Departamento de Servicios para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas. La curaduría es un método legal de proteger el bienestar de las personas cuando se encuentren legalmente incapacitadas y no puedan protegerse por sí solas.

Investigaciones de centros

El personal de APS investiga el maltrato, descuido y explotación de clientes que reciben servicios en centros estatales o contratados por el estado que prestan servicios a adultos y niños con enfermedades mentales o retraso mental. Las investigaciones se llevan a cabo en los siguientes lugares:

- ◆ Escuelas estatales;
- ◆ Hospitales estatales;
- ◆ Centros estatales;
- ◆ Centros de salud mental/retraso mental en la comunidad; y
- ◆ Programas opcionales de servicios en el hogar y en la comunidad de contratistas de centros privados, estatales y comunitarios.

APS le da una copia del informe de la investigación al administrador o director contratista del programa en que se llevó a cabo la investigación.

Centros para convalecientes

El Departamento de Servicios para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas (DADS) de Texas investiga informes de maltrato, descuido y explotación en centros para convalecientes. Servicios de Protección al Adulto investigará las denuncias de explotación de residentes de centros para convalecientes si el supuesto autor no es un empleado del centro y es alguien que tiene una relación continua con el residente. (Algunos ejemplos son familiares, amigos, vecinos, etc.).

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Sección de Servicios de Protección al Adulto (APS)

Cómo funciona APS

- ◆ Alguien sospecha que un adulto mayor o discapacitado es víctima de maltrato, descuido o explotación.
- ◆ Se hace una llamada a la Línea Directa contra el Maltrato del DFPS al 1-800-252-5400 para denunciar el supuesto maltrato.
- ◆ Se asigna una prioridad a la denuncia dependiendo de la información provista.
- ◆ El personal de la línea directa envía la denuncia al personal local de APS para que investigue. El personal de la línea directa se comunicará con un trabajador de turno de APS si alguna denuncia hecha después del horario de oficina es de alta prioridad.
- ◆ El personal de APS que investiga denuncias en casas particulares inicia las investigaciones dentro de 24 horas. Visitarán al cliente dentro de las siguientes 24 horas, 3 días, 7 días ó 14 días, de acuerdo con el grado de urgencia de la situación.
- ◆ El personal de APS que investiga centros visitará al cliente dentro de las siguientes 24 horas, 3 días ó 7 días calendarios, de acuerdo con el grado de urgencia de la situación.
- ◆ Es posible que los trabajadores hablen con personas que conozcan al cliente para recopilar más información.
- ◆ El personal de APS se comunicará con todas las personas que puedan saber algo acerca del supuesto maltrato.
- ◆ El trabajador evalúa la información obtenida, habla con el supervisor sobre el caso si es necesario y determina si la persona necesita servicios de protección.
- ◆ En casos de emergencia, el trabajador llamará a las autoridades judiciales y policiales, al personal médico de emergencia o al departamento de bomberos.

Cuando no se confirma el maltrato, descuido o explotación:

Se cierra el caso. Puede ser que el personal recomiende otros recursos apropiados en la comunidad.

Cuando se confirma el maltrato, descuido o explotación:

El personal que investiga denuncias en casas particulares coordina los servicios apropiados para aminorar o evitar maltrato en el futuro.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Sección de Servicios de Protección al Adulto (APS)

Tipos de maltrato

Maltrato quiere decir "causar un cuidador, un miembro de la familia u otra persona que tiene una relación continua con la persona, deliberadamente o por negligencia, lesión, encierro excesivo, intimidación o castigo cruel que ocasiona daño o dolor físico o emocional". El maltrato comprende agresión sexual o verbal, y maltrato físico o psicológico. Las señales obvias del maltrato son rasguños, cortadas, moretones, quemaduras y fracturas.

Fuente: Código de Recursos Humanos de Texas, Capítulo 48

Explotación quiere decir "la acción o el procedimiento ilegal o indebido de un cuidador, miembro de la familia u otra persona que tiene una relación continua con el adulto mayor o la persona discapacitada de usar sus recursos para ganancia o beneficio propio o monetario sin el consentimiento informado del adulto mayor o de la persona discapacitada". Esto abarca quitarle los cheques de Seguro Social o de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI), abusar de una cuenta bancaria en común y quitarle sus posesiones u otros recursos.

Fuente: Código de Recursos Humanos de Texas, Capítulo 48

Descuido quiere decir "no proveer los bienes y servicios, entre ellos los servicios médicos, necesarios para evitar el daño o dolor físico o emocional, o no proveer el cuidador tales bienes o servicios". El descuido puede ocasionar hambre, deshidratación, sobredosis de medicamentos u omisión de la dosis, condiciones de vida antihigiénicas o falta de calefacción, agua corriente, electricidad, atención médica o higiene personal.

Fuente: Código de Recursos Humanos de Texas, Capítulo 48

Los adultos mayores o discapacitados pueden estar aislados o enfermos, o carecer de una persona que los cuide o de los recursos para satisfacer sus necesidades básicas. Si APS determina que un adulto vulnerable se encuentra en una situación de maltrato, descuido o explotación, esta persona llena los requisitos para los servicios.

El cliente de servicios de protección con la capacidad de dar su consentimiento, tiene el derecho de:

- ◆ recibir los servicios de protección con consentimiento si solicita o acepta tales servicios;
- ◆ participar en toda decisión en relación con su bienestar, si puede hacerlo;
- ◆ escoger la alternativa menos restrictiva que satisfaga sus necesidades; y
- ◆ rechazar tratamiento médico si va en contra de sus creencias y prácticas religiosas.

Fuente: Código de Recursos Humanos de Texas, Capítulo 48

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Sección de publicidad

Consejos para la presentación

"Cuando se hace una presentación, la idea no es acabar con las mariposas en el estómago, sino convencerlas de que vuelen en formación".

- Vincent DiSalvo

- ◆ Distribuya hojas de información y use todo el material que hay en este paquete. Fotocopie páginas, cite datos y estadísticas, etc.
- ◆ Conozca a su público para que pueda adaptar el material de la presentación según la edad del público.
- ◆ Trate al público como si fuera un grupo de viejos amigos.
- ◆ Recuerde que la persona común y corriente sólo recordará aproximadamente siete puntos o conceptos importantes.
- ◆ Recuerde que durante los primeros cuatro minutos, usted captará o perderá la atención del público. Es importante tener una introducción dinámica, que empiece quizás con una anécdota o una historia.
- ◆ No intente contestar una pregunta si no sabe la respuesta. Si no sabe, diga que va a conseguir la información después.
- ◆ Si alguien tiene una opinión opuesta a la suya, no entre en un debate con dicha persona. Mejor, repita lo que dijo para que vea que usted lo ha tomado en cuenta y dígame que después de la presentación se reunirá con ella para hablar con más detalle.
- ◆ Evite usar palabras negativas, jerga técnica, siglas y expresiones muy usadas.
- ◆ Use el humor con moderación para no distraer la atención del mensaje.
- ◆ Tenga a mano útiles como marcadores de colores, gis, cinta adhesiva protectora, copias de las transparencias, un foco para proyector, unas tijeras, etc., en caso de emergencia.
- ◆ Prepare información adicional para que pueda acortar o alargar la presentación según sea necesario.
- ◆ Antes de la presentación, ponga a prueba el equipo audiovisual (el proyector de transparencias, la videograbadora, etc.).
- ◆ Lleve su tarjeta de presentación para que, en el futuro, los miembros del público puedan comunicarse con usted si quieren.
- ◆ ¡Practique mucho!

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Sección de publicidad

Proclamación sobre la prevención del maltrato

Invite a funcionarios electos a que proclamen el mes de mayo como el Mes de la Prevención del Maltrato de Adultos. Las actividades en torno a la proclamación pueden concentrarse en celebrar a las personas mayores y, a la vez, promover una mayor conciencia del problema de maltrato, descuido y explotación de adultos mayores y personas discapacitadas a nivel local.

Instrucciones:

1. Nombre un comité para que formule e inicie las actividades de la proclamación.
2. Identifique a los funcionarios públicos a quienes quiera invitar y comuníquese con cada uno. Hable sobre la proclamación y pídale a los funcionarios que participen. Trate de encontrar a un funcionario que esté dispuesto a adoptar la proclamación como su "proyecto favorito". Fije la fecha, la hora y el lugar del evento, y busque entretenimiento de un grupo local, como la banda de la escuela.
3. Escriba un comunicado de prensa para entregar personalmente a todos los medios de comunicación del condado. Pídale que cubran las actividades.
4. Decida qué tipo de programa y actividades se llevarán a cabo para acompañar la proclamación, y redacte un borrador del programa. Los discursos de inauguración de los funcionarios pueden tratar el problema del maltrato, descuido y explotación de los adultos mayores y personas discapacitadas; la necesidad de establecer servicios, programas y actividades que se enfoquen en la prevención; y la importancia de que todos los adultos de la comunidad participen. Ofrezca datos a los funcionarios sobre el aumento del índice de maltrato, descuido y explotación de personas mayores en el ámbito local.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Sección de publicidad

Ejemplo de proclamación

CONSIDERANDO que las personas de edad o discapacitadas han contribuido al bienestar general de (este estado, esta ciudad, esta comunidad) al ayudar a preservar las costumbres, convicciones y tradiciones de muchas personas de formación diversa; y

CONSIDERANDO que estos ciudadanos son miembros vitales y esenciales de nuestra sociedad, y su sabiduría y experiencia han enriquecido nuestra vida; y

CONSIDERANDO que el maltrato de adultos mayores y personas discapacitadas en ambientes domésticos e institucionales es un problema muy generalizado que afecta a miles de personas de este país; y

CONSIDERANDO que en [año] el maltrato afectó a mas de [#] adultos mayores o personas discapacitadas en Texas; y

CONSIDERANDO que el maltrato de adultos mayores no se denuncia lo suficiente porque a la víctima de maltrato se le dificulta contar su historia y por lo general tiene vergüenza y a veces miedo; y

CONSIDERANDO que el maltrato de adultos mayores les ocurre a hombres y mujeres de toda clase económica y todo grupo étnico y cultural, ya sea que tengan buena salud o alguna discapacidad o vivan en barrios pobres o en las afueras de la ciudad; y

CONSIDERANDO que muchos de los casos que investiga la División de Servicios de Protección al Adulto de Texas tratan el autocuidado, y es nuestro deber como ciudadanos extender la mano a personas necesitadas;

POR LO TANTO, yo, (Nombre), (Título), por medio de la presente, proclamo el mes de mayo de (año) como el Mes de la Prevención del Maltrato de Adultos Mayores en (lugar), y pido a todos que trabajen juntos para ayudar a reducir el maltrato y descuido de los adultos mayores y las personas discapacitadas.

Fechado el día (día) de (mes) de (año)

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Sección de publicidad

Ejemplo de anuncios de interés público

(60 segundos)

El descuido de adultos mayores y personas discapacitadas tiene muchas caras. Igual que los grupos de ayuda. A veces, un vecino amable ve la necesidad e intenta ayudar, o un familiar con cariño trata de tener un efecto positivo. Desgraciadamente, un número de adultos vulnerables, cada vez mayor, pasa desapercibido. Puede ser que tengan dolor, les falten fuerzas, estén confundidos o no puedan... estar solos. Si sabe de un adulto mayor que sea víctima de cualquier tipo de maltrato, descuido o daño, llame de día o de noche a la División de Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400.

(60 segundos)

Los adultos mayores en Texas merecen honra y respeto... no maltrato. Los años dorados deben ser una época para adorar a los nietos y recordar el pasado. Desgraciadamente, muchos adultos mayores en Texas llegan a esta edad solos y maltratados.

A la gente no le gusta hablar de este secreto vergonzoso. A veces, las personas que cuidan a los adultos mayores son quienes se aprovechan de ellos. La División de Servicios de Protección al Adulto puede ayudar. Si sabe de algún adulto mayor que sea víctima de maltrato, descuido o daño de cualquier tipo, llame día o noche al 1-800-252-5400.

(30 segundos)

¿Qué es el maltrato, abuso o explotación de los adultos mayores? Es quitarles el dinero que necesitan para vivir. Es empujarlos. Es dejarlos solos cuando no pueden cuidarse. Si sabe de algún adulto mayor que sea víctima del maltrato, llame a la División de Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400. Los adultos mayores en Texas merecen honra y respeto... no maltrato, descuido ni explotación.

(30 segundos)

En estos momentos, algunos de sus vecinos de edad avanzada están solos. No tienen familiares, ni amigos. Es posible que el descuido no sea intencional, pero aún así es peligroso. Si sabe de algún adulto mayor que sea víctima del descuido, llame a la División de Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400. Los adultos mayores en Texas merecen honra y respeto... no maltrato, descuido ni explotación.

(20 segundos)

Con los años viene la sabiduría y, a veces, el maltrato. Si sabe de algún adulto mayor que sea víctima de cualquier tipo de maltrato, descuido o daño, llame a la oficina de Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400. Los adultos mayores en Texas merecen honra y respeto... no maltrato.

(20 segundos)

Muchos adultos mayores en Texas no tienen suficiente para cubrir los gastos. Y les perjudica que alguien les quite el dinero. Si sabe de algún adulto mayor a quien le están quitando el dinero, llame a la División de Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400.

(10 segundos)

Los adultos mayores o discapacitados en Texas merecen honra y respeto, no maltrato. Llame a Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400.

(10 segundos)

¿Conoce a algún adulto mayor o persona discapacitada que sea víctima de maltrato o descuido? Llame a Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org

Sección de publicidad

Campaña del Listón Plateado

Usted puede unirse a la Campaña del Listón Plateado para ayudar a prevenir el maltrato de adultos mayores o personas discapacitadas. Cada mayo, se les pide a los ciudadanos que porten un listón plateado como símbolo de que en ellos está la diferencia con respecto al problema del maltrato, descuido y explotación de adultos mayores y personas discapacitadas.

Para empezar una Campaña del Listón Plateado en su comunidad:

1. Comuníquese con una florería local, una tienda de regalos o de mayoreo y menudeo para pedir una donación de materiales para la Campaña del Listón Plateado. Puede comunicarse con una imprenta para que imprima un texto en los listones. Si no puede usar este material gráfico listo para imprimir, dígame a la gente que porte un listón plateado sencillo.
2. Anime a la gente a usar el material gráfico para hacer fotocopias en papel gris.
3. Las organizaciones y agencias a menudo disponen de dinero para las actividades de prevención del maltrato. Como alternativa, puede buscar otro grupo para que juntos patrocinen la Campaña del Listón Plateado. Si compran una gran cantidad de listones plateados, los dos grupos se ahorrarán dinero y así podrán comprar más listones plateados al mayoreo.



Mayo
es el
Mes de la
Prevención del
Maltrato de
Adultos
Mayores

Denuncie el
maltrato de adultos
mayores o personas
discapacitadas

1-800-252-5400
www.txabusehotline.org

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org

Sección de publicidad

Separadores de libros

Los separadores de libros son una manera excelente de educar al público sobre:

- ◆ la necesidad de prevenir el maltrato, el descuido y la explotación de adultos mayores y personas discapacitadas;
- ◆ consejos para tratar a adultos mayores o personas discapacitadas de la familia;
- ◆ asuntos relacionados con la defensa de adultos mayores o personas discapacitadas; y
- ◆ recursos locales y líneas directas.

Instrucciones

1. Forme un comité para que supervise la copia, impresión y distribución de los separadores.
2. Comuníquese con imprentas locales para determinar cuál ofrece el mejor servicio al precio más económico. También puede usar la hoja adjunta como plantilla para copiar, cortar y distribuir.
3. Haga un plan de distribución (por ejemplo, en las bibliotecas públicas y escolares, las librerías, los supermercados, las lavanderías, los boletines de las iglesias y los volantes que vienen con las cuentas bancarias). Use el material gráfico de los separadores de libros para hacer avisos para puertas, volantes para las cuentas de servicios públicos, anuncios espectaculares y carteles, cuando sea posible.



Mayo
es el
Mes de la
Prevención
del Maltrato
de Adultos
Mayores

Denuncie el
maltrato de adultos
mayores o personas
discapacitadas

1-800-252-5400
www.txabusehotline.org

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Consejos para los medios de comunicación

Hay muchas maneras de presentar propuestas a los medios de comunicación:

- ◆ Mande comunicados de prensa, programas de eventos y anuncios de interés público a los medios de comunicación.
 - ◆ Mande cartas al editor, columnas de colaborador invitado y artículos editoriales.
 - ◆ Patrocine una conferencia de prensa sobre la prevención del maltrato de adultos vulnerables.
 - ◆ Forme un grupo de trabajo para que se encargue de los materiales relacionados con los medios de comunicación y escoja a alguien para que se comunique con ellos.
 - ◆ Prepare una lista de contactos de los periódicos locales, canales de televisión, estaciones de radio, revistas y boletines. Puede ser que un miembro de la junta o un voluntario tenga acceso a la lista actual de los medios de comunicación.
- ◆ Anime a las personas famosas de su comunidad a que hagan avisos de interés público para que haya una mayor conciencia del maltrato de adultos mayores y personas discapacitadas.
 - ◆ Pídale a los medios de comunicación con sitios en Internet que pongan enlaces que lleven a agencias de prevención del maltrato de adultos mayores y personas discapacitadas.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Sección de publicidad

Ejemplo de un comunicado de prensa

PARA MAYOR INFORMACIÓN

(Nombre)

(Título)

(Organización)

(Teléfono)

RECUERDE A LAS PERSONAS VULNERABLES DURANTE EL MES DE LA PREVENCIÓN DEL MALTRATO DE ADULTOS MAYORES

(Ciudad donde vive) - El año pasado, mas de (#) adultos fueron víctimas de maltrato, descuido o explotación en Texas, según informó [nombre y título del vocero; es decir, Jane Jackson, Directora Regional del Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas].

"Muchos de estos ciudadanos dependen del cuidado que otra persona les pueda dar y esto los hace susceptibles al trato abusivo y negligente", dijo [nombre]. "De cada cuatro casos que investigamos, tres tratan de descuido, generalmente del autodescuido".

"Puede ser que la persona viva en condiciones antihigiénicas, sin calefacción o sin agua corriente", dijo [nombre]. "Algunas personas necesitan ayuda con las comidas o con otras actividades de la vida diaria". [Nombre] dijo que el personal de la División de Servicios de Protección al Adulto hizo (#) investigaciones de supuesto maltrato, descuido o explotación de adultos. De ellas, se confirmaron (#).

En el condado de [su condado], hubo [número] adultos víctimas de maltrato, descuido o explotación.

Los trabajadores de casos de Servicios de Protección al Adulto ofrecen o supervisan los servicios para disminuir o eliminar el maltrato, el descuido y la explotación. Un trabajador de casos puede pedir una orden de la corte para proteger la salud y seguridad de una persona discapacitada.

[Nombre] le ruega a la gente que denuncie cualquier sospecha de maltrato o descuido de un adulto mayor o persona discapacitada llamando a la línea directa para denunciar el maltrato al 1-800-252-5400.

"No tiene que estar seguro de que existe maltrato o descuido. Nosotros investigaremos", dijo [nombre]. "Las denuncias que se hacen de buena fe están exentas de responsabilidad civil y son confidenciales".

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Sección de publicidad

Ejemplo de una carta al editor

(Nombre del editor)

(Nombre del periódico)

(Dirección del periódico)

Estimado Editor:

La salud y el bienestar de los adultos mayores deben ser nuestra principal prioridad y preocupación. A ellos les debemos las gracias por todos los avances de los que ahora gozamos. Sus contribuciones a la sociedad siguen mejorando nuestra vida.

Sin embargo, el año pasado en Texas, más de (#) adultos mayores o personas discapacitadas fueron víctimas de maltrato, descuido o explotación. En nuestro condado, la División de Servicios de Protección al Adulto recibió (estadística local) denuncias de maltrato, descuido y explotación y se confirmó que (estadística local) personas habían sido víctimas.

Como uno de nuestros recursos naturales más importantes, los adultos mayores merecen nuestra mayor atención y respeto. Tenemos que proteger su salud, seguridad y derechos. Algún día, todos llegaremos a ser adultos mayores, y por eso debemos tratarlos de la misma manera que quisiéramos nos trataran.

Mayo es el Mes de la Prevención del Maltrato de Adultos Mayores en Texas. Es una oportunidad para reflexionar sobre lo que la comunidad está haciendo para apoyar a los adultos mayores. Todos tenemos la oportunidad de tenderle la mano a un pariente, un amigo, alguien en nuestro vecindario, nuestro trabajo y en nuestra iglesia o templo. En este mes de mayo, procuremos que todos los adultos mayores y personas discapacitadas sean valorados. Pensemos en lo que esto significará para el futuro de nuestra comunidad.

Atentamente
(Su nombre)

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

¿Qué es el autodescuido?

El autodescuido ocurre cuando una persona no obtiene lo que necesita para evitar daño o dolor físico o emocional. Muchas veces, son complicadas las razones por las cuales el adulto vulnerable descuida sus necesidades y, con frecuencia, la persona ignora la gravedad de la situación en la que se encuentra.

¿Cuáles son las señales? Algunas señales que indican el autodescuido son, entre otras: desnutrición obvia; falta de higiene y arreglo personal; mucho cansancio y pereza; ropa sucia y rota; falta de atención a sus necesidades médicas o dentales; rechazo de los medicamentos o indiferencia hacia las restricciones médicas; casa sucia o en condiciones peligrosas que requieren reparación; cuentas de servicios públicos sin pagar; y falta de comida o medicamentos.

¿Cuáles son las causas? La depresión puede empañar el punto de vista que uno tiene del mundo y de su situación, y puede llevarle a conductas de autodescuido. Muchas veces, los adultos mayores pierden la motivación de vivir debido a la soledad y al aislamiento. Otras razones por las cuales el adulto mayor se

descuida pueden ser: enojo, frustración o pena que no ha desahogado; alcoholismo o drogadicción; y sacrificios por los hijos, nietos u otras personas en vez de atender sus propias necesidades. Por último, una enfermedad mental o física puede causar el deterioro rápido de la capacidad que tiene de satisfacer sus propias necesidades.

¿Qué se puede hacer para ayudar? Con mucho respeto, haga que el adulto mayor le ayude a determinar la causa del autodescuido, lo más que sea posible. Reconozca y hable sobre la situación con el adulto mayor. Si es apropiado, pregúntele ¿qué le volvería a dar sentido a su vida? Permita que exprese sus sentimientos; esto puede revelar la causa del problema y la solución.

Dependiendo de las circunstancias, otras cosas útiles pueden ser: tratamiento médico o dental; medicamentos antidepresivos; ayuda para que participe en un pasatiempo favorito o transporte a algún grupo social; una mascota; discusión abierta del autodescuido de la persona; o la participación de miembros de la familia. Cuando se trata de alcoholismo o drogadicción, muchas veces el tratamiento en un hospital es la mejor solución. A veces, el autodescuido tiene que ver directamente con la influencia de otra persona en su vida. Es posible que el adulto mayor se esté sacrificando para cuidar a sus nietos o a su cónyuge enfermo. La intervención en tales situaciones se tiene que hacer con mucha cautela, debido a que el adulto mayor puede oponerse a cualquier cambio que amenace la relación. Use su criterio para comparar las opciones y busque la participación de profesionales si le parece apropiado.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

Abuso de sustancias o de medicamentos

El uso prudente de los medicamentos y el abuso de sustancias son temas que les conciernen a las personas de todas las edades. Pero debido a varios factores, los adultos mayores y las personas discapacitadas corren mayor riesgo de tener problemas en estas áreas.

El uso prudente de medicamentos. Los medicamentos ayudan a la gente a vivir más y a tener una vida más productiva. Pero como son sustancias muy poderosas, su uso puede tener consecuencias peligrosas, incluso fatales. Los medicamentos pueden afectar a cada persona de una forma distinta. Los adultos mayores corren el riesgo de usar indebidamente los medicamentos porque generalmente toman más medicamentos que otras personas y porque la reacción del cuerpo cambia a medida que envejece.

Los adultos mayores o las personas discapacitadas deben informarse sobre los medicamentos que usan y sobre posibles reacciones al tomar varios. Deben dar información clara sobre sus medicamentos actuales a los doctores, farmacéuticos y otros profesionales de la medicina.

Tomar varios medicamentos puede ser confuso. De hecho, a mucha gente se le olvida si ha tomado o no el medicamento. Una manera de aliviar la confusión es hacer una tabla donde se enumeren el nombre del medicamento, los efectos secundarios y el horario en que deben tomarse. La tabla debe tener una columna para marcar una vez que se tome el medicamento.

Si se toman varios medicamentos a diario y a diferentes horas, algunas personas pueden usar un sistema de pastilleros. El pastillero puede ser tan sencillo como una taza, o una caja para huevos; o puede ser tan elegante como los pastilleros de dosis múltiples que uno encuentra en la farmacia. Precaución: las personas que viven en hogares con niños deben ser precavidas porque todo sistema de pastilleros requiere que los medicamentos se encuentren a la mano.

Abuso de sustancias. Hacer frente a una discapacidad o al envejecimiento no es cosa fácil. Por eso, algunos adultos mayores o personas discapacitadas recurren a las drogas o al alcohol. Los adultos vulnerables deben estar conscientes de que aún en pequeñas cantidades, les pueden causar grave daño. El alcohol puede producir una reacción peligrosa con el acetaminofén, los antibióticos, los antidepresivos, los relajantes de músculos o los medicamentos para el sueño.

El alcohol, la marihuana y otras drogas afectan la memoria, la capacidad de resolver problemas y la rapidez de los reflejos. El uso prolongado de alcohol, tabaco y otras sustancias puede afectar gravemente la salud a largo plazo.

Para más información sobre los riesgos del abuso de sustancias, consulte a un profesional médico, o comuníquese con las organizaciones como Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos. La persona que sufre dolor crónico y teme abusar del medicamento para el dolor debe consultar a su médico para aprender sobre otros métodos de reducir el dolor, como ejercicios especiales y biofeedback.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

Fraude y explotación y cómo evitarlos

Fraude de parte de amigos y parientes: el nuevo "mejor amigo"; el encargado de cuidado que es ladrón; el estafador religioso; el miembro de la familia que abusa económicamente. Todos estos son tipos de explotación y deben denunciarse a Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400.

Haga las denuncias de fraude como se describe más adelante a la División de Protección al Consumidor de la Procuraduría General al 1-800-621-0508.

Fraude relacionado con el valor neto de la casa. Es posible que engañen al dueño de la casa haciéndolo firmar documentos que transfieran la escritura de la casa. Muchas veces, este fraude lo comete alguien que dice ser reparador técnico o que ofrece un servicio. El adulto mayor firma un contrato, creyendo que es para reparar el techo, por ejemplo, y no lo lee con el cuidado necesario para darse cuenta de que es la misma escritura de la casa.

Cómo evitar el fraude con relación al valor neto de la casa. Asegúrese de que los contratistas que usted use tengan licencia, seguro y que hayan hecho un depósito de

fianza; sólo contrate a abogados que tengan seguro contra conducta incorrecta; manténgase al día en las cuentas de los impuestos sobre propiedad inmobiliaria; firme una escritura con un abogado presente; pida a un abogado o a alguien de confianza que examine los documentos antes de firmarlos; no use la casa como garantía; busque cotizaciones de varios contratistas e investigue sus referencias; comuníquese con la oficina de Better Business Bureau; lea lo que dice en letra pequeña; investigue los programas de financiamiento para reparaciones que ofrece su banco o la ciudad.

Fraude en el telemercadeo. Los adultos mayores son el blanco de las estafas de telemercadeo. Estos son algunos ejemplos: la trampa de "¡Es un ganador!" en la que usan un premio ficticio para convencer a la víctima de comprar algo; la oferta de "recupere el dinero que le han robado"; préstamos muy cómodos o promesas de "arreglar" el mal crédito; mercancía a precios increíbles; cualquier llamada en la cual piden el número de la cuenta bancaria o de la tarjeta de crédito.

Cómo evitar el fraude en el telemercadeo. Si alguien llama para hacerle una de las siguientes propuestas, sólo diga ¡NO! y cuelgue el teléfono: actúe ahora mismo antes de que se acabe la oferta; se ha ganado un regalo, un premio o unas vacaciones "gratis", pero tiene que pagar los gastos de envío o algún otro cargo; tiene que mandar dinero, dar su número de tarjeta de crédito o de cuenta bancaria o entregar un cheque a un mensajero antes de poder pensarlo; no puede dejar pasar esta oferta lucrativa y segura; ¡podemos recuperar su dinero!; tome la decisión porque confía en nosotros.

Fraude postal. Si le parece demasiado bueno como para creerlo, probablemente no lo debe creer. Mucho cuidado con concursos falsos, premios, loterías, cadenas de cartas, ofertas de seguros, estafas de ventas de terrenos o donde paga por adelantado, obras de caridad o concesiones falsas, ofertas de trabajo en casa o diplomas fraudulentos y promociones de curaciones falsas, productos de belleza y dietas.

Cómo evitar el fraude postal. No crea que ha ganado ningún concurso hasta que reciba un cheque. Si tiene que pagar algún dinero o comprar algo para que le entreguen el cheque, es un fraude. Para mayor información, comuníquese con el Centro de Quejas contra el Fraude Postal al 1-800-372-8347 ó al Centro Nacional de Información sobre el Fraude al 1-800-876-7060.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org

Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

Fraude y explotación y cómo evitarlos (continuación)

Fraude médico. Algunos métodos que se usan para defraudar son las propagandas de "curaciones" falsas; los servicios médicos y de salud fraudulentos que se venden por medio de la televisión o el teléfono (la víctima manda el dinero y nunca recibe el artículo pedido, o recibe una imitación en lugar del producto auténtico); las ofertas para pruebas del oído y audífonos "gratis"; fraude en la atención médica donde médicos verdaderos o falsos se aprovechan de sus pacientes para sacar dinero de su compañía de seguros; y compañías de seguros falsas.

Cómo evitar el fraude médico. Tenga cuidado con las pruebas del oído gratis y nunca acepte que le hagan la prueba del oído en casa; mire en las tiendas y compare precios antes de comprar; desconfíe de cualquier servicio médico "gratis" o curación rápida y sin dolor; evite las fórmulas especiales, secretas, antiguas o exóticas que sólo se consiguen por correo o de un sólo proveedor.

Fraude con relación al dinero. El robo de acciones y bonos que se guardan en casa; mal manejo de los bienes de parte de la persona encargada; robos de bienes raíces; robo de dinero en efectivo, tarjetas o claves por "técnicos" del cajero automático; falsificación de cheques; cuotas no reembolsables por servicios que nunca se prestaron.

Cómo evitar el fraude con relación al dinero. Cuélgueles a los desconocidos que quieren quitarle dinero o saber de sus finanzas; diga "¡NO!" a la gente que lo presione a tomar una decisión inmediata; nunca dé un cheque en blanco a nadie; cuente el cambio y revise los recibos; no dé su número de tarjeta de crédito por teléfono a menos que sea una compañía de confianza; tenga cuidado si no tiene experiencia con el manejo del dinero. Para mayor información, comuníquese con el Programa de Información Financiera para Mujeres de la Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP) al 1-512-480-9797. Llame a la Comisión de Servicios Públicos al 1-888-782-8477 para denunciar situaciones de fraude en el servicio de teléfonos que se describen a continuación.

Piratería de clientes telefónicos (Slamming). Le cambian de compañía de larga distancia sin su autorización. Eso es ilegal.

Cómo evitar el piratería de clientes telefónicos. Cada mes, examine con cuidado la cuenta de teléfono.

Cramming. Le hacen cargos a su tarjeta de crédito o cuenta de teléfono sin su autorización. No tiene que pagar cargos fraudulentos.

Cómo evitar "cramming". Cada mes, examine con cuidado la cuenta de teléfono y las de las tarjetas de crédito. Si llena una forma para un concurso o una rifa, lea con cuidado la letra pequeña para asegurarse de que no esté autorizando cambios o cargos a la cuenta de teléfono.

Fraude por correo electrónico o Internet. Cada día más adultos mayores y personas discapacitadas usan Internet con regularidad. Como a todos los demás usuarios, a estas personas las pueden engañar para participar en concursos u otras actividades por medio de Internet que tienen que ver con dinero. También es posible que reciban mensajes por correo electrónico que parecen venir de organizaciones legítimas, como bancos, cooperativas de crédito, compañías de tarjetas de crédito, etc. Muchas veces estos correos electrónicos incluyen imágenes y emblemas que dan la apariencia de provenir de una fuente de confianza. Dichos mensajes de correo electrónico son intentos para hacer que las personas que los reciben envíen información financiera personal, como información sobre cuentas, tarjetas de crédito y números de Seguro Social.

Cómo evitar el fraude por correo electrónico e Internet. Como precaución, nunca responda a correos electrónicos no solicitados que pidan información personal financiera o de identificación. Si cree que ha dado información importante sobre usted mediante alguno de estos trucos, avísele inmediatamente a la institución financiera o compañía de tarjetas de crédito que es posible que haya sido víctima de fraude.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

Cómo prevenir la explotación administrando el dinero

En Estados Unidos, aproximadamente 500,000 adultos mayores necesitan ayuda con los asuntos financieros. Debido a eso, se está formando un nuevo campo, llamado administración del dinero cotidiano, para ofrecer servicios de administración económica.

El administrador del dinero cotidiano organiza y lleva el control de los documentos financieros y de seguro médico; establece un presupuesto; ayuda a escribir cheques y a cuadrar las cuentas; y administra los beneficios de la persona que no puede administrar sus propias finanzas.

El administrador usualmente cobra de \$25 a \$100 por hora. Aunque es difícil generalizar sobre el costo total, muchos clientes sólo necesitan unas pocas horas de servicio cada mes. Algunos gobiernos locales y organizaciones comunitarias ofrecen servicios a precio reducido o gratis a los clientes de bajos ingresos.

¿Conoce a un adulto mayor que necesita un administrador financiero a diario?

Con la cooperación o la autorización de dicha persona, revise la chequera, el estado de la cuenta bancaria y los cheques cobrados. Busque pagos de servicios médicos que ya fueron pagados; muchos pagos a las compañías de tarjetas de crédito, a las cadenas de teletienda, a rifas y a otros concursos; donaciones de caridad más grandes de lo normal; gastos o depósitos que no han sido anotados; chequeras o estados de cuenta perdidos; numerosas transferencias de la cuenta de ahorros a la de cheques; o pagos regulares o fuera de lo normal a un beneficiario dudoso. Revise las cuentas y la correspondencia y busque cartas de acreedores o avisos de plazos vencidos. Puede ser que la revisión indique que se necesita un administrador del dinero cotidiano. Si la revisión le da razones para creer que un encargado del cuidado, familiar o amigo está usando los recursos de la persona para su propio beneficio, informe a la oficina de Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400.

Si usted y el adulto vulnerable deciden que un administrador del dinero cotidiano sería de beneficio, entrevisten a varios candidatos. Pídanles referencias y hablen con sus clientes. Pídanles la declaración financiera de la compañía. Hablen con la oficina local de la Better Business Bureau, la Cámara de Comercio, una agencia local de protección al consumidor o con la agencia del área para adultos mayores de su localidad. Pregúntenles si han recibido alguna queja sobre la compañía, pero tengan presente que el hecho de que no haya quejas no quiere decir que no hayan tenido problemas.

Para mayor información

The Eldercare Locator, un directorio de ayuda nacional gratis patrocinado por la Asociación Nacional de Agencias del Área para Adultos Mayores (AAA), le recomendará la agencia para adultos mayores más cercana a sus padres o al adulto mayor. El teléfono es 1-800-677-1116.

American Association of Daily Money Managers
P.O. Box 755
Silver Spring, MD 20918
(814)238-2401

La asociación ofrece el nombre de administradores del dinero cotidiano de la comunidad donde vive el adulto mayor o de una comunidad cercana.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

Aislamiento

El aislamiento y el autocuidado son comunes entre los adultos mayores y las personas discapacitadas. El aislamiento se define como la falta de participación en actividades que requieren el contacto con otras personas. El problema afecta a todo el mundo sin importar su educación, nivel de ingresos, origen étnico, ubicación geográfica o estilo de vida social. Las personas que corren el mayor riesgo de estar aisladas son las físicamente delicadas; las que tienen enfermedades crónicas y las viudas o divorciadas, usualmente

mujeres que viven solas, tienen pocos ingresos y pertenecen a una minoría étnica.

El aislamiento puede llevar a la pérdida de la integridad personal, al alejamiento de la familia y los amigos, a la incapacidad para cuidarse y al deterioro de la capacidad para razonar y tomar decisiones. El aislamiento puede causar el autocuidado, que es una forma de maltrato cuando las condiciones de vida pueden ser peligrosas. El aislamiento puede llevar a la persona a ser tan descuidada que se niega a reconocer que tiene problemas físicos o mentales y rechaza la ayuda de la familia y los amigos.

Por lo general, estar aislado significa que la persona tiene menos apoyo e interacción con otras personas (muchas veces, debido a la muerte de un ser querido); tiene poca habilidad para sobrellevar los problemas; es menos capaz de tomar decisiones; corre mayor riesgo de depresión, abuso de sustancias, trastorno o enfermedad mental; ha perdido la autoestima; y puede ser que no sea capaz de aceptar cambios o que se niegue a aceptarlos o a reconocer que necesita ayuda.

El aislamiento y el autocuidado requieren de intervención particular o comunitaria. La comunicación y la atención que otras personas ofrecen pueden mejorar la autoestima y el estilo de vida de un adulto mayor aislado. Otra persona puede servir de confidente, ayudar con los mandados, la limpieza de la casa y el transporte.

La persona aislada puede beneficiarse de los grupos de apoyo para personas que viven solas. Los grupos de apoyo son efectivos porque ofrecen la oportunidad de compartir experiencias, dar apoyo mutuo y resolver problemas.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org

Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

Depresión

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando. Pero cuando la tristeza persiste e interfiere con la vida diaria, puede ser depresión. La depresión afecta a 15 de cada 100 adultos mayores de 65 años, pero se puede tratar.

Cómo reconocer la depresión. A veces es difícil reconocer la depresión en los adultos mayores y en las personas discapacitadas. Puede ser que el adulto vulnerable que sufre una depresión no sepa expresar lo que siente. Puede ser que tenga miedo de que lo clasifiquen como "loco" o de carácter débil. Es posible que el adulto vulnerable y su familia descarten la posibilidad de depresión, pensando que es un estado pasajero.

Síntomas comunes. Los síntomas son, entre otros, tristeza persistente, sensación de lentitud, preocupación excesiva por las finanzas o la salud, llanto frecuente, cambio de peso, inquietud, dificultad para dormir, problemas con la concentración y síntomas físicos, como dolor o problemas gastrointestinales.

Causas. Debido a que cambios biológicos en el cerebro muchas veces causan la depresión, ésta puede ocurrir sin motivo aparente. Los cambios biológicos del cerebro y del cuerpo, las enfermedades o la genética pueden hacer que el adulto mayor corra un mayor riesgo de sufrir una depresión. Un acontecimiento específico, como la jubilación o la muerte de la pareja u otro ser querido, puede llevar a la depresión. Es normal llorar por la muerte o entristecerse por tales cosas, pero si la tristeza persiste, puede ser señal de depresión. Las enfermedades como el cáncer, el mal de Parkinson, los problemas cardíacos, los derrames cerebrales o la enfermedad de Alzheimer pueden causar depresión durante los últimos años de vida. Además, estas enfermedades pueden ocultar los síntomas de la depresión.

Suicidio y depresión. El suicidio es más común entre los adultos mayores que en cualquier otro grupo de edad. El 25% de los suicidios en este país ocurre entre la población de personas mayores de 65 años. Hay que tomar en serio el intento de suicidarse o las ideas insistentes de hacerlo.

Tratamiento. La mayoría de la gente se mejora de forma considerable con el tratamiento, el cual consiste en psicoterapia, medicinas antidepresivas y otros procedimientos. La psicoterapia puede desempeñar un papel importante, junto con las medicinas o sin ellas. Se han visto muchas formas de terapia a corto plazo

(de 10 a 20 semanas) que son efectivas. Los antidepresivos ayudan a recuperar el equilibrio y el suministro de neurotransmisores en el cerebro. Si se mezcla con otras cosas, se toma la dosis incorrecta o se deja de tomar un antidepresivo súbitamente, puede haber consecuencias negativas.

Cómo cuidar a la persona que está deprimida. El primer paso es asegurarse de que la persona se haga un chequeo físico completo, porque es posible que la depresión sea un efecto secundario de otro padecimiento. Si la persona parece estar confundida o encerrada en sí misma, acompáñela al médico. Puede ser que el doctor le recomiende que vea a un psiquiatra. Si la persona se niega a ver al psiquiatra, trate de convencerla de que es necesario hacer una evaluación para determinar el tratamiento adecuado.

Señales comunes de la depresión

- ◆ Desánimo y tristeza sin causa aparente
- ◆ Falta de interés en las cosas que antes disfrutaba
- ◆ Cambios en el apetito o el peso
- ◆ Insomnio y costumbre de madrugar
- ◆ Cansancio y letargo
- ◆ Falta de concentración; indecisión
- ◆ Comentarios sobre el suicidio o la muerte
- ◆ Sentimientos de desesperanza
- ◆ Sentimientos excesivos de culpabilidad y autodesprecio
- ◆ Irritabilidad u hostilidad
- ◆ Quejas imprecisas de achaques y dolores crónicos con bases físicas
- ◆ Falta de aseo e higiene personal
- ◆ Llanto o lágrimas
- ◆ Cambios en los hábitos de evacuación, especialmente estreñimiento
- ◆ Aumento en el uso de alcohol, drogas o tabaco
- ◆ Pérdida de la memoria

Adaptado con permiso de "How to Care for Aging Parents", Virginia Morris, Workman Publishing Company, Nueva York, 1996, página 107.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Cómo participar

Maneras de ayudar

- ◆ Organice un grupo en la congregación de su iglesia u organización que se encargue de hacer las reparaciones de las casas de los adultos mayores o personas discapacitadas. Entre otras cosas, podría trabajar en el patio o el jardín; hacer reparaciones menores de carpintería, electricidad y plomería; construir rampas; pintar la casa y reparar techos.
- ◆ Ayude a los adultos mayores a cuidar a sus mascotas llevándolas al veterinario, paseando al perro y bañándolas y dándoles las medicinas, etc.
- ◆ Entregue comidas a casa.
- ◆ Ofrezca transporte.
- ◆ Llame a la Agencia del Área para Adultos Mayores local para preguntar sobre oportunidades específicas para voluntarios, por ejemplo, oportunidades como administrador financiero, curador y como mediador.
- ◆ Organice un grupo de "cuidadores" por medio de su iglesia.
- ◆ Permita descansar al cuidador acompañando a su ser querido; así ayuda al adulto mayor y al cuidador, que tal vez necesite un descanso.
- ◆ Hágase amigo de un adulto mayor que sea su vecino e invítelo a participar en las actividades de la familia.
- ◆ Participe en grupos como las Panteras Grises o la Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP).
- ◆ Junte regalos para los días de fiesta o para el cumpleaños de los adultos mayores o personas discapacitadas de su comunidad.
- ◆ Reclute organizaciones y empresas para que donen recursos para ayudar a los adultos mayores o personas discapacitadas que necesitan asistencia.
- ◆ Organice equipos multidisciplinarios de Servicios de Protección al Adulto o participe en un proyecto que ya exista en la comunidad que apoye a los adultos mayores y a las personas discapacitadas.
- ◆ Regale cobijas, alimentos duraderos, alimentos para las mascotas y otros artículos para la casa al Cuarto de Recursos de la oficina local de APS.
- ◆ Ayude a crear un Cuarto de Recursos, u ofrezca un lugar para almacenar recursos o alimentos, si no hay uno disponible en su área.
- ◆ Llame a la oficina local del DFPS y pida información sobre los programas que benefician a los adultos vulnerables en su región.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Recursos externos

Servicios de Protección al Adulto
1-800-252-5400
www.dfps.state.tx.us

Asociación de Alzheimer
1-800-272-3900
www.alz.org

Asociación Americana de Personas
Jubiladas (AARP)
1-888-687-2277
www.aarp.org

Sociedad Americana del Cáncer
1-800-227-2345
www.cancer.org

Asociación Americana de la Diabetes
1-800-342-2383
www.diabetes.org

Asociación Americana del Corazón
1-800-242-8721
www.americanheart.org

Asociación Americana del Pulmón
1-800-252-5864
www.texaslung.org

Sociedad Americana de la Edad Avanzada
1-800-537-9728
www.asaging.org

Fundación para la Artritis
1-800-283-7800
www.arthritis.org

Fundación Americana para el Asma y las
Alergias
1-800-727-8462
www.aafa.org

Centros de Control y Prevención de
Enfermedades
1-800-311-3435
www.cdc.gov

Centros para Servicios de Medicare y
Medicaid
1-877-267-2323
www.cms.hhs.gov

Coalición de Tejanos con Discapacidades
1-512-478-3366
www.cotwd.org

Centro de Respuesta al Consumidor de la
Comisión Federal de Comercio
1-877-987-3728
www.ftc.gov

Línea Directa de Asesoría Legal para
Tejanos Mayores
1-800-622-2520
www.tlsc.org

Línea Directa de Medicaid
1-800-633-4227
www.medicare.org

Línea Directa Nacional del SIDA
1-800-342-2437
1-800-344-7432 (español)
www.cdc.gov

Asociación Nacional de Agencias del Área
para Adultos Mayores
1-202-872-0888
www.n4a.org

Asociación Nacional para la Continencia
1-800-252-3337
www.nafc.org

Asociación Nacional de Unidades Estatales
para Adultos Mayores
1-202-898-2578
www.nasua.org

Centro Nacional contra el Maltrato de
Personas de Edad
1-202-898-2586
www.elderabusecenter.org

Centro Nacional de Distribución de
Información sobre el Alcohol y las Drogas
1-800-729-6686
www.health.org

Comité Nacional para la Prevención del
Maltrato de Personas de Edad (NCPEA)
1-202-682-4140
www.preventelderabuse.org

Consejo Nacional de Adultos Mayores
1-800-424-9046
www.ncoa.org

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



**Recursos externos
(Continuación)**

Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica
1-800-799-7233
www.ndvh.org

Centro Nacional de Información contra el Fraude (busy signal?)
1-800-876-7060
www.fraud.org

Institutos Nacionales de la Salud (varias líneas directas)
1-301-496-4000
www.nih.gov

Fundación Nacional del Riñón
1-800-622-9010
www.kidney.org

Asociación Nacional de Salud Mental
1-800-969-6642
www.nmha.org

Asociación Nacional de Embolias
1-800-787-6537
www.stroke.org

Programa del Suroeste de Orientación y Asistencia con Información sobre Pensiones
1-888-343-4414
<http://www.ehsnrc.org>

Liga de Mujeres Mayores
1-800-825-3695
www.owl-national.org

Grabaciones para Personas Ciegas y Disléxicas
1-877-246-7321
www.rfbd.org

Susan B. Komen Foundation (información sobre el cáncer del seno)
1-800-462-9273
www.komen.org

Procuraduría General de Texas - Protección al Consumidor
1-800-621-0508
www.oag.state.tx.us

Departamento de Servicios Auxiliares y de Rehabilitación de Texas
1-800-628-5115
www.dars.state.tx.us

Departamento de Servicios para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas de Texas
1-800-252-9240 (información general)
1-800-458-9858 (línea directa de centros para convalecientes)
www.dads.state.tx.us

Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas - Línea Directa contra el Maltrato
1-800-252-5400
www.dfps.state.tx.us

Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas
Línea directa de Medicaid
1-800-252-8263
www.hhsc.state.tx.us

Departamento de Servicios Estatales de Salud de Texas
1-888-963-7111
www.dshs.state.tx.us

Administración del Envejecimiento de EE.UU.
The Eldercare Locator
1-800-677-1116
www.eldercare.gov

Programa de Voluntariado de Personas de Edad Jubiladas (RSVP)
1-800-424-8867
www.seniorcorps.org

Administración del Envejecimiento de EE.UU.
1-202-619-0724
www.aoa.dhhs.gov

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Recursos para cuidadores

Derechos del cuidador

Tengo el derecho de:

- ◆ cuidarme a mí mismo. Esto no es un acto de egoísmo. Me da la capacidad de cuidar mejor a mi pariente.
- ◆ pedir ayuda de otras personas, aunque mis parientes se opongan. Reconozco los límites de mi aguante y mi fuerza.
- ◆ mantener intactas las facetas de mi vida que no tienen que ver con la persona que cuido, así como lo haría si ella estuviera en buen estado de salud. Sé que hago todo lo razonablemente posible por esta persona, y tengo derecho de actuar por mi bien.
- ◆ enojarme, sentirme deprimido y, de vez en cuando, expresar otros sentimientos difíciles.
- ◆ rechazar cualquier intento de parte de mis familiares (sea de manera consciente o inconsciente) de manipularme con sentimientos de culpa o de depresión.
- ◆ recibir consideración, cariño, perdón y aprobación por lo que hago por mi ser querido, siempre y cuando ofrezca a cambio esas mismas cualidades.
- ◆ sentirme orgulloso de lo que estoy logrando y aplaudir el valor que a veces ha sido necesario para satisfacer las necesidades de mi pariente.
- ◆ proteger mi individualidad y mi derecho de hacer mi propia vida que me ayudará a salir adelante cuando ya mi pariente no me necesite de tiempo completo.
- ◆ esperar y exigir que, a medida que encuentren recursos para ayudar a las personas física y mentalmente impedidas de nuestro país, se hagan avances similares para ayudar y apoyar a los cuidadores.
- ◆ _____
- ◆ _____
- ◆ _____

(añada sus propias afirmaciones a esta lista y léala periódicamente)

Tomado de *Caregiving: "Helping an Aging Loved One"* por Jo Home

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Recursos para cuidadores

Síntomas de agotamiento en el cuidador

- ◆ Trastornos en el patrón de sueño, como tener insomnio o dormir demasiado habitualmente; nunca sentirse descansado, aunque haya dormido bien toda la noche; dormir mal debido a sueños perturbadores o pesadillas.
- ◆ Cambios en el patrón de las comidas, entre ellos, no poder comer o comer demasiado; subir o bajar mucho de peso.
- ◆ Aumento en el consumo de azúcar o el uso de alcohol o drogas.
- ◆ Aumento en la cantidad que fuma o el deseo de volver a fumar después de haber dejado de hacerlo.

- ◆ Dolor de cabeza frecuente o dolor de espalda repentino.
- ◆ Aumento en la dependencia de medicamentos para el dolor recetados o que se venden sin receta.
- ◆ Irritabilidad.
- ◆ Altos niveles de miedo o ansiedad.
- ◆ Impaciencia.
- ◆ Inhabilidad de manejar uno o más problemas o crisis.
- ◆ Reacción exagerada a accidentes comunes como dejar caer un vaso o perder algo.
- ◆ Reacción exagerada a las críticas.
- ◆ Reacción exagerada de enojo hacia el cónyuge, un hijo o la persona mayor a quien cuida.
- ◆ Distanciamiento, hasta de las personas que ofrecen relevo y ayuda.
- ◆ Sentimientos de retraimiento emocional.
- ◆ Sentimientos de acorralamiento.
- ◆ Pensamientos de desaparecerse o abandonar la situación.
- ◆ Imposibilidad de reírse o sentir alegría.
- ◆ Abandono de actividades y aislamiento de la vida de otras personas cerca del cuidador principal.
- ◆ Sentimientos de desesperanza la mayoría del tiempo.
- ◆ Pérdida de la compasión.
- ◆ Resentimiento hacia la persona a quien cuida o hacia la situación.
- ◆ Descuido o maltrato de la persona a quien cuida.
- ◆ Sentimientos de soledad frecuentes aunque la familia y los amigos estén presentes.
- ◆ Deseos de que "todo se acabe".
- ◆ Juegos emocionales usando la frase "si tan sólo"; diciendo una y otra vez "Si tan sólo esto ocurriera" o "Si tan sólo no hubiera sucedido eso".
- ◆ Pérdida de las esperanzas, determinación y sentido de la vida.
- ◆ Pensamientos de suicidio como una manera de escapar.

Adaptado de "Preventing Caregiver Burnout", James. R. Sherman, Ph.D., Pathway Books, 1994, páginas 7, 11 y 12.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Recursos para cuidadores

Las tres etapas de agotamiento en el cuidador

Etapa 1. Frustración

El cuidador principal expresa su frustración y decepción continuas con el deterioro del estado de la persona a quien cuida, o con su falta de progreso. Al cuidador principal se le dificulta aceptar que la calidad del cuidado y los esfuerzos no tienen nada que ver con el deterioro actual del estado de salud o del humor de la persona a quien cuida.

Etapa 2. Aislamiento

El cuidador principal lucha por justificar la razón por la cual trabaja tan duro para cuidar a alguien. Es posible que sienta soledad, falta de agradecimiento, falta de confianza o crítica de parte de otros miembros de la familia o de la persona a quien cuida. No acepta la realidad sobre el estado de la persona a quien cuida ni los límites del cuidado. El cuidador principal no quiere, no puede o duda en pedir ayuda de otras personas.

Etapa 3. Desesperación

El cuidador principal se siente desamparado y desorientado. El cuidador principal no puede concentrarse y pierde su eficacia como cuidador. Ya no le anima el progreso de la persona a quien cuida o su reacción al cuidado de calidad. Como consecuencia, el cuidador principal descuida su propia atención personal y bienestar, pierde interés en la comunidad, los contactos sociales y las actividades de descanso, como la lectura, las películas u otras actividades estimulantes.

Adaptado de "Preventing Caregiver Burnout", James. R. Sherman, Ph.D., Pathway Books, 1994, páginas 8-10.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Recursos para cuidadores

Consejos para el cuidador: ¿es usted así? (un cuestionario)

Para cuidar a un adulto mayor se necesita mucha paciencia, tiempo y amor. Sin embargo, con demasiada frecuencia, el cuidador corre el riesgo de descuidarse, lo que afecta su capacidad de proporcionar servicios adecuados.

El siguiente cuestionario se puede usar como una guía para el cuidador. Si contesta "Sí" a cualquiera de las siguientes preguntas, quizás sea buena idea que busque ayuda de un profesional o que aproveche el sistema de apoyo que haya creado:

- ◆ ¿Le hace falta descanso por cuidar a un adulto mayor?
- ◆ ¿Está descuidando su propia salud?
- ◆ ¿Es la supervisión constante una de sus tareas como cuidador?
- ◆ ¿Ha empezado a usar drogas o alcohol, o ha aumentado su consumo, para sobrellevar el estrés?
- ◆ ¿Se han vuelto más negativos sus sentimientos hacia el adulto mayor?
- ◆ ¿Lo maltrata física o verbalmente el adulto mayor?

- ◆ ¿Necesita el adulto mayor ayuda legal con asuntos que están más allá de sus conocimientos, como el testamento, los fondos en fideicomiso o el testamento vital?
- ◆ ¿Necesita el adulto mayor que lo transporten frecuentemente?
- ◆ ¿Está abrumado porque cuida a más de una persona al mismo tiempo?
- ◆ ¿Tiene limitaciones económicas que interfieren con su capacidad de seguir las indicaciones médicas?
- ◆ ¿Están surgiendo problemas en la historia de su familia que empeoran el problema?
- ◆ ¿Le molesta a su cónyuge que usted dedique tanto tiempo como cuidador?
- ◆ ¿Está usted confundido, asustado o enojado debido a su trabajo como cuidador?
- ◆ ¿Habla su familia sobre la distribución de responsabilidades?

Adaptado de "Taking Care of Aging Family Members: A Practical Guide" por Wendy Lustbader y Nancy R. Hooymann (New York: The Free Press, 1994). Derechos reservados 1994 por Wendy Lustbader y Nancy R. Hooymann. Derechos reservados 1986 por The Free Press.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org



Recursos para cuidadores

Señales de desnutrición

- ◆ Debilidad o temblores
- ◆ Sudor excesivo
- ◆ Pérdida de peso
- ◆ Mejillas hundidas
- ◆ Cambios generales en el aspecto
- ◆ Problemas con la diarrea
- ◆ Pelo seco y sin brillo
- ◆ Piel áspera y escamosa
- ◆ Ojos secos y rojos
- ◆ Lengua hinchada, roja o con manchas
- ◆ Tono muscular malo
- ◆ Falta de energía

Adaptado de "LeBoeuf's Home Health Care Handbook Eldercare Edition", Gene LeBoeuf, Noel Press, Inc., Virginia, 1996, páginas 451-452.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org

Recursos para cuidadores

Medidas para prevenir las caídas

En los pisos, los pasillos, las entradas y los lugares por donde se camina:

- ◆ Quite todo obstáculo que pueda estorbar, como basura, cables, basureros, bancos para los pies, revisteros, libros, revistas, zapatos y ropa.
- ◆ Repare alfombras gastadas o rotas.
- ◆ Pegue con cinta adhesiva o tachuelas las esquinas y los bordes enrollados de la alfombra.
- ◆ Coloque un tapete antideslizante debajo de los tapetes pequeños o quítelos por completo.
- ◆ Repare las tablas sueltas del piso.
- ◆ Quite el umbral de las puertas.
- ◆ Pula bien los pisos encerados y use cera antideslizante.
- ◆ Instale barandales.
- ◆ Ajuste la colocación de las plantas colgantes para no tener que agacharse al pasar y para poder regarlas sin estirarse.

En las escaleras:

- ◆ Instale una plataforma elevadora eléctrica para que la persona pueda subir y bajar las escaleras en una silla, construya rampas en las escaleras cortas o una recámara con baño en el primer piso para no tener que usar las escaleras.
- ◆ Instale barandales firmes, según sea necesario, por los dos lados de las escaleras, incluso las que llevan a las entradas y al sótano.
- ◆ Asegúrese de que haya suficiente luz en las escaleras.
- ◆ Considere la idea de quitar la alfombra de las escaleras. La alfombra hace más difícil mantener el equilibrio porque reduce lo ancho del escalón y redondea el borde.
- ◆ Use tiras antideslizantes en las escaleras.
- ◆ Marque los bordes de los escalones con cinta adhesiva de color vivo para que se vean claramente.
- ◆ Asegúrese de que los escalones no sean de más de 6 pulgadas de altura.

En las recámaras:

- ◆ Asegúrese de que la cama esté a una altura que permita que la persona a quien cuida suba y baje con facilidad.
- ◆ Reemplace las ruedas que no se puedan atrancar con unas que sí se puedan para que los muebles sean más estables.
- ◆ Reemplace o repare los muebles rotos o inestables, como las mesas de tres patas.
- ◆ Reemplace los muebles con patas que hacen curva hacia afuera, ya que crean un peligro de tropezar.
- ◆ Use sillas que le permitan sentarse y levantarse con facilidad, y que tengan apoyabrazos fuertes y respaldos altos para apoyarse.
- ◆ Tenga un andador o un bastón al lado de la silla u obtenga un elevador neumático eléctrico que levante y baje a la persona.
- ◆ Asegúrese de que haya suficiente luz para leer y que los interruptores sean fáciles de usar.
- ◆ Asegúrese de que haya un teléfono al alcance de la persona.

En los baños:

- ◆ Mantenga el baño libre de derrames y basura.
- ◆ Instale un inodoro especial más alto para que sea más fácil de usar para la persona a quien cuida.
- ◆ Instale barras de seguridad cerca del inodoro y la tina.
- ◆ Reemplace el jabón en barra con un dispositivo que suministre jabón líquido fijado en la pared cerca de la regadera.
- ◆ Instale tiras antideslizantes en el fondo de la tina y en el piso de la regadera.
- ◆ Coloque tiras antideslizantes o tapetes de hule en el piso del baño.
- ◆ Evite el uso de aceites para el baño que puedan causar condiciones resbalosas.
- ◆ Use una barra segura atornillada en la pared para colgar la cortina de la regadera.

Adaptado con permiso de How to Care for Aging Parents, Virginia Morris, Workman Publishing Company, Nueva York, 1996, páginas 137-142.



Como te ves,
me vi y
como me ves
te verás.

Proteger a los adultos vulnerables
contra el maltrato, descuido,
fraude o aislamiento
es responsabilidad de todos.

www.everyonesbusiness.org

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas
Servicios de Protección al Adulto

1-800-252-5400



Como te ves, me vi y como me ves, te verás.

Proteger a los adultos vulnerables contra el maltrato, descuido,
fraude o aislamiento es responsabilidad de todos.

www.everyonesbusiness.org

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos
Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas
Servicios de Protección al Adulto

1-800-252-5400