



PLANIFICACIÓN DEL CUIDADO EN UN HOGAR DE ANCIANOS

“Mi esposo y yo estábamos seguros de que nunca iríamos a un hogar de ancianos y, por lo tanto, nunca nos preocupamos por informarnos acerca del tema. Cuando yo ya no podía cuidar a mi esposo en nuestro propio hogar, nosotros no estábamos nada preparados para tomar una de las decisiones más importantes de nuestras vidas: a cuál hogar de ancianos iríamos.”

– Rose, de 84 años de edad

¿Por qué es importante planear el cuidado en un hogar de ancianos?

Planear con anticipación la posible reubicación en un hogar de ancianos puede ayudar a evitar el caos y el trauma emocional que frecuentemente ocurre cuando se requiere tal mudanza. Debido a que los hogares de ancianos difieren en tamaño, ubicación y servicios, planear por adelantado puede asegurar la reubicación más adecuada. Esto significa que usted cuenta con tiempo para visitar y comparar las instalaciones, el personal, las comodidades y los niveles o calidad de cuidado. Muchos hogares de ancianos llevan listas de espera para el ingreso a los mismos. Por consecuencia, si planea con anticipación, usted puede inscribirse en las listas de los hogares de ancianos que usted prefiere y tiene tiempo para prepararse antes de mudarse.

Informarse acerca de las opciones que tiene a su disposición puede hacerle sentir en control de su propio destino, así como también esto puede representar una oportunidad de enfrentar las emociones que a veces se experimentan al realizar este tipo de cambio (por ejemplo: temor, impotencia, depresión o vergüenza) generalmente debidas al estigma social del hecho de ir a un hogar de ancianos. Cuando uno está preparado con anticipación, el cambio es generalmente más fácil y menos estresante.

¿Cuáles son algunas de las reacciones comunes a la planificación del cuidado en un hogar de ancianos?

Para muchas personas mayores, la planificación de la vida en un hogar de ancianos puede ser demasiado difícil de incluso pensar. Puede provocar muchas emociones: impotencia (ya que usted ya no puede hacerse cargo de su propio cuidado, teniendo que dejar su hogar y su seguridad) o temor (de un futuro incierto). La mayoría de los otros eventos importantes de la vida requieren planificación (por ejemplo: casarse, comprar una casa, reubicarse por un nuevo trabajo, o incluso el retiro, sin requerir este nivel de reacciones emotivas difíciles) y la gente normalmente se toma su tiempo para planearlos con anticipación. Sin embargo, usualmente se dedica poco o nada de tiempo a la planificación de un posible cuidado en un hogar de ancianos hasta el momento en que se lo necesita.

¿Cuándo se necesita cuidado en un hogar de ancianos?

El cuidado en un hogar de ancianos puede requerirse a cualquier edad de la vida de uno, dependiendo de la situación en particular. A veces éste se precisa a corto plazo después de una hospitalización para obtener servicios de rehabilitación o enfermería intensivos (como por ejemplo: el tratamiento de heridas o la administración de medicamentos intravenosos). Su médico, por ejemplo, puede recomendarle ir a un hogar de ancianos ante la necesidad de cuidado extenso para la recuperación después de una hospitalización por una cirugía o caída. Las restricciones actuales de las compañías de seguros, junto con las políticas de los hospitales que tienden a reducir las estadías hospitalarias, hacen que el hogar de ancianos sea una opción realista para el cuidado extenso. Normalmente el trabajador social del hospital ayuda a usted y a su familia a coordinar su reubicación en un hogar de ancianos adecuado.

Puede necesitarse obtener cuidado en un hogar de ancianos a largo plazo o permanente después de una hospitalización por una enfermedad crónica o cuando se precisa ayuda diaria para realizar las actividades cotidianas (como por ejemplo: levantarse de la cama, alimentarse, bañarse, vestirse y utilizar el baño) que no pueden realizarse en el propio hogar debido a circunstancias personales. En este caso, también es el trabajador social del hospital quien normalmente le ayuda a coordinar este tipo de cuidado.

Si usted no está en un hospital pero siente que está cada vez más dependiente de los demás en lo que respecta a su vida diaria y a su cuidado médico debido a una enfermedad crónica (como por ejemplo: la enfermedad de Alzheimer o la falla cardíaca congestiva) y sus niveles de cuidado actuales ya no son adecuados o la atención adicional sería difícil o costosa, usted y su familia deben conversar acerca de las diferentes

opciones de hogares de ancianos con su médico u otro profesional de la salud capacitado.

¿Cuáles son algunas de las cosas que debo investigar al buscar un hogar de ancianos?

Debido que la selección de un hogar de ancianos es una de las decisiones más difíciles de la vida, es importante obtener la mayor información posible sobre cada hogar de ancianos antes de tomar la decisión final. Mientras la situación de cada persona es única, algunos criterios comunes pueden utilizarse como guía al escoger un hogar de ancianos:

- **Costo.** Elija un establecimiento que satisfará su capacidad económica actual y futura. Medicare, Medicaid, los seguros privados y los bienes personales, independientemente o en combinación, pueden utilizarse para pagar los servicios proporcionados por un hogar de ancianos dependiendo de sus circunstancias individuales. Frecuentemente es útil preguntar a un abogado que se especializa en los temas legales que afectan a las personas mayores para que lo asista en la protección de sus bienes y le brinde asesoramiento financiero. Si compra un seguro de cuidado a largo plazo antes de necesitar un hogar de ancianos, puede que éste pague una suma fija de dinero por un número específico de días en un hogar de ancianos.

Sin embargo, si el hogar no está certificado por Medicare o Medicaid y nunca compró seguro de cuidado a largo plazo, el cuidado deberá cubrirse completamente mediante bienes personales. En general, Medicare paga por servicios de enfermería experta por un período de tiempo limitado después de una hospitalización. Normalmente, después de que los fondos personales se agotan, Medicaid, un programa federal y estatal para ciudadanos de bajos ingresos, paga por el cuidado.

- **Ubicación.** Es importante escoger un establecimiento que se encuentre cerca y sea cómodo para las personas que lo visitan más frecuentemente. Los familiares y amigos que lo visitan con mayor frecuencia podrán controlar su condición, participar en la planificación de su cuidado y responder rápidamente ante cualquier emergencia.
- **Servicios.** Escoja un establecimiento que satisfaga todas las

necesidades de cuidado especial y que también brinde el nivel de servicios que se requiere. No todos los hogares de ancianos son lo mismo.

¿Cuál es la mejor manera de informarse acerca de las opciones de hogares de ancianos disponibles?

Dispone de extensa información sobre hogares de ancianos en cuadernillos, panfletos, libros, líneas telefónicas directas y sitios Web. Muchas de las fuentes informativas detalladas provienen del gobierno federal, estatal y local. Usted puede encontrar listas para poder comparar los hogares de ancianos antes de seleccionarlos: información acerca de qué buscar al visitar un hogar de ancianos, cómo pagar por el cuidado en un hogar de ancianos, y cómo informarse acerca de las quejas que pueden haberse presentado sobre los servicios de un hogar de ancianos en particular.

Otra forma de informarse acerca de hogares de ancianos es pedirle a la gente recomendaciones (médicos y profesionales de la salud, trabajadores sociales, miembros del clero, amigos, familiares, residentes actuales del hogar de ancianos, personal y empleados del mismo, o alguien que pertenezca a la oficina del defensor público para el cuidado a largo plazo). Un defensor público es un voluntario que realiza visitas regulares a los hogares de ancianos e investiga problemas o quejas. La oficina también se mantiene al tanto de los informes de inspección estatales y puede compartir tal información con cualquier persona que la solicite. Aunque la oficina no puede recomendar un hogar de ancianos en particular, sí tendrá información sobre los establecimientos que usted está considerando.

Dentro de lo posible, debe hacer una visita personal a los hogares de ancianos que esté considerando. Es una buena idea visitarlos a diferentes horas del día y en los fines de semana y feriados. Los niveles de personal durante la noche o los fines de semana pueden revelar mucho sobre la administración del establecimiento en cuestión.

Dónde obtener ayuda

Fuente gubernamental nacional

Centro para Servicios de Medicare y Medicaid (*Center for Medicare and Medicaid Services*) del Departamento de Salud y Servicios

Humanos (*Department of Health and Human Services*). El sitio Web de esta agencia federal brinda amplia información sobre los hogares de ancianos que poseen certificación de Medicare y Medicaid a lo largo de los Estados Unidos. Éste proporciona un listado de las características importantes que debe buscar al visitar los hogares de ancianos así como también la cobertura de Medicare para centros de enfermería experta, y cómo comparar los distintos hogares de ancianos. Teléfono: 800-633-4227 (inglés y español). Sitio Web: www.medicare.gov

Fuentes gubernamentales estatales

Departamento de Salud del Estado de Nueva York. Este organismo es responsable del control y del otorgamiento de licencias a los hogares de ancianos del Estado de Nueva York. La sección de su sitio Web llamada “*Info for Consumers*” (información para el consumidor) posee dos sub-secciones “*Nursing Homes*” (hogares de ancianos) y “*Long Term Care Services*” (servicios de cuidado a largo plazo) que ofrecen una gran variedad de información útil. Ésta incluye información sobre cómo encontrar un hogar de ancianos en el Estado de Nueva York y cómo obtener un listado específico de hogares de ancianos en su área e informes estatales sobre cada uno de ellos. Sitio Web: www.health.state.ny.us

Oficina del Estado de Nueva York de Defensoría Pública para el Cuidado a Largo Plazo (*New York State Office of Long Term Care Ombudsman*). Este programa de defensoría estatal recibe fondos federales y está dedicado a la protección de los derechos de las personas que viven en hogares de ancianos. (Un defensor público es un voluntario con entrenamiento para resolver cuestiones entre un establecimiento y sus residentes.)

Teléfono: 800-342-9871.

Sitio Web: www.ombudsman.state.ny.us/index.htm

Oficina del Estado de Nueva York del Fiscal General (*New York State Office of the Attorney General*). El sitio Web de esta oficina estatal contiene un sección “*How to Choose a Nursing Home*” (cómo escoger un hogar de ancianos) que incluye lo que hay que buscar al visitar un hogar de ancianos, cómo escoger el hogar de ancianos adecuado y cómo comenzar la búsqueda mediante recomendaciones y evaluaciones de las necesidades individuales. Línea Telefónica Gratuita para el Consumidor: 800-771-7755.

Sitio Web: www.oag.state.ny.us/seniors/nursing.html

Organizaciones privadas y sin fines de lucro

Sociedad Americana de Hogares y Servicios para el Envejecimiento (*American Association of Homes and Services for the Aging, AAHSA*). El objetivo de esta organización es promover la visión de servicios para el envejecimiento que son saludables, económicos y éticos en los Estados Unidos. El sitio Web ofrece una sección “*Choosing a Quality Nursing Home*” (selección de un hogar de ancianos de calidad). Es amplio y fácil de usar. Cubre una variedad de temas (desde quién debería considerar la opción de un hogar de ancianos, qué tipos de servicios pueden proveer los mismos, hasta qué tiene para ofrecer cada uno de los buenos hogares de ancianos, y mucho más). Teléfono: 202-783-2242. Sitio Web: www.aahsa.org

Localizadores de hogares de ancianos

Asociación de Establecimientos de Salud del Estado de Nueva (*New York State Health Facilities Association*). Esta organización estatal de membresía de más de 300 establecimientos para ancianos y que cuentan con la correspondiente licencia, contiene un localizador de hogares de ancianos que le ayudará a encontrar establecimientos en cualquier condado del Estado de Nueva York. La información proporcionada incluye la dirección, el número de teléfono, las instrucciones sobre cómo llegar al mismo y los servicios brindados.

Sitio Web: www.nyshfa.org/fact/nymap.shtml

***The Complete Nursing Home Guide* (la guía completa de hogares de ancianos).** Este recurso le ayuda a encontrar un hogar de ancianos mediante el ingreso de un código postal o de un nombre de un condado en particular. Además del nombre y de la dirección de cada establecimiento, la guía brinda un panorama del establecimiento, resultados de encuestas, medidas de calidad y datos sobre el personal. Las comparaciones entre los

diferentes hogares de ancianos se presentan en un cuadro de comparación paralela detallada. La guía contiene una sección dedicada a *Nursing Home Essentials* (elementos esenciales de los hogares de ancianos) la cual aborda el tema sobre cómo encontrar el hogar de ancianos adecuado, qué buscar, cómo pagar, cómo ingresar y cómo prepararse para este cambio de vida. Sitio Web: www.myziva.net

A Place For Mom (un lugar para mamá). Esta organización nacional sin fines de lucro brinda un servicio de derivaciones (referidos) gratuito para asistir a las familias en la búsqueda de hogares de ancianos, centros de asistencia, cuidado de la enfermedad de Alzheimer, comunidades de retiro y cuidado en el hogar. Comuníquese con un Asesor Familiar local que puede ayudarle a seleccionar el establecimiento correcto. Teléfono: 877-666-3239. Sitio Web: www.aplaceformom.com

Grupos de defensoría

Friends and Relatives of Institutionalized Aged, Inc. La misión de esta organización es asegurar que los residentes de hogares de ancianos reciban un cuidado rápido, compasivo y de alta calidad. Comuníquese con ellos y haga preguntas sobre hogares de ancianos individuales o indague sobre sus preocupaciones sobre el cuidado de un ser querido que está en un hogar de ancianos. Teléfono: 212-732-4455. Sitio Web: www.fria.org

Coalición Comunitaria de Cuidado a Largo Plazo (Long-Term Care Community Coalition). El trabajo de este grupo está abocado a mejorar la calidad del cuidado y de vida en los hogares de ancianos del Estado de Nueva York. Su meta principal es incrementar la conciencia de la comunidad sobre niveles inadecuados de personal en los hogares de ancianos, lo cual ha sido ampliamente reconocido como un factor crítico en la calidad del cuidado. Esta organización también aborda asuntos relativos al entrenamiento y la supervisión del personal. Su sitio Web ofrece información actual sobre el tema de cuidado a largo plazo, informes, y reportes sobre las políticas actuales. Teléfono: 212-385-0355. Sitio Web: www.nhccnys.org

Colisión Nacional de Ciudadanos para la Reforma de los Hogares de Ancianos (National Citizens' Coalition for Nursing Home Reform). Esta organización se formó como consecuencia de la preocupación pública sobre el cuidado sub-estándar en hogares de ancianos. Se concentra en informar al consumidor, promover las mejores prácticas de cuidado, y asistir en el desarrollo de políticas públicas que respondan a las

necesidades del consumidor. Teléfono: 202-332-2275. Sitio Web:
www.nursinghomeaction.org

Asistencia legal

Asociación de la Barra del Estado de Nueva York (*New York State Bar Association*). Esta asociación de abogados brinda un recurso público para asistir en la búsqueda de un abogado en su área que esté especializado en la clase de ayuda que usted necesita, incluyendo aquella relativa a la protección de sus bienes. Este servicio también está disponible para aquellas personas con ingresos bajos o modestos.

Teléfono: (518) 463-3200. Sitio Web: www.nysba.org

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2004. Se reserva todos los derechos.