



CUANDO EL MEDIO DE TRANSPORTE NECESITA CAMBIAR

“Aunque a mí me pasó gradualmente, nunca olvidaré la primera vez que me di cuenta de que nunca volvería a tomar el mismo autobús que había tomado por 30 años. Al principio, estaba totalmente perdido y desorientado. Con el transcurso del tiempo, he podido encontrar otras formas de transporte.”

– Roy, policía retirado de 78 años de edad

La mayoría de las personas mayores se desplazan alrededor de sus comunidades con facilidad, haciendo las compras esenciales, yendo a citas y viajando al trabajo o a actividades voluntarias sin ayuda. Sin embargo, puede llegar el momento en el cual, debido a una enfermedad o discapacidad, la movilidad de una persona mayor ya no es independiente. Muchas comunidades ofrecen programas de transporte especial a aquellas personas con menor movilidad o que se encuentran incapacitados de utilizar los medios de transporte comunes. Los programas alternativos pueden prevenir el aislamiento, promover la independencia y permitir a los adultos mayores a permanecer activos e involucrados en sus comunidades.

¿Cómo sabré cuándo es necesario cambiar la forma en la cual me desplazo?

Muchas circunstancias diferentes pueden jugar un papel en su decisión sobre si seguir o dejar de conducir, tomar un taxi, autobús, o subterráneo, andar en bicicleta o caminar. Por ejemplo:

- Una menor visión puede afectar directamente su habilidad de conducir un automóvil.
- La pérdida de la destreza física, posiblemente debida a artritis severa, puede dificultar subir los escalones del subterráneo.
- Los lapsos en la memoria pueden causarle miedo al caminar más allá de su ámbito inmediato por temor a perderse.

- Las limitaciones por los costos debidas a ingresos fijos pueden dificultar ahora los arreglos de los automóviles o tomar taxis.
- Tomar medicamentos múltiples, como así también la interacción entre los mismos, pueden causar efectos adversos que limiten la movilidad, la claridad de pensamiento y la toma de decisiones. Todos estos factores pueden determinar cuáles opciones de transporte son las mejores en su caso.

Estas circunstancias pueden llevarlo a estudiar formas alternativas de ir de un lugar a otro. Estas alternativas pueden incluir pedirle a un amigo que lo lleve a algún sitio, contratar a un conductor, usar un servicio voluntario brindado por su iglesia o sinagoga, o tomar un servicio de *van* brindado por una organización local de servicios sociales. El transporte comunitario es un servicio público esencial para millones de americanos que sin él estarían aislados de la principal vida comunitaria.

¿Cuáles son las reacciones comunes que puedo tener acerca de este cambio de patrones de viaje?

Puede experimentar una variedad de sentimientos difíciles al comenzar a utilizar nuevas formas de transporte. Algunas personas mayores dicen que a veces se sorprenden de cuan poderosos y difíciles pueden llegar a ser tales emociones. Estas sensaciones pueden incluir:

- **Enojo, frustración, temor.** Es natural desear continuar siendo independiente: ir donde usted quiere, cuando quiere y sin ayuda. El sólo pensar en abandonar las formas de traslado utilizadas por mucho tiempo, puede causar frustración, enojo y despecho importantes. En respuesta, usted puede negar que sus circunstancias y habilidades personales hayan cambiado. O, usted puede admitir que “no está tan hábil como solía estarlo” pero seguir determinado a hacer las cosas de la misma forma que siempre, quizás incluso conducir un automóvil. No querer cambiar la forma en la cual se desplaza, aunque su propia seguridad y la de los demás pueda estar en peligro, puede deberse al temor de perder la independencia, de estar aislado y de tener una calidad de vida inferior.
- **Vergüenza.** Puede sentirse incómodo o avergonzado al pedir ayuda para trasladarse. Puede aislarse en su hogar, perdiendo contacto con sus amigos, familiares y comunidad.

- **Impotencia, soledad, depresión.** La utilización de un servicio de transporte especial puede significar que usted tenga que planear cómo ir a las citas con sus médicos y a eventos sociales (como visitas a sus amigos o a encuentros de su club). Este desafío organizacional puede resultarle difícil y provocarle una sensación de impotencia. Al pasar de sociable a aislado, puede sentirse solitario y deprimido.

¿Cómo puedo sobrellevar el cambio de mis necesidades de transporte?

- **Sea paciente consigo mismo.** Debe darse tiempo y oportunidad de reconocer sus sentimientos de pérdida. Puede serle útil expresar honestamente sus emociones ante alguien en quien usted confíe. Conversar abiertamente con un consejero o terapeuta experto que esté familiarizado con estos temas puede facilitar el manejo de sus sentimientos y transición.
- **Mantenga una mente abierta.** Si un ser querido, amigo u otra persona en la cual confía, le sugiere considerar medios de transporte alternativos a los que usted conoce, piense porqué le están dando este consejo en este momento de su vida. Mantener una actitud positiva puede representar una gran diferencia en su habilidad de adaptarse al cambio de sus necesidades de transporte.
- **Desafíe el significado de la palabra “dependencia”.** Recuerde que apoyarse en los demás es una parte natural de la vida, no un signo de debilidad. Esto puede facilitar el pedido de ayuda con respecto a la asistencia en el transporte.
- **Sea flexible, tenga la voluntad de probar y aprender cosas nuevas.** Usted puede, por ejemplo, estar en un *van* con otros pasajeros, lo cual puede limitar el acceso a sus tiendas favoritas. O quizás, se encuentra en un recorrido de autobús que hace más paradas que las deseadas. La flexibilidad le va a permitir utilizar este tiempo para ver cosas nuevas, leer un libro o tener una conversación interesante con otro pasajero.
- **Considere reubicarse.** Algunas personas comienzan a sentirse solas y aisladas cuando viven en un área que no brinda opciones de transporte alternativas, sin familiares ni amigos disponibles para ayudarlas. A veces mudarse a un lugar con mejores servicios de transporte o más cerca de una zona comercial, entretenimientos u

otros servicios comunes, puede mejorar su calidad de vida. Por supuesto que usted debe considerar esta decisión al poner sobre la balanza sus preocupaciones sobre el transporte en el contexto de sus circunstancias de vida, intereses y necesidades en general.

- **Obtenga aliento.** Familiares, amigos o alguien a quien usted considere una persona hábil en la resolución de problemas, puede ayudarle a estar positivo y asistirlo en la búsqueda de soluciones a los obstáculos puestos por el transporte existente.
- **Obtenga ayuda.** En la mayoría de las comunidades, es posible mantenerse ocupado y conectado a las actividades de uno cuando sus necesidades de transporte cambian. Ser realista y hábil explorando las opciones de transporte y los programas comunitarios que le correspondan en su caso, le permitirá mantener su vida lo más parecida posible a su situación normal.

Dónde obtener ayuda

A continuación se describen opciones de transporte para personas mayores las cuales reciben fondos mediante organizaciones públicas o sin fines de lucro. Además, las iglesias, sinagogas u otros grupos comunitarios pueden ofrecer ayuda con el transporte, comúnmente contando con la ayuda de voluntarios. También, encontrará programas para personas mayores, como centros de personas mayores que pueden brindar asistencia en el transporte y que recientemente recibieron fondos para su operación o que simplemente no se publicitan mucho.

Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento (*The New York City Department for the Aging*). Esta agencia establece contratos con organizaciones sin fines de lucro para brindar transporte a adultos de 60 ó más años de edad, para conectar a sitios de comida, centros de personas mayores, citas de servicios médicos y sociales esenciales, y otras actividades. Estos programas de transporte comunitarios están ubicados en cada uno de los cinco municipios. Si llama al Departamento de la Ciudad de Nueva York para el Envejecimiento y le proporciona su código postal, usted recibirá información sobre todos los programas de transporte comunitarios en su área. Su sitio Web también contiene una sección titulada *Travel Tips for Seniors* (consejos para personas mayores sobre el viaje), la cual proporciona información sobre cómo desplazarse en la ciudad rápida y fácilmente, y en forma segura, ya sea a pie, conduciendo, o tomando un autobús o taxi.
Teléfono: 212-442-1000.

Sitio Web: www.ci.nyc.ny.us/html/dfta/home.html

El siguiente es un ejemplo de programa de transporte comunitario financiado por el Departamento para el Envejecimiento:

- **Programa de Transporte Comunitario para Residentes (*Community Arranged Resident Transportation Program, CART*).** Se trata de un servicio de *van* que brinda transporte especializado gratuito para adultos mayores. Éste recibe fondos del Departamento para el Envejecimiento y opera en Manhattan, desde Battery hasta la calle 96 del lado este y la calle 110 del lado oeste. Los *vans* de CART llevan (ida y vuelta) a las personas mayores a sus citas médicas y hospitales, actividades planeadas en los centros para personas mayores, y citas relacionadas con beneficios de seguro social. Este servicio también envía comidas a personas mayores que no pueden salir de sus hogares y que viven en mid-Manhattan. Además de los recorridos establecidos, CART también provee un servicio de carros privados para las personas mayores que necesitan transporte especial dentro de Manhattan, como por ejemplo: emergencias, citas o visitas a familiares y amigos que están en hospitales u hogares de ancianos.
Teléfono: 212-442-1000
Sitio Web: www.nyfsc.org/services/freetrans.html

Access-A-Ride. Este programa, administrado por la Autoridad de Tránsito Metropolitana (*Metropolitan Transit Authority, MTA*), ofrece un servicio de viaje puerta a puerta compartido para gente de cualquier edad con una discapacidad física o mental que no puede utilizar el servicio de autobús o subterráneo público en algunos o todos sus viajes y, por lo tanto, necesitan servicios de transporte diseñado para sus necesidades individuales. Cubre los cinco municipios de Nueva York y funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Usted debe inscribirse para recibir este servicio. La tarifa de ida para aquellos pasajeros inscritos o sus invitados es de \$2. Debe completar una solicitud para obtener el servicio, pero no se precisa documentación médica. Puede obtener la solicitud o ayuda para llenar la misma llamando al programa. New York City Transit, Paratransit Division. Teléfono: 877-337-2017 ó 1-646-252-5252 ó 1-646-252-5104 (teléfono de texto).
Sitio Web: www.mta.nyc.ny.us/nyct/paratran/guide.htm

Descuentos para transporte

MetroCard de tarifa reducida. Si usted tiene más de 65 años de edad o tiene alguna discapacidad por la cual califica para recibir el descuento, usted puede obtener una tarjeta de tarifa reducida con la cual el precio es la mitad. Esta tarjeta, emitida por la MTA, es personal y, por lo tanto, lleva su nombre y fotografía. Ésta funciona como una *MetroCard* regular. Usted puede realizar viajes ilimitados o pagar por cada viaje. Además, los autobuses y *vans* viajan todos los meses por los cinco municipios, haciendo paradas programadas en centros de personas mayores, centros comerciales y realizan los recorridos principales de los autobuses. Usted puede utilizar los centros móviles de *MetroCard* para inscribirse o recargar su *MetroCard* de tarifa reducida o simplemente para hacer preguntas. Teléfono: 877-323-7433 para obtener información sobre cómo inscribirse para recibir una *MetroCard* de tarifa reducida. Teléfono: 718-243-4999 para contactar un Centro de Servicio para Viajes con *MetroCard*. Sitio Web: www.mta.info/nyct/fare/rfabout.htm

Información sobre cómo conducir en forma segura

Conducir en forma segura mientras se envejece con dignidad (*Driving Safely While Aging Gracefully*). Este cuadernillo, desarrollado por la Administración de Seguridad de Carreteras de Tráfico Nacionales (*National Highway Traffic Safety Administration*) a cargo del Departamento de Transporte de los Estados Unidos, describe los cambios físicos asociados con el envejecimiento, como así también consejos sobre cómo sobrellevarlos para que las personas mayores que conducen puedan seguir haciéndolo en forma segura. Para solicitar un cuadernillo, llame al número nacional gratuito 888-DASH-2-DOT (888-327-4236) o léalo en el sitio Web: www.nhtsa.dot.gov/people/injury/olddrive/Driving_Safely_Aging_Web/index.html y haga clic en *Driving Safely While Aging Gracefully*.

Programa de Seguridad del Conductor de la Sociedad Americana de Personas Retiradas (*American Association of Retired Persons, AARP*). Este curso de manejo de refuerzo está especialmente diseñado para ayudar a las personas mayores que conducen a mejorar sus aptitudes y a evitar accidentes y violaciones de tránsito. Éste está organizado en dos sesiones de 4 horas, cuesta \$10, y está abierto hacia los miembros de la AARP y también hacia aquellos que no son miembros de la misma. Las personas que realizan este programa pueden cumplir con los requisitos para recibir un descuento

estatal para las cuotas de sus seguros de automóvil. Para encontrar la clase más cerca de usted, llame al 1-888-AARP-NOW (1-888-227-7669) o ingrese su dirección y código postal en el campo de *search* (búsqueda) del sitio Web: www.aarp.org/drive/about.html

Fuentes de asesoramiento (o consejería)

La Red de Derivaciones (o referidos) a Terapeutas (*The Therapist Referral Network*). Esta red proporciona derivaciones sin costo alguno a profesionales de la salud mental individuales en diferentes comunidades a lo largo del país. La evaluación de las necesidades de asesoramiento y las derivaciones correspondientes se llevan a cabo por teléfono. Los proveedores participan en una variedad de planes de seguro. Algunos ofrecen precios económicos y a veces aceptan Medicare y Medicaid. El sitio Web ofrece información sobre cómo escoger un terapeuta.

Teléfono: 1-800-843-7274

Sitio Web: www.1-800-therapist.com

División de Geriatría y Gerontología del Weill Medical College de Cornell University (*Weill Medical College of Cornell University's Division of Geriatrics and Gerontology*). Esta división ha desarrollado un directorio por Internet de fácil acceso de los proveedores de salud mental que trabajan con *Medicare* en la Ciudad de Nueva York. Visítelos en www.CornellCARES.com y luego haga clic en "*Provider Directory*" (directorio de proveedores).

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.