



DECISIÓN SOBRE DÓNDE VIVIR CUANDO SE NECESITA AYUDA DIARIA

“Deseo vivir en mi propio hogar mientras sea capaz de hacerlo.”

– Ruth D., viuda de 82 años de edad

Nuestro propio hogar representa seguridad e independencia. Aunque muchas personas mayores actualmente prefieren vivir en sus hogares, llega un momento en la vida de muchos en el cual se presentan discapacidades o enfermedades que precipitan una incapacidad de manejar el cuidado de uno mismo. En estas situaciones, muchas personas y familiares escogen un hogar de ancianos simplemente porque desconocen otras opciones de vivienda. La buena noticia es que ahora, más que nunca, las personas que necesitan ayuda en la vida diaria disponen de más opciones de vivienda.

¿Qué debería considerar al decidir dónde vivir?

El lugar dónde uno vivirá durante la última etapa de la vida dependerá de lo que usted desee, de las opciones de vivienda disponibles, de sus necesidades actuales y de lo que usted piense que necesitará en el futuro.

Para facilitar la evaluación de cuál tipo de ambiente puede ser el adecuado para usted, es útil estudiar su situación actual. Comience observando cómo le está yendo con la ayuda que tiene ahora y pregúntese si su situación podría mejorar con una mayor ayuda o algún otro cambio. Algunos aspectos a considerar son:

Necesidades de salud físicas y emocionales. Determine si sus necesidades físicas y emocionales están siendo satisfechas en su situación de vivienda actual. Los siguientes aspectos son usualmente esenciales en la salud y el bienestar generales de una persona mayor:

- Recibir el cuidado médico adecuado
- Comer comidas nutritivas regularmente
- Tomar los medicamentos recetados
- Participar en asesoramiento (consejería) individual o grupal según sea necesario
- Completar las actividades de

auto-cuidado diario (como
bañarse y vestirse)

Si alguna de estas necesidades de salud no se satisfacen, usted puede necesitar aumentar la cantidad de ayuda que recibe en su hogar o explorar las alternativas de vivienda comunitaria.

Necesidades sociales. Evalúe el número de contactos sociales que tiene en su familia, amigos, vecinos y la comunidad en general. Si se siente solo o aislado, o si su hogar es demasiado silencioso por mucho tiempo, explore cómo involucrarse más con otra gente. Por ejemplo, puede inscribirse en un programa de apoyo emocional telefónico o a un centro de personas mayores; ser voluntario en una organización que necesite su tiempo y talento. Algunas personas mayores escogen vivir en un centro comunitario para tener un contacto social regular con el personal y otros residentes.

Necesidades económicas. La accesibilidad de los costos determinará si y cómo usted puede cambiar su situación de vivienda o añadir ayuda. Cerciórese de hablar con alguien de cada centro de apoyo o residencia que le interese, sobre su situación económica. Algunos programas ofrecen paquetes de diferentes costos basándose en la necesidad o en la ayuda que usted recibe de fondos complementarios ya sea de su comunidad o de las agencias gubernamentales.

¿Qué clases de arreglos de vivienda son posibles?

Si necesita ayuda en su cuidado diario, tiene una variedad de posibilidades para elegir. Recuerde que algunas de las opciones que se describen a continuación pueden no estar disponibles en su comunidad.

Vivir en su propio hogar

Muchas personas mayores experimentan desafíos físicos y mentales a medida que envejecen y se interesan en los servicios y el apoyo que maximizan su independencia y habilidad de permanecer en su propio hogar lo máximo posible. Si esta información corresponde con su situación, considere lo siguiente:

Modificación del hogar. La adaptación de su hogar a sus necesidades cambiantes, haciéndolo más cómodo, práctico y seguro, aumenta la probabilidad de que usted pueda quedarse en el mismo por más tiempo. Dispone de servicios y listas de control de modificación de hogares en forma gratuita o a bajo costo para ayudarle a evaluar cuán bien funciona su hogar actual. Luego, determine las formas en las cuales puede hacer que su hogar sea más funcional y seguro. Por ejemplo, para reducir el riesgo de caídas, puede instalar barras de apoyo en la ducha y cerca del inodoro (retrete) y de la tina; puede añadir una ducha flexible de mano; retirar los tapetes. Incluso si usted es inquilino, el Acta de Enmienda de Vivienda Justa (*Fair Housing Amendments Act*, FHAA) le permite hacer cambios como la instalación de barras de apoyo, caños especiales, y duchas adaptadas para sillas de ruedas.

Programas y servicios comunitarios. Recibir asistencia en su cuidado diario y otras necesidades puede ayudarle a permanecer en su propio hogar. Los servicios y programas comunitarios de apoyo para personas mayores incluyen: comidas de entrega a domicilio, apoyo con una persona que lo cuida, servicios de alivio, apoyo emocional telefónico, centros de servicios para personas mayores y servicios de transporte. Los costos varían: algunos programas son gratuitos, algunos son de bajo costo, mientras que otros puede ser caros si usted no tiene cobertura de cuidado a largo plazo. Dos programas específicos que pueden ayudarle a mejorar o mantener un máximo nivel de independencia son **los Servicios de Cuidado de la Salud en el Hogar** (*Home Health Care*) y **de Guardería de Cuidado Diario para Adultos** (*Adult Day Care*).

- ***El cuidado de la salud en el hogar*** se lleva a cabo en su propio hogar y puede abarcar un amplio rango de servicios. El cuidado de enfermería experta, por ejemplo, puede atender el cuidado de heridas, asistencia respiratoria e inyecciones. Los servicios de cuidado experto incluyen fisioterapia, terapia ocupacional y foniatría. Los servicios de personal y apoyo ayudan a las personas mayores en sus actividades diarias básicas, como acostarse y levantarse de la cama, vestirse, bañarse, comer y usar el baño. También, éstas incluyen ayuda superficial con la limpieza del hogar, el lavado de la ropa, las compras y la cocina.
- ***La guardería de cuidado diario para adultos*** se ofrece para personas mayores con limitaciones mentales o físicas para que

puedan permanecer el día (generalmente desde las 9 AM a las 5 PM) en un ambiente protegido y supervisado. Cada participante recibe servicios basados en sus necesidades individuales, como por ejemplo:

- Comidas
- Control de la salud
- Socialización
- Manejo de casos
- Fisioterapia, terapia ocupacional o foniatría
- Transporte
- Educación
- Cuidado personal
- Asesoramiento (consejería)
- Ejercicios
- Enfermería

Opciones de vivienda alternativas

Se dispone de muchos beneficios para los individuos que escogen vivir fuera de sus propios hogares, particularmente para aquellos que necesitan un mayor contacto social, un mayor alivio a través de la coordinación de servicios de cuidado personal y en el hogar, una menor dependencia a los familiares o amigos para el cuidado personal, y una vivienda más segura y cómoda.

Las opciones de vivienda alternativas incluyen:

Comunidades de Personas Retiradas con Cuidado Continuo (*Continuing Care Retirement Communities, CCRC*). Éstas ofrecen una variedad de opciones de vivienda, desde una vivienda independiente en su propia residencia privada hasta un cuidado de enfermería las 24 horas del día, todo en el mismo sitio. Las CCRC son únicas porque pueden satisfacer las necesidades de sus residentes a medida que ellos envejecen o requieren un mayor cuidado médico.

Centros de Vivienda Asistida (*Assisted Living Facilities*). Éstos representan una gran variedad de residencias comunitarias que generalmente son destinadas a las personas que necesitan servicios de apoyo personalizado pero que no necesitan apoyo y cuidado de enfermería continuos. Cuando vivir en el propio hogar se transforma en algo inseguro o impráctico, los servicios de vivienda asistida brindan un ambiente cómodo con programas y servicios diseñados para maximizar la

independencia y la calidad de vida. Estos centros varían enormemente con respecto al nivel de cuidado y la variedad de cuidado personal y atención médica, las actividades sociales y recreativas, y el diseño físico del centro (desde una casa convertida a un edificio alto).

Como existen muchos centros que se autodenominan “centros de vivienda asistida” (*assisted living facilities*), es de crucial importancia que usted averigüe exactamente qué servicios se ofrecen en el centro que le interesa. Por ejemplo, un centro puede servir tres comidas por día, mientras que otro puede sólo servir una; un centro puede contar con un enfermero de tiempo completo para que le administre sus medicamentos mientras que otro puede no tener ningún enfermero en su personal. Sin embargo, los siguientes servicios generalmente se ofrecen en cierto nivel en la mayoría de los centros:

- Comidas servidas en el área general
- Servicios de lavandería y limpieza
- Supervisión de la medicación
- Sistemas de llamada de emergencia
- Actividades sociales y recreativas
- Asistencia en el cuidado personal
- Personal las 24 horas

Centros de Vivienda Asistida con Cuidado Especial (*Assisted Living Special Care Facilities*). Estos centros generalmente satisfacen las necesidades de personas con la enfermedad de Alzheimer o con otras demencias. Pueden constituir una sección separada de un centro de vivienda asistida o ser un centro independiente. Debido a que los servicios y las opciones varían según el centro, uno debe explorar los servicios específicos que se brindan en determinado centro.

Centros de Cuidado Extendido (*Extended Care Facilities*) u Hogares de Ancianos (*Nursing Homes*) (también llamados “centros de cuidado extendido”). Éstos brindan servicios de enfermería experta las 24 horas del día o una asistencia a largo plazo significativa, proveyendo servicios médicos, cuidado personal, comidas, y están registrados y regulados. También, estos centros facilitan la atención de las necesidades físicas de una persona para que ésta pueda lograr la calidad de vida óptima.

Dónde obtener ayuda

Recursos de vivienda

Asociación Americana de Personas Retiradas (*American Association of Retired Persons, AARP*). Es una organización nacional de membresía sin fines de lucro que brinda información sobre muchos temas, incluyendo las opciones de vivienda para las personas mayores, los factores a considerar al tomar decisiones sobre la vivienda, y lo que usted debe conocer acerca de la vivienda independiente. Teléfono: 1-888-687-2277. Horario de atención: de 8 AM a 8 PM. Sitio Web: www.aarp.org (ingrese la palabra “housing” (vivienda) en la sección “search” (búsqueda))

Oficina del Estado de Nueva York para el Envejecimiento (*New York State Office for the Aging*). Este recurso le ofrece un extenso directorio de viviendas para personas mayores disponibles en el Estado de Nueva York. En el sitio Web haga clic en “*Citizen Guide*” (Guía de los Ciudadanos) y luego haga clic en “Housing” (Vivienda) y encontrará recursos de vivienda que satisfacen sus necesidades específicas en lo que respecta a la ubicación, servicios, precio, y más. Tendrá información sobre los diferentes tipos de vivienda y cuál es el mejor para usted, así como también aprenderá las preguntas claves que debe preguntar al comparar las alternativas de vivienda. Teléfono: 1-800-342-9871 (para obtener ayuda sobre cómo utilizar el sitio Web). Sitio Web: www.aging.state.ny.us

Recurso de las Personas Mayores (*Senior Resource*). Es la “enciclopedia” de las opciones de vivienda e información sobre el retiro, las finanzas, los seguros, y el cuidado. Ofrece consejos sobre cómo mejorar la vivienda y las opciones de estilo de vida de las personas mayores. También éste brinda información y recursos para cada estado. Teléfono: 1-877-793-7901. Sitio Web: www.seniorresource.com

Localizador de Cuidado para las Personas Mayores (*Eldercare Locator*). Es un programa de la Administración del Envejecimiento (*Administration on Aging*) que ayuda a las personas mayores y a las personas que las cuidan a encontrar servicios locales para las personas mayores. Dispone de especialistas que tienen acceso a una base de datos con más de 4.800 entradas disponibles para asistirlo de lunes a viernes, de 9 AM a 8 PM. Teléfono: 1-800-677-1116. Sitio Web: www.eldercare.gov

Vivienda asistida (assisted living) y hogares de ancianos (nursing homes)

Asociación Americana del Cuidado de la Salud (*American Health Care Association, AHCA*). Es la organización más grande de los Estados Unidos que representa a la comunidad de cuidado a largo plazo, incluyendo la vivienda asistida, los hogares de ancianos, los centros para las personas con discapacidades de desarrollo y los proveedores de cuidado sub-agudo, ya sea con o sin fines de lucro. Teléfono: 202-842-4444. Sitio Web: <http://www.ahca.org/index.html>

Centro Nacional para la Vivienda Asistida (*National Center for Assisted Living*). Está afiliado a la AHCA y patrocinado por organizaciones con fines de lucro. Éste ofrece extensa información sobre vivienda asistida, una guía al consumidor sobre los centros de vivienda asistida, facilita la localización de un centro que satisfaga sus necesidades, y brinda información al consumidor sobre el cuidado a largo plazo. Teléfono: 202-842-4444. Sitio Web: www.ncal.org

Asociación de los Centros del Estado de Nueva York (*New York State Facilities Association*). También está afiliada a la AHCA y es una organización de membresía a lo largo de todo el estado y que representa más de 300 centros de enfermería registrados. El Localizador de Hogares de Ancianos (*Nursing Home Locator*) de este sitio le ayudará a encontrar fácilmente centros de enfermería de calidad en su área. Teléfono: 1-518-462-4800. Sitio Web: www.nyshfa.org

Guardería de cuidado diario para adultos

Asociación de Servicios de Guardería de Cuidado Diario para Adultos de Nueva York (*New York Adult Day Services Association*). Es una de las principales voces de la industria de servicios de guardería de cuidado diario para adultos del estado. Ofrece una Guía “Encuentre un Programa en su Área” (*“Find A Program In Your Area” Guide*) para ayudarle a considerar y seleccionar un programa de guardería de cuidado diario para adultos. 360 Lexington Ave, 5th Floor; New York, NY 10017. Teléfono: 1-212-986-4766 Sitio Web: <http://www.nysadsa.org/index.htm>

Servicios de cuidado de la salud en el hogar

Home Care Association of New York State, Inc. Esta compañía le brinda información sobre cómo acceder a proveedores de cuidado de la salud en su hogar y los servicios que éstos prestan a individuos en todo el Estado de Nueva York. Incluye información sobre regulaciones estatales y federales, legislación, oportunidades educativas novedosas y otros aspectos sobre los servicios de cuidado de calidad en el hogar en el Estado de Nueva York. 194 Washington Ave. Suite 400; Albany, NY 12210. Teléfono: 518-426-8764 Sitio Web: <http://www.hcanys.org/>

Modificaciones del hogar

Centro Nacional de Recursos de Vivienda de Apoyo y Modificación de Hogares (*National Resource Center on Supportive Housing and Home Modification*). Organización universitaria sin fines de lucro dedicada a la promoción del envejecimiento en el lugar de origen y vivienda independiente para personas de todas las edades y capacidades. Este recurso brinda una lista de control y una herramienta de evaluación para la seguridad del hogar, un directorio nacional de los recursos para la modificación del hogar, información sobre productos necesarios para mejorar el ambiente donde uno vive, y publicaciones relacionadas. USC Andrus Gerontology Center. 3715 McClintock Avenue; Los Angeles, CA 90089. Teléfono: 213-740-1364. Sitio Web: <http://www.homemods.org/>

Asociación Americana de Personas Retiradas (*American Association of Retired Persons, AARP*). Brinda información detallada sobre la modificación del hogar, incluyendo una lista de control de las características necesarias para hacer que su hogar sea más seguro y accesible, soluciones legales, y recursos comunitarios. Teléfono: 1-888-687-2277. Horario de atención: de 8 AM a 8 PM. Sitio Web: www.aarp.org (ingrese "*home modifications*" (modificaciones del hogar) en la sección "*search*" (búsqueda)).

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 2003. Se reserva todos los derechos.