



Cómo Encontrar Recursos Comunitarios

Cómo Obtener Ayuda de los Servicios en la Comunidad

Cuidar de un ser querido que ha sufrido un derrame cerebral puede ser una enorme tarea. A veces es necesario obtener ayuda. Hay muchos tipos de agencias en la comunidad que brindan servicios de ayuda y apoyo. Algunas tienen fines de lucro y otras, no.

La importancia de los servicios comunitarios

Los servicios de la comunidad pueden ayudarle a prestar un mejor cuidado a su ser querido. Recibir ayuda de estos servicios podría hacer que su ser querido se sienta menos dependiente de usted. Incluso, hasta podría darle la habilidad de permanecer en el hogar durante un período de tiempo más largo.

Lo que debe saber

Identifique qué servicios pueden satisfacer mejor las necesidades de su ser querido y las suyas propias. Hable de ello con su ser querido y familiares. Planifique con anticipación los servicios que serán necesarios en el futuro. Infórmese de los ofrecidos en su comunidad. El Hospital de Veteranos (VA) brinda muchos tipos de servicios comunitarios. Para información sobre los servicios disponibles a través del Hospital de Veteranos (VA), consulte con un trabajador social de ese departamento. Los costos de los diferentes servicios varían.

Cómo encontrar servicios en la comunidad

- Consulte a un trabajador social. Los trabajadores sociales de la oficina local de veteranos, o de otros hospitales, o agencias de cuidado de la salud en el hogar pueden ser de ayuda.
- Busque en la guía telefónica local una sección llamada “Guide to Human Services” (Guía de Servicios Humanos) o algo parecido. En la mayoría de las guías hay una sección sobre agencias de la comunidad.
- Llame a la Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecientes (Area Agency on Aging; AAA). Para localizarla, llame al 1-800-677-1166 (en inglés y español) o visite la página del Internet del Localizador de Cuidado para Ancianos (Eldercare Locator), <http://www.eldercare.gov> (en inglés).

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

- Comuníquese con otras agencias como Camino Unido (United Way) o Caridades Católicas (Catholic Charities). Para localizar la oficina local del United Way, vaya a la página del Internet <http://www.211.org> (en inglés). La página del Internet de Catholic Charities se encuentra en <http://www.catholiccharitiesusa.org/> (en inglés) y el teléfono es el 1-800-919-9338.
- Consulte a otras personas como a consejeros religiosos o al personal del centro para personas mayores local. En la guía telefónica aparecerá el teléfono del centro más cercano.
- Póngase en contacto con un coordinador de casos (case manager) o un gestor de pacientes geriátricos (geriatric care manager). La siguiente sección trata sobre estos especialistas.

Coordinadores de casos y gestores de pacientes geriátricos

Un coordinador de casos

Un coordinador de casos puede ayudarle a localizar los servicios más indicados. Este profesional visitará su hogar y determinará las necesidades tanto de su ser querido como las de usted. Analizará si su ser querido reúne los requisitos para recibir diferentes servicios y le ayudará a contactar los servicios locales. También le ayudará a buscar recursos para pagar los servicios, asegurándose de que éstos sean buenos.

Hable con un trabajador social del Hospital de Veteranos (VA) sobre los servicios de coordinación de casos. Los servicios de la oficina de veteranos suelen ser gratuitos para la mayoría de los veteranos. También la oficina local de la Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecientes (Area Agency on Aging; AAA) puede ayudarle a encontrar un coordinador de casos. Los servicios a través de la Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecientes, éstos pueden ser gratuitos o a un precio reducido.

Los gestores profesionales de pacientes geriátricos

Los gestores profesionales de pacientes geriátricos también brindan servicios de coordinación de casos. Estas personas son expertas en localizar servicios para personas mayores. Los familiares o el propio paciente pagan son responsables por pagar por estos servicios. Si desea más información, póngase en contacto con el National Association of Professional Geriatric Care Managers (Asociación Nacional de Gestores Profesionales de Pacientes Geriátricos) a través de la página del Internet <http://www.caremanager.org/> (en inglés) o llame al 520-881-8008.

Servicios en el hogar

Los servicios de salud en el hogar

Los servicios de salud en el hogar son brindados por diferentes profesionales de salud. Enfermeras pueden prestar servicios tales como cambiar aderezos de las heridas, examinar los signos vitales, limpiar las sondas (catéteres) urinarias y ayudar con la alimentación por tubo. También pueden enseñarle a su ser querido a tomar correctamente las medicinas. Por otra parte, un auxiliar de enfermería puede ayudar a bañar a su ser querido o con otros tipos de cuidado personales. Los terapeutas físicos, ocupacionales y del habla también pueden brindar servicios de cuidado de la salud en el hogar.

Es esencial que su ser querido tenga una necesidad médica para poder recibir estos servicios. Es posible que Medicare u otro seguro de salud cubra estos servicios si son prescritos por un profesional de la salud. Si no, los familiares o el paciente tendrán que cubrir los gastos.

Los servicios de cuidado en el hogar

Los servicios de cuidado en el hogar no son servicios médicos. Estos incluyen ayuda con tareas domésticas y el cuidado personal. Ejemplos de servicios relacionados al cuidado personal son ayuda para bañarse, comer y otras actividades parecidas. Otros servicios incluyen limpieza y reparaciones en el hogar y realizar mandados. Personal de servicios de cuidado en el hogar pueden ayudar a preparar comidas ligeras. También pueden brindar compañía a su ser querido.

Los programas de entrega de comidas a domicilio

Los programas de entrega de comidas a domicilio se conocen generalmente como “Meals on Wheels” (Comidas sobre Ruedas). Estos programas cuentan con la ayuda de voluntarios que entregan comidas a domicilio. Ellos proveen un almuerzo nutritivo y caliente y una comida para más tarde en día. En general el programa opera cinco días a la semana. El programa cuenta con dietas especiales, como dieta para la diabetes y dieta bajas en sal. De participar en este programa su ser querido puede beneficiarse del contacto personal con la persona que entrega las comidas. Algunos supermercados también entregan comidas a domicilio.

Los servicios de respiro

Los servicios de respiro pueden proporcionarse en el hogar. Estos servicios disponen de personas que van al hogar y le hacen compañía a su ser querido. Esto permite que el cuidador tenga tiempo para hacer actividades fuera del hogar. Es posible que algunos centros, como los hogares de ancianos, también ofrezcan este tipo de servicios. Si desea más información, consulte la hoja informativa “Los servicios de respiro”.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

Servicios disponibles fuera del hogar

Los centros de cuidado diurnos para adultos

Los centros de cuidado diurnos para adultos sirven a personas con problemas médicos o de memoria. Los servicios que ofrecen estos centros varían. A veces, brindan cuidados personales, como ayudar al paciente a comer y con tareas de higiene personal. Otras veces, proporcionan cuidados de enfermería, como tomar la presión sanguínea. A menudo, sirven comidas y organizan ejercicios físicos y actividades sociales. En algunos casos, ofrecen terapia ocupacional, física y del habla. En otros, organizan actividades recreativas relacionadas con la música y trabajos manuales.

El cuidado de día puede ser de ayuda tanto para su ser querido como para usted. Su ser querido participaría en actividades agradables y disfrutaría de la compañía de otras personas. Usted, a su vez, se tomaría un descanso en sus tareas de cuidador. Hasta podría permitirle seguir trabajando fuera del hogar.

Los centros para personas mayores

Los centros para personas mayores son lugares que a menudo sirven comidas y ofrecen programas de salud y bienestar. A veces, organizan actividades recreativas, artísticas y sociales. Estos suelen disponer de información sobre otros servicios comunitarios.

Los programas de comidas en comunidad

Los programas de comidas en comunidad se ofrecen en los centros para personas mayores, entre otros lugares. Su objetivo es servir comidas nutritivas a personas mayores. Es posible que a su ser querido le interese participar y conocer a otras personas.

Otros tipos de servicios

Los sistemas de alarma médica

Los sistemas de alarma médica permiten a las personas mayores a obtener ayuda de emergencia desde sus hogares. Basta con que presionen un botón para recibir ayuda, las 24 horas del día. Así usted podrá estar tranquilo sabiendo que su ser querido está seguro. Estos sistemas se venden en farmacias o a través del Internet.

Los servicios de transporte

Los servicios de transporte pueden ser de ayuda para llevar a su ser querido a las visitas médicas, entre otros sitios. Hable con el trabajador social del Hospital de Veteranos (VA) o con un representante de la Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecientes (Area Agency on Aging). A veces, hay asociaciones de servicios locales, como el Disabled American Veterans (DAV) (Veteranos Norteamericanos Incapacitados), que cuentan con programas de transporte e incluso conductores voluntarios. Si desea más información, visite la página del Internet <http://www.dav.org/> (en inglés) o <http://www.dav.org/Spanish.aspx> (en español).

Consejos útiles

- Empiece a planificar los servicios necesarios antes de que su ser querido vuelva al hogar. Puede que éstos tengan listas de espera para los diferentes servicios.
- Consiga algunas referencias si piensa contratar a un ayudante de hogar que no trabaje para una agencia de servicios de cuidado en el hogar.
- Consulte a un trabajador social o un coordinador de casos sobre cómo pagar los servicios. Algunos servicios son gratuitos y otros tienen un precio reducido.

Recuerde

- Los servicios comunitarios pueden ser de mucha ayuda tanto para su ser querido como para usted.
- Puede elegir entre muchos tipos diferentes de servicios comunitarios.
- El trabajador social del Hospital de Veteranos (VA) y un representante de la Agencia del Área sobre Asuntos de Envejecientes (Area Agency on Aging) son buenas fuentes de información sobre los servicios comunitarios.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

Department of Veterans Affairs (Centro Médico del Hospital de Veteranos)

Web: <http://www.va.gov> (en inglés)

Comuníquese con el trabajador social del Centro Médico del Hospital de Veteranos para información sobre el Home Care Program (Programa de Cuidado en el Hogar).

Es posible que el Centro Médico del Hospital de Veteranos ofrezca programas de cuidado de la salud durante el día para adultos. Consúltelo con el trabajador social.

Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia)

Web: <http://www.caregiver.org/> (en inglés)

Teléfono: 1-800-445-8106

Family Caregiver Alliance, National Center on Caregiving (Alianza para Cuidadores de Familia, Centro Nacional sobre las Tareas del Cuidado) pone a su disposición la Family Care Navigator. Esta guía (en inglés) de recursos lo ayudará a localizar programas comunitarios locales, según el estado.

http://caregiver.org/caregiver/jsp/fcn_content_node.jsp?nodeid=2083

Medicare

Web: <http://www.medicare.gov> (en inglés)

Teléfono: 1-800-633-4227

Visite la página del Internet <http://www.medicare.gov/HHCompare/Home.asp> (en inglés) para comparar las agencias de cuidado de la salud en el hogar de su zona.

Para encontrar información en español, haga clic en “Vea en Español”.

National Adult Day Services Association (Asociación Nacional de Servicios de Día para Adultos)

Web: <http://www.nadsa.org> (en inglés)

National Adult Day Services Association (Asociación Nacional de Servicios de Día para Adultos) puede ayudarle a encontrar servicios en su zona. Vaya a la página del Internet y busque en la sección de información para cuidadores.

National Resource Directory (Directorio Nacional de Recursos)

Web: <http://www.nationalresourcedirectory.org> (en inglés)

Teléfono: 1-800-342-9647

National Resource Directory (Directorio Nacional de Recursos) ofrece información y acceso a recursos para veteranos y sus familias. Este directorio cuenta con toda la gama de recursos y servicios tanto médicos como no médicos.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol>

U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Servicios Humanos y de Salud de EE.UU.)

Web: <http://www.healthfinder.gov> (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/espanol/> (en español)

U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Servicios Humanos y de Salud de EE.UU.) dispone de información sobre los servicios de las agencias de cuidado de la salud en el hogar.

Referencias: Houts, P.S. (Ed.). (2004). *ElderCare At Home*. (2nd Ed.). New York, NY: The AGS Foundation for Health in Aging; Caring.com. (2008). *How Much Care Will Your Parent Need After a Stroke?* Obtenido el 27 de octubre de 2008, de <http://www.caring.com/>; National Stroke Association. (2006). *Let's Talk About the Stroke Family Caregiver*. Obtenido en julio de 2008, de <http://www.stroke.org/>; Caring Connections. (n.d.). *Community Resources*. Obtenido el 4 de junio de 2008, de <http://www.caringinfo.org>; The National Black Catholic Congress. (2003). *Face the Facts: Topics to Discuss Now with Your Aging Parents*. Obtenido el 15 de noviembre de 2008, de <http://www.nbccongress.org/>.



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

