

10 COSAS QUE CADA FAMILIA DEBE DE SABER

SOBRE VIVIR UNA VEJEZ CON DIGNIDAD E INDEPENDENCIA

El envejecer con dignidad e independencia es la habilidad de vivir la vida al máximo en el hogar de uno, sin importar la edad, enfermedad o discapacidad. Este ideal es importante porque muchos estadounidenses tienen seres queridos que están envejeciendo, ya sea el esposo(a), vecino(a), padre o madre, o algún otro familiar. Como resultado, aquellas personas más cercanas a nosotros pronto podrían necesitar de algún tipo de ayuda y cuidado para poder seguir viviendo en sus comunidades y entre sus familiares y amigos. Una realidad poco conocida es que el 70 por ciento de las personas mayores de 65 años necesitarán de los servicios de cuidado a largo plazo en algún momento de sus vidas. Para prepararse mejor, aquí le presentamos 10 cosas que usted debe saber en caso que se encuentre brindando ayuda a algún ser querido.

1

Usted no está solo(a).

Actualmente en los Estados Unidos hay 67 millones de personas ayudando al esposo(a), padre o madre, pariente, o incluso a algún vecino. Además, diariamente durante los próximos 18 años cerca de 8,000 individuos de los llamados 'baby boomers' cumplirán los 65 años. A medida que las personas van envejeciendo, es más probable que requieran de una ayuda que les permita vivir con dignidad e independencia en sus hogares y comunidades. Las consecuencias de este cambio se están sintiendo entre las familias y comunidades de todo el país. Empiece a prepararse hoy mismo hablando con su familia sobre lo que significa para usted el envejecer con dignidad y pida su ayuda si la necesita.

2

Todas las personas son diferentes, y necesitan distintos tipos de apoyo.

Los adultos mayores con problemas de salud y dificultades con sus actividades diarias tienen ciertas necesidades, tales como la preparación de las comidas, entrar y salir de la cama, vestirse, ir al baño y hacer mandados como ir al supermercado o al doctor. Todas estas actividades rutinarias que generalmente damos por hecho como parte de nuestra vida diaria, son muy importantes para que las personas puedan envejecer con dignidad e independencia. Para ayudarlo a crear un plan que le sirva a usted y a sus seres queridos existe una gran red de apoyo que le puede dar información, consejería y hasta servicios gratuitos. Para una lista, lea los *Diez Recursos Útiles como Preparación hacia una Vejez con Dignidad e Independencia*.

3

El apoyo de los familiares es muy valioso.

Los parientes que sirven como cuidadores principales son el pilar de apoyo de los ancianos estadounidenses. Generalmente existen tres maneras distintas en que las familias pueden ayudar a un ser querido a recibir el apoyo que necesitan. La primera es a través del cuidado físico y asistencia en situaciones básicas, como puede ser la ayuda directa con las actividades de la vida diaria. En segundo lugar, los familiares también pueden ofrecer un fuerte apoyo financiero, ya sea ayudando a un ser querido a administrar su dinero o pagando directamente por el cuidado físico. En tercer lugar, los familiares le brindan mucho apoyo emocional al ser querido, especialmente cuando los problemas de salud se complican. Ya sea que usted esté proporcionando cualquiera de estos tipos de ayuda o los tres, un poco de atención por parte de la familia puede jugar un papel importante para ayudar a un ser querido a mantenerse viviendo en su hogar y comunidad, según enfrenta los cambios en su funcionamiento cotidiano.

4

El cuidado a largo plazo es costoso.

El tener que pagar por los servicios y cuidados generales a largo plazo puede resultar muy caro. En 2011, el costo promedio de contratar a un asistente de salud a medio tiempo para visitas en su casa fue de \$21,840 al año y el costo promedio de un cuarto semi-privado en un hogar de ancianos fue de \$78,110. Estos costos tan elevados son generalmente imposibles de pagar para la mayoría de las familias de clase media del país.

5

El programa Medicare no lo cubre.

Muchas personas equivocadamente piensan que el programa Medicare cubrirá el costo de los servicios y cuidados generales a largo plazo. La realidad es que el programa Medicare únicamente cubre el costo de servicios de rehabilitación a corto plazo. A partir de los 65 años de edad, la mayoría de las personas necesitarán de ayuda en algún momento de sus vidas y durante un promedio de tres años. Probablemente usted tendrá que poner dinero de su bolsillo y agotar todos sus recursos antes de poder calificar y recibir ayuda a través de Medicaid, un programa de asistencia médica financiado a través de fondos estatales y federales.



6

Hable con sus seres queridos.

El planificar para el futuro es importante. No espere a que se presente una emergencia u otro incidente grave para empezar a conversar sobre sus necesidades de cuidados o las de sus seres queridos. Para asegurarse que ellos reciban el mejor tratamiento posible que tome en cuenta sus deseos y decisiones, empiece un diálogo sobre estos temas de inmediato. Es importante sostener esta conversación conforme avance el tiempo aun si resulta difícil, pues las circunstancias pueden cambiar. Para una lista de conversaciones importantes que se sugieren vea la guía llamada *Diez Conversaciones que hay que Iniciar para Vivir una Vejez con Dignidad e Independencia*. Para cada persona, el planificar para el futuro puede ser diferente, depende de sus propias circunstancias. Usted y su ser querido podrían guardar dinero para cubrir los costos de tratamientos futuros o investigar sobre un seguro para el cuidado a largo plazo. También podrían trabajar juntos para crear una lista de contactos importantes y mantenerla en un lugar accesible. O quizás podría ayudar a su ser querido a identificar a la persona que tomará las decisiones por él/ella en caso de que se encuentre imposibilitado(a) para tomar decisiones por sí mismo(a).

7

Hable con su doctor(es).

Las necesidades de salud de las personas pueden cambiar con el tiempo. Existe un gran número de conversaciones importantes a sostener con el doctor/doctores de su ser querido para asegurarse de que él o ella esté recibiendo el cuidado correcto al momento correcto y por parte del profesional adecuado. Las conversaciones sobre los planes de tratamiento, medicinas, cambios en los síntomas y/o pérdida de la habilidad para llevar a cabo actividades regulares son importantes. Para obtener una lista completa sobre conversaciones importantes que hay que entablar con el doctor o doctores de su ser querido, vea la guía *Diez Temas a Conversar con su Doctor para Promover una Vejez con Dignidad e Independencia*.



8

Construya un círculo de apoyo.

Su ser querido quizás ya tenga identificado(a) a la persona que tomará las decisiones en caso que él o ella no pueda tomar decisiones por sí mismo(a), así que es importante que usted sepa quién es esa persona. Quizás haya otras personas que estén siendo tomadas en cuenta para ayudar en la toma de decisiones importantes, tales como abogados, planeadores financieros, proveedores de seguros, parientes y otros. Es importante comprometer a todas las personas involucradas en el proceso de toma de decisiones a ayudar a acatar las decisiones y deseos del ser querido. Esto nunca es una tarea fácil, pero es importante para evitar tomar decisiones apresuradas que puedan resultar en consecuencias inesperadas. Mientras más rápido empiece el proceso de construcción de esta red de apoyo, mejor.



9

Todos queremos llegar a la vejez con dignidad, opciones e independencia.

Esto quiere decir vivir la vida al máximo, sin importar nuestras habilidades o limitaciones físicas diarias. Investigue lo que significa para su ser querido el vivir con dignidad, opciones e independencia y haga de ello parte del plan principal que asegurará los cuidados y servicios para él o ella. Si usted está brindando apoyo a un ser querido, asegúrese también de recibir suficiente descanso y apoyo emocional de manera que las necesidades de todos estén siendo cubiertas.

10

Su opinión es importante.

A nivel estatal y federal se están tomando decisiones que podrían afectar los servicios disponibles para usted y sus seres queridos. Es importante que se mantenga informado, que se involucre y tome medidas. Infórmese sobre lo que se está haciendo para que a medida que los estadounidenses van envejeciendo, haya disponible una red saludable de servicios de apoyo para quienes la necesiten. Hable con los funcionarios públicos locales, estatales y federales sobre el tipo de apoyo que usted quiere tener a medida que va envejeciendo. También puede obtener actualizaciones frecuentes visitando nuestra *página*, siguiendo el *Twitter* o dándole "*me gusta*" a nuestra página de Facebook. Utilice estos recursos para compartir su historia con nosotros y decirnos lo que significa para usted el entrar a la tercera edad con dignidad e independencia.

Esta publicación forma parte de una serie producida por The SCAN Foundation titulada “Diez cosas que usted Debe Saber,” diseñada a ayudarle en su preparación hacia una vejez con dignidad e independencia. Para ver la serie completa, incluyendo su versión en inglés, por favor visite la página www.TheSCANFoundation.org.

Autores:

Victoria R. Ballesteros, Directora de Comunicaciones

Athan Bezaitis, Especialista en Comunicaciones



The SCAN Foundation

3800 Kilroy Airport Way, Suite 400, Long Beach, CA 90806

www.TheSCANFoundation.org

(888) 569-7226 | info@TheSCANFoundation.org

 Follow us on Twitter  Find us on Facebook

