

CONOZCA SUS OPCIONES, DECIDA SU FUTURO

**Guía de planificación de cuidado a largo
plazo**

**OFICINA PARA LA TERCERA
EDAD
DEL DISTRITO DE COLUMBIA**



Age-Friendly

DC

www.dcoa.dc.gov

Distrito de Columbia

Oficina para la Tercera Edad Guía de planificación de cuidado a largo plazo



- ¿Qué es el cuidado a largo plazo?
- Recursos disponibles en el Distrito
- Opciones de asesoramiento para residentes del Distrito

Para más información sobre la planificación de cuidado a largo plazo, visite www.dcoa.dc.gov

Introducción

La Oficina para la Tercera Edad del Distrito de Columbia (DCOA, por sus siglas en inglés) está comprometida a asistir a los miembros de la comunidad para que estos puedan envejecer en su entorno. Un punto importante para asegurarse de que las personas permanezcan en la comunidad es crear un plan proactivo para sus necesidades de cuidado a largo plazo (LTC, por sus siglas en inglés). La DCOA entiende que la planificación del LTC puede ser considerada un proceso complicado. Para asistir a los adultos mayores, a las personas con discapacidades y a las personas encargadas del cuidado, la DCOA se asoció con la Administración para la Vida Comunitaria de los Estados Unidos, para brindar opciones de asesoramiento para ayudar a los miembros de la comunidad a tomar decisiones informadas sobre el LTC.

Las opciones de asesoramiento le brindan a las personas, sus parejas y los familiares la asistencia necesaria para evaluar las opciones que dan mayor estabilidad y seguridad a largo plazo. A lo largo de este proceso, los asesores ayudarán a desarrollar un plan de acción por escrito para recibir los recursos de la comunidad, basados en las necesidades, las preferencias, los valores y las circunstancias de la persona. Las opciones de asesoramiento de la DCOA han tenido gran éxito en la preparación de las personas para el LTC y en conectar los servicios con quienes lo necesitan. Estamos comprometidos a educar al público y a continuar integrando opciones de asesoramiento a todos nuestros servicios.

El objetivo de esta guía es ayudarlo a comprender el LTC y qué recursos se encuentran disponibles en el Distrito. Encontrará una serie de herramientas que lo ayudarán a analizar su situación actual y a empezar a pensar en sus necesidades futuras. Le sugerimos que utilice estas herramientas ahora, como un recurso para comenzar a planear su LTC futuro, sin importar su edad. Por favor, comuníquese con el personal de la DCOA ante cualquier consulta. Puede contactarnos al **202-724-5622**, **202-724-5626** o ingresar a www.dcoa.dc.gov.

Tabla de Contenidos

1. Entender la necesidad del cuidado a largo plazo	1
¿Qué es el cuidado a largo plazo?	1
¿Qué tan probable es que usted o un ser querido necesiten cuidados a largo plazo?	1
2. Entender los costos del cuidado a largo plazo	3
Ponga a prueba sus conocimientos sobre los costos del cuidado a largo plazo	4
Planilla personal del seguro para el cuidado a largo plazo	6
Los costos del cuidado a largo plazo varían según los servicios	9
3. Pagar por el cuidado a largo plazo	10
Programas del gobierno	10
Medicare	11
Medicaid	11
Alternativas de financiamiento privadas y personales	13
Seguro médico privado	13
Seguro suplementario de Medicare (Medigap)	13
Seguro para el cuidado a largo plazo	14
Seguro por discapacidad de corto y largo plazo	15
4. Opciones para el cuidado a largo plazo y vida independiente	16
Comience con una visita al Centro de Recursos para Personas de la Tercera Edad y con Discapacidades de D.C.	16
¿Qué cuidados deberían recibir usted o sus seres queridos?	16
Cuidado personal y servicios de atención médica domiciliarios	16
¿Dónde puedo recibir cuidado personal y servicios de atención médica domiciliarios?	17
Servicios de cuidado de día para adultos	18
Servicios y apoyo a la comunidad	18
Alternativas institucionales	22
Centros de cuidados	23
Instalaciones residenciales comunitarias	24

Centros de cuidado intermedio para personas con discapacidades del desarrollo	24
Cuidado para enfermos terminales	24
Asistencia de relevo	28
Programas transitorios de LTC	28
Planificación de alta médica	28
Iniciativa “El dinero sigue a la persona”	29
Plan de integración de la comunidad de Olmstead	29
Opciones de vivienda en la comunidad	29
Transporte	33
Programas de nutrición y comidas	35
Servicios legales	37
Prevención de abuso a personas mayores	40
Planificación patrimonial y testamentos	41
5. Pasos siguientes	43
Pasos que puede tomar en este momento	43
Sitios web útiles sobre LTC	43
Directorio del cuidado a largo plazo	45

1. Entender la necesidad del cuidado a largo plazo

¿Qué es el cuidado a largo plazo?

El cuidado a largo plazo (LTC) consiste en una serie de servicios y apoyo para satisfacer las necesidades de cuidado personal de las personas. El LTC se provee cuando una persona necesita a alguien que lo ayude con sus servicios y apoyo durante un período de tiempo extenso. La mayor parte del LTC no es atención médica, sino asistencia con tareas personales básicas de la vida cotidiana. El LTC puede resultar necesario debido a una condición terminal, discapacidad, enfermedad o lesión. El objetivo de los servicios de atención médica es mejorar o corregir ciertas condiciones médicas, mientras que los servicios y el apoyo del LTC ayudan a que la persona tenga la mayor independencia posible, al asistirle con sus actividades diarias. Estas incluyen:

- Caminar
- Bañarse
- Vestirse
- Conducir
- Alimentarse
- Ir y volver de sus citas médicas
- Mantener y reparar la casa
- Hacer compras y otros mandados
- Administrar el dinero y pagar facturas
- Lavar ropa y otras tareas del hogar

Casi dos de cada tres estadounidenses necesitarán ayuda en una o más de estas tareas durante su vida, en forma temporal o permanente. La necesidad del LTC surge en forma repentina, sin posibilidad de preparación previa. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros se entera sobre el LTC de la forma más dura: justo en el momento en que se necesita.

¿Qué tan probable es que usted o un ser querido necesiten cuidados a largo plazo?

La mayoría de las personas no sabe si necesitará asistencia de cuidados a largo plazo o cuándo los necesitará. Sin embargo, hay varios factores importantes que lo ayudarán a determinar qué tan probable es que necesite LTC en algún momento de su vida. Su riesgo personal de necesitar LTC depende de algunos de los siguientes factores:

Expectativa de Vida: ¿Las personas de su familia viven muchos años? Cuanto más tiempo vivan, más probable es que requieran asistencia de LTC.

Sistema de Apoyo: ¿Está casado? Si tiene un cónyuge, amigos, una pareja, familiares y/o amigos cerca suyo, es más probable que pueda recibir cuidado informal en su casa, si lo necesita. Si los miembros de su familia no pueden cuidarlo y no puede quedarse solo en casa, las opciones de asistencia comunitaria, como asistencia de cuidados personales, vida asistida o un hogar para personas de la tercera edad son alternativas posibles.

Género: Las mujeres son más propensas a brindar asistencia de LTC a sus cónyuges, amigos u otros familiares, y también tienen más probabilidades de ser solteras y vivir solas al momento en que necesiten asistencia de LTC. La duración y el nivel del LTC varía según la persona y cambia a lo largo del tiempo. Estas son algunas estadísticas para tener en cuenta:

- Una persona que hoy cumple 65 años tiene casi un 70% de probabilidades de necesitar algún tipo de servicio o apoyo de LTC en los años restantes de su vida;
- Las mujeres necesitan asistencia de LTC por más tiempo (3.7 años) que los hombres (2.2 años), y
- El 20% de los consumidores de 65 años actuales necesitarán asistencia de LTC por más de 5 años.

Salud: ¿Tiene antecedentes de enfermedades crónicas en su familia? Si se le ha diagnosticado o ha recibido tratamiento por una enfermedad crónica (por ejemplo, enfermedades cardíacas, cáncer y/o diabetes), usted presenta un mayor riesgo de necesitar LTC que otra persona de la misma edad y género que no padezca una enfermedad de este tipo. Las enfermedades crónicas aumentan las probabilidades de que una persona necesite asistencia de LTC.

En el Distrito de Columbia, un adulto mayor típico es una mujer afroamericana de 73 años que vive en su casa, en una vivienda unifamiliar, con ingresos de jubilación (principalmente, seguridad social y/o una pensión). Es más probable que viva con su familia (con su esposo u otros parientes) y puede utilizar o requerir los servicios y el apoyo de LTC para mantener su independencia al envejecer. Su principal activo es su casa.

Cuanto mayor sea su expectativa de vida, más probabilidades hay de que pase algunos de sus últimos años de vida sola y con alguna discapacidad crónica que limite las actividades cotidianas que realiza sin asistencia.

2. Entender los costos del cuidado a largo plazo

Saber cómo pagará los cuidados futuros es uno de los aspectos más importantes de la planificación del LTC. Hay varias maneras de hacerlo, y puede decidir cuál es el mejor plan de financiamiento para usted. ¿Cuánto sabe sobre las distintas formas de financiamiento? Y, ¿qué tan preparado está para afrontar los costos involucrados? Complete el siguiente cuestionario para averiguarlo.



Ponga a prueba sus conocimientos

1. Una persona necesita cuidado a largo plazo cuando requiere:

- Tratamiento médico por una condición crónica
- Tratamiento médico por una condición de emergencia
- Asistencia continua con actividades cotidianas como bañarse, vestirse o alimentarse
- Quimioterapia

Respuesta:

Una persona necesita LTC cuando requiere asistencia continua con actividades cotidianas como bañarse, vestirse, trasladarse de la cama a una silla, hacer sus necesidades, administrar sus medicamentos, o alimentarse. Estas se denominan actividades de la vida cotidiana (ADL, por sus siglas en inglés) y a medida que envejecemos o desarrollamos enfermedades crónicas, nuestra capacidad para llevarlas a cabo sin asistencia puede volverse limitada.

2. ¿Dónde reciben cuidados a largo plazo la mayoría de las personas?

- En su casa
- En un hospital de rehabilitación
- En un hogar para personas de la tercera edad
- En una centro de vida asistida

Respuesta:

La mayoría de las personas reciben LTC en sus casas. Este cuidado puede ser provisto por familiares o amigos, llamadas personas encargadas del cuidado informales, o por proveedores contratados como un auxiliar de salud a domicilio, una ama de casa contratada o una combinación de estas opciones.

3. Aproximadamente, ¿cuánto cuesta un año de cuidados en una habitación semiprivada en un hogar para personas de la tercera edad en el D.C.?

- \$35,000
- \$50,000
- \$75,000
- \$107,128

Respuesta:

En promedio, una habitación semiprivada en un hogar de ancianos en el D.C. cuesta, aproximadamente, \$107,128.

5 Oficina para la Tercera Edad de D.C.

4. Si necesita ayuda en su casa con los cuidados personales, como bañarse o vestirse, ¿cuánto le costaría una visita de 4 horas de un auxiliar de salud en el Distrito de Columbia?

- \$20 \$40 \$60 \$80

Respuesta:

Una visita de 4 horas de un auxiliar de salud a domicilio en el Distrito de Columbia cuesta, aproximadamente, \$20 por hora, lo que hace un total de \$80 por día de visita. Un auxiliar de salud a domicilio lo ayudará con los cuidados personales, la administración de medicamentos, la preparación de algunas comidas y otras tareas del hogar.

5. ¿Qué tan probable es que una persona de 65 años necesite algún tipo de asistencia de LTC durante su vida?

- 10% 30% 50% 70%

Respuesta:

Para una persona de 65 años, actualmente, la probabilidad de que requiera LTC en algún momento de su vida es del 70%. Algunos quizás lo necesiten durante un período corto, pero alrededor del 20% de las personas requieren asistencia por 5 años o más.

6. ¿Quién realizará comúnmente el pago en la típica familia de clase media, cuando alguien necesita servicios y apoyo de LTC?

- Medicare
 Medicaid
 Familiares
 Organización para el Mantenimiento de la Salud (HMO, por sus siglas en inglés), seguro de salud privado o plan de seguro médico

Respuesta:

La mayoría de los costos del LTC, en la típica familia de clase media, los pagan las mismas familias. Medicare solo cubre cuidados especiales de recuperación a corto plazo. Y Medicaid solo paga el LTC cuando el beneficiario tiene un patrimonio e ingresos limitados.

Planilla personal del seguro de LTC

Por favor, seleccione “Sí” o “No” para las siguientes preguntas y condiciones, o elija una de las respuestas debajo de cada pregunta:

¿Es importante para usted dejarle su patrimonio a su cónyuge o hijos cuando muera?

Sí No

¿Tiene activos (inversiones o ahorros) que no quisiera utilizar para pagar por el cuidado a largo plazo?

Sí No

¿Tiene usted de \$20,800 a \$60,000 para pagar sus facturas de LTC durante un año?

Sí No

¿Proteger sus activos vale la prima del LTC que pagaría para protegerlos?

Sí No

Si tuviera que ir a un centro de cuidados, ¿confiaría en Medicaid para pagar sus facturas?

Sí No

Si necesita LTC, ¿preferiría elegir específicamente el centro para personas de la tercera edad o la agencia de asistencia médica que contrataría?

Sí No

¿Le pediría a sus hijos u otros familiares que paguen por sus cuidados a largo plazo?

Sí No

Solo debería adquirir los servicios de LTC si puede pagar por ellos. Si usted tiene más de 65 años, las primas varían desde \$300 a \$700 por mes, según la cobertura. ¿Esta cifra se encuentra dentro de su presupuesto?

Sí No

Ingresos

¿De dónde obtendrá el dinero para pagar la prima de cada año?

- Ingreso Mensual Ahorros Familiares Otros

¿Cuál es su ingreso anual?

- Menos de \$10,000
 \$10,000-20,000
 \$21,000-30,000
 \$31,000-50,000
 Más de \$51,000

¿Cómo espera que cambien sus ingresos en los próximos diez años?

- Sin cambios Aumentarán Disminuirán No lo sé

Una regla de oro es que las primas de las pólizas de seguro de LTC deberían ser iguales o menores al 7% de sus ingresos.

Ahorros e Inversiones

Si usted adquiere una póliza de LTC, probablemente tenga que pagar primas en aumento por muchos años. Piense cómo los cambios en su situación financiera (por ejemplo, su jubilación, los cambios en las tasas de interés, la muerte de su pareja) pueden afectar su capacidad de pagar las primas del seguro.

Sin contar el valor de su casa, ¿cuál es el valor aproximado de sus activos (ahorros e inversiones)?

- Menos de \$20,000
 \$21,000-30,000
 \$31,000-50,000
 Más de \$51,000

¿Cómo espera que cambien sus activos durante los próximos diez años?

- Permanecerán casi iguales Aumentarán Disminuirán No lo sé

Si está pensando en adquirir una póliza de LTC para proteger sus activos, y el valor de estos es menor a \$50,000, quizás quiera considerar otras opciones para financiar su LTC.

Evaluación de riesgo

Nadie puede predecir el futuro. Usted podría vivir 100 años y nunca necesitar servicios y apoyo de LTC. Sin embargo, un accidente cerebrovascular repentino podría causar que necesite asistencia y cuidados en un centro para personas de la tercera edad por el resto de su vida. Su probabilidad de necesitar LTC aumenta si responde en forma positiva a las siguientes preguntas. Por favor, responda “Sí” o “No” a las siguientes preguntas:

Mis parientes consanguíneos tienden a vivir 80 años o más.

Sí No

Tengo problemas cardíacos, presión alta, diabetes u otro problema de salud crónico, O tengo antecedentes familiares de estos problemas.

Sí No

Soy mujer. Las mujeres tienden a vivir más años y suelen requerir más servicios de LTC que los hombres.

Sí No

Vivo solo y no tengo a nadie que pueda cuidarme en casa.

Sí No

¡Felicitaciones! Ha finalizado el cuestionario.

El costo de los servicios de vida asistida más alto de todo el país aún corresponde a Washington D.C., por \$5,933 por mes (un aumento con respecto a \$5,757 por mes en 2011), y el más bajo a Arkansas (excepto en Little Rock) por \$2,355 por mes (un aumento con respecto a \$2,156 por mes en 2011). (Estudio de mercado de hogares para personas de la tercera edad, vida asistida, servicios de cuidado de día para adultos y costos de cuidados domiciliarios, llevado a cabo por Metlife en 2012).

Los costos del cuidado a largo plazo varían según los servicios

Como puede observar a partir del cuestionario, los costos de LTC fuera del hogar pueden ser muy altos. Los costos pueden resultar incluso más altos que los costos informados en el cuestionario, si se requieren cuidados especializados de enfermería (como tratamiento de heridas) o terapias varias (por ejemplo, terapia de lenguaje, ocupacional o física), además de los servicios de apoyo básico del LTC.

Los servicios y el apoyo del LTC domiciliarios son menos costosos que los que se brindan en el centro de cuidados, ya que los familiares hacen gran parte del trabajo gratis. Por supuesto, no es realmente “gratis”. Brindar cuidados puede demandar mucho tiempo y puede resultar un gran esfuerzo físico y emocional para los familiares.

Se ha comprobado que la asistencia de LTC a familiares en sus hogares por un tiempo prolongado puede resultar dañino para la salud de la persona encargada del cuidado principal. El creciente estrés a lo largo del tiempo puede incluso acortar la vida de la persona encargada del cuidado. Como hay tantos tipos de servicios y apoyo de LTC y el costo de estos varía, es necesario ver detenidamente todos los servicios que se ofrecen y el costo de cada uno, para que pueda planificar sus necesidades de cuidado en el futuro. Además, debe tener en cuenta que los precios cotizados al momento de la planificación probablemente aumenten, debido a la inflación, para cuando realmente necesite los servicios. Adquirir un seguro de LTC puede ser costoso, y elegir una póliza puede resultar complicado, por lo que le recomendamos que consulte con un asesor financiero, un asesor de seguros médicos, y/o un abogado.



Proyecto de asesoramiento sobre seguro médico

El Proyecto de Asesoramiento sobre Seguro Médico (HICP, por sus siglas en inglés) brinda asistencia gratuita a residentes de D.C. que tengan cobertura de Medicare o Medicaid. El HICP de la Escuela de Derecho de la Universidad George Washington ofrece a los residentes del Distrito de Columbia de más de 60 años, así como a aquellos que tienen Medicare, asesoramiento y apoyo con temas relativos a seguros médicos, acceso público y privado a atención médica y el pago de facturas médicas.

El HICP funciona como el Programa Estatal de Asistencia de Seguros Médicos en el Distrito de Columbia. A través del HICP, los abogados, estudiantes de derecho y voluntarios de la comunidad brindan asesoramiento confidencial para ayudar a las personas que califican para Medicare a tomar decisiones informadas sobre seguros y a comprender sus derechos y su protección. El número de teléfono principal es: **(202) 994-6272**.

3. Pagar por el cuidado a largo plazo

El LTC puede ser una gran carga financiera para su familia, especialmente si un familiar tiene que dejar su trabajo para brindar cuidados. Conocer las distintas posibilidades para financiar el LTC en forma anticipada le evita el estrés de tener que tomar decisiones repentinas que suponen cambios críticos en su vida, con consecuencias posiblemente desastrosas para usted y su familia.

La planificación de financiamiento de LTC implica saber qué cubren los programas del gobierno y qué costos tendrá que pagar usted. Además, implica entender las estrategias que lo pueden ayudar a costear la parte que no cubren los programas del gobierno.

Esta sección describe la cobertura y los límites de la mayoría de los programas del gobierno y algunas alternativas de financiamiento personal y privado para el cuidado a largo plazo.

Programas del gobierno

Los principales programas del gobierno que brindan servicios de LTC son Medicare y Medicaid. Muchos estados, incluyendo el Distrito de Columbia, tienen programas adicionales que podrían ayudarlo, si reúne los requisitos para ellos.

Según un estudio realizado por Metlife, el costo promedio de un ama de casa/compañero aumentó un 5.3%, a \$20 por hora. El costo de los centros de cuidados de día para adultos se mantuvo estable en 2011 y 2012, a \$70 por día, y los costos promedio de auxiliares de salud domiciliarios se mantuvieron en \$21 por hora. El estudio también indica el costo de una habitación semiprivada en un hogar para personas de la tercera edad, que aumentó un 3.7%, a \$222 por día, es decir \$81,030 por año.

(Estudio de mercado de hogares para personas de la tercera edad, vida asistida, servicios de cuidado de día para adultos y costos de cuidados domiciliarios, llevado a cabo por Metlife en 2012).

Medicare

Medicare es un programa federal que paga tratamientos hospitalarios, atención médica domiciliaria limitada y algunos servicios para enfermos terminales, para personas de al menos 65 años o con alguna discapacidad permanente.

¿Qué cubre Medicare?

Medicare ofrece un beneficio de LTC limitado para quienes cumplen ciertos requisitos. La parte A de Medicare ayuda a cubrir cuidados especializados a corto plazo y rehabilitación domiciliaria o en un centro de cuidados, luego de una hospitalización de al menos 3 días. Medicare no paga asistencia para cuidados personales (servicios o cuidados no especializados, como ayuda para bañarse, vestirse, comer, ir y volver a la cama, moverse y usar el baño).

Por ejemplo, si se fractura la cadera o si sufre un accidente cerebrovascular, su doctor puede referirlo a un centro de cuidados para que haga terapia física o para que reciba algún otro tipo de cuidado médico intensivo. Medicare pagará una parte de su estadía en el centro de cuidados mientras se recupera.

- Durante los primeros 20 días, Medicare pagará por todos sus cuidados;
- Del día 21 al 100, usted pagará un copago de \$148 por día, y
- Luego del día 100, finaliza la cobertura de Medicare en un centro de cuidados.

Medicaid

Medicaid es un programa estatal y federal que cubre cuidados a largo plazo en un centro de cuidados y cuidados domiciliarios para quienes no pueden pagar su propia asistencia. Además, protege al cónyuge que se empobrecería debido al costo del cuidado a largo plazo. Para ello, protege una parte significativa de los ingresos y activos de la pareja.

Pero incluso con estas regulaciones especiales para parejas, conocidas como protección de Medicaid contra el empobrecimiento del cónyuge, los ingresos y activos que la pareja puede conservar mientras uno de ellos recibe Medicaid son limitados.

- No puede depender solo de Medicare si tiene que ir a un centro de cuidados por un período extenso.
- Medicaid cubre a los solicitantes que reúnen los requisitos, si no pueden pagar el centro de cuidados o los cuidados domiciliarios.

¿Qué cubre Medicaid?

Medicaid cubre los servicios de LTC para personas con ingresos limitados que cumplen requisitos específicos. Estos servicios incluyen una amplia variedad de asistencia, desde cuidados de enfermería especializados en un centro de cuidados, residencia grupal u otro tipo de instalaciones basadas en la comunidad, hasta servicios de cuidado personal para asistencia domiciliaria con actividades cotidianas básicas.

Para ser elegible para Medicaid, debe cumplir pautas estrictas con respecto a ingresos y activos, y es posible que tenga que utilizar la mayoría de sus activos para pagar por atención médica, antes de poder ser elegible para Medicaid. El término "spend down" es un proceso en el que se utilizan sus activos para pagar por atención médica para poder calificar para Medicaid. Algunos activos, como su casa, no están incluidos. Muchas personas comienzan a pagar por el centro de cuidados de sus bolsillos hasta que hayan gastado lo suficiente para ser elegibles para Medicaid.

Medicaid puede cubrir sus gastos si cumple los requisitos del Distrito para elegibilidad. Para más información sobre si reúne o no los requisitos para Medicaid, llame al Centro de Recursos para Personas de la Tercera Edad y con Discapacidades (ADRC, por sus siglas en inglés) al **(202) 724-5626** o al Proyecto de Asesoramiento sobre Seguro Médico George Washington al **(202) 994-6272**.

¡Tenemos buenas noticias! Comuníquese con el ADRC para obtener asesoramiento personalizado que lo ayudará con su planificación de LTC, sin costo. Para más información sobre los tipos de servicios disponibles para usted, llame al **(202) 724-5626** (los usuarios TTY deben llamar al **711**) o visite nuestro sitio web: www.dcoa.dc.gov.

Alternativas de financiamiento privadas y personales

Seguro médico privado

Los planes de seguro médico privado típicamente cubren solo condiciones de salud que requieran cuidado médico especializado en forma temporal. Esto incluye la cobertura de seguro médico que la mayoría obtiene a través del empleador, el estado o el gobierno federal (por ejemplo, el Programa de beneficios médicos para empleados federales). Estos programas no están diseñados para estadías de LTC extensas en un centro o necesidades de LTC relativas a enfermedades crónicas como Alzheimer o Parkinson. Sin embargo, algunos planes de seguro médico pueden cubrir atención en un centro de cuidados si el centro tiene un contrato con ese plan.

Seguro suplementario de Medicare (Medigap)

El seguro suplementario de Medicare es un seguro privado, por el que las personas y las familias pagan una prima anual. Se lo suele llamar “Medigap” porque ayuda a pagar áreas que Medicare no cubre, como deducibles y coseguros. La mayoría de los planes Medigap ayudan a pagar por cuidados de enfermería especializados, pero solo si ese servicio está cubierto por Medicare (ver los límites de la cobertura de Medicare en la página 11).



Seguro para el cuidado a largo plazo

El seguro para el LTC cubre su cuidado a largo plazo. Una buena póliza de LTC le dará un monto fijo de dinero, semanal o mensualmente, para ayudarlo a pagar por los cuidados necesarios en distintos casos.

Se suele creer que el seguro para el LTC solo cubrirá los costos de la atención en un centro de cuidados. Esto no es así. Cubre una variedad de servicios privados y semiprivados, incluso atención médica domiciliaria, servicios domésticos, centros de cuidados de día para adultos y vida asistida.

¿Es el seguro de LTC adecuado para usted?

Una vez que haya decidido que puede necesitar asistencia de LTC, puede considerar adquirir una póliza de LTC y pensar en los medios para pagarla. Las personas adquieren el seguro de LTC por varias razones:

- Para evitar usar sus activos para el pago de cuidados a largo plazo;
- Para disminuir las probabilidades de tener que inscribirse en Medicaid;
- Para tener más opciones en cuanto al tipo de cuidado;
- Para proteger a sus familiares de tener que pagar o brindar cuidados, y
- Por la alta probabilidad de que vayan a necesitar LTC.

Si necesitan o pueden pagar el seguro de LTC dependerá de sus ingresos, activos, situación familiar y sus factores de riesgo personales. La póliza de seguros de LTC no es para todo el mundo. Para algunos, es un seguro que les resulta atractivo y que pueden costear. Para otros, resulta muy costoso, o piensan que los beneficios no valen el costo de la póliza. Utilice la planilla personal del seguro de LTC para evaluar sus necesidades.

No debería adquirir una póliza de seguros de LTC si tiene pocos activos que proteger, o si tendrá problemas para pagar por los servicios, la comida o los medicamentos, luego de pagar la póliza. Para más información sobre las pólizas de seguro de LTC, por favor, contacte:

- **El Proyecto de Asesoramiento sobre Seguro Médico (HICP)** a través de la Escuela de Derecho de la Universidad George Washington ofrece a los residentes del Distrito de Columbia de más de 60 años, que tienen cobertura de Medicare y Medicaid, asesoramiento y apoyo con temas relativos a seguros médicos, acceso público y privado a atención médica y el pago de facturas médicas. Para más información, llame al **(202) 994-6272**.
- **La Asociación Nacional de Inspectores de Seguros (NAIC, por sus siglas en inglés)** representa a los reguladores de seguros médicos de los estados y ofrece una publicación gratuita, llamada “A Shopper’s Guide to LTC Insurance. (Guía para el comprador de seguros de LTC)”. Visite http://www.naic.org/store_pub_consumer.htm para consultar la guía, o llame a la línea gratuita de atención al público de NAIC al **(866) 470-NAIC (6242)**.
- **El Departamento de Seguros, Valores, y Operaciones Bancarias de D.C. (DISB, por sus siglas en inglés)**, ente regulador de las industrias de servicios financieros del Distrito de Columbia, ofrece guías para consumidores con información sobre servicios financieros y temas relativos a seguros. La guía para consumidores del DISB incluye información para ayudarlo a evitar que sea víctima de fraude o prácticas comerciales injustas o fraudulentas. Para más información, llame al **(202) 727-8000** o visite el sitio web: www.disb.dc.gov.

Seguro por discapacidad de corto y largo plazo

Los residentes en hogares para personas de la tercera edad en el Distrito de Columbia son lo más jóvenes del país. Si tiene empleo actualmente, debería consultar si su empleador le brinda seguro por discapacidad de corto y largo plazo. Algunas empresas ofrecen esta cobertura a sus empleados a una prima mensual muy baja, que puede ser descontada de su sueldo. Esta es una forma de proteger sus ingresos en caso de que sufra alguna discapacidad en el futuro, y al mismo tiempo financiar su necesidad de LTC. El seguro

por discapacidad es puramente un mecanismo para reemplazar sus ingresos. Si su empleador no brinda este beneficio, hay muchas empresas privadas de seguros que lo ofrecen al público en general.

Mejora de la asistencia y conciencia de los consumidores

Es esencial considerar a las personas mayores, los discapacitados, sus familias, amigos y vecinos, a la hora de decidir la calidad del cuidado en cualquier sistema de atención médica. La disponibilidad de información relevante y oportuna puede permitir significativamente a las personas participar activamente en su cuidado y estar informados. Esta información puede permitirles a esas personas hacer responsable al sistema de atención médica por la calidad de los servicios y el apoyo que deberían brindar. Para ello, el Departamento de Salud y Servicios Humanos y los Centros de Medicare y Medicaid de los Estados Unidos (CMS, por sus siglas en inglés), buscan brindar cada vez más información de fácil comprensión. El sitio web de CMS, www.medicare.gov, incluye el sitio web de comparación de hogares para personas de la tercera edad (<http://www.medicare.gov/nursinghomecompare/search.html>) y otra información importante para consumidores, familias y amigos que quieran información respecto de sus necesidades y deseos para su planificación. El ADRC está para ayudarlo, ya que la planificación de sus necesidades de LTC puede resultar complicada y abrumadora. Puede comunicarse con el ADRC llamando al **311** o **llamando al (202) 724-5626** para pedir ayuda.

4. Opciones disponibles para su cuidado a largo plazo

Muchas personas pasarán por momentos difíciles y deberán tomar decisiones complejas respecto del LTC para familiares o para sí mismos. Y es en ese momento en el que vale la pena haber planificado previamente su LTC. En vista del envejecimiento de la población, el gobierno del Distrito de Columbia considera importante planificar el LTC con anticipación. La planificación puede reducir el estrés y asegurar que los recursos se empleen de la mejor manera.

Comience con una visita al Centro de Recursos para Personas de la Tercera Edad y con Discapacidades de D.C. (ADRC)

La Oficina para la Tercera Edad de D.C. creó el Centro de Recursos para Personas de la Tercera Edad y con Discapacidades (ADRC) para asistir de mejor manera a los adultos mayores, las personas discapacitadas y personas encargadas del cuidado del Distrito de Columbia a acceder a los recursos de LTC.

El ADRC está a su disposición para analizar sus opciones presentes y futuras. Un asesor le explicará los servicios disponibles, analizará los requisitos de elegibilidad y los recursos financieros necesarios y lo ayudará a determinar sus necesidades y preferencias durante su planificación. El ADRC está para ayudarlo a tomar decisiones respecto de sus necesidades de LTC. Por favor, llame a ADRC al **(202) 724-5626** para obtener ayuda.

¿Qué cuidados deberían recibir usted o sus seres queridos?

La mayoría de las personas que necesitan ayuda con actividades cotidianas no tienen que ser admitidos en un centro de cuidados para recibir la atención apropiada. Hay una gran variedad de servicios de LTC disponibles para adultos mayores y personas con discapacidades para permitirles permanecer en la comunidad. Los siguientes servicios son ejemplos de alternativas al ámbito institucional:

Cuidado personal y servicios de atención médica domiciliarios

El cuidado personal es un servicio pago mediante el cual se brinda ayuda domiciliaria con las tareas cotidianas. Esto incluye asistencia para bañarse, la higiene personal, vestirse, preparar comidas, hacer las compras, limpiar, lavar ropa, hacer ejercicio físico, trasladarse, asistir a citas médicas y otras actividades sociales.

La atención médica domiciliaria brinda a las personas ciertos tipos de cuidados especializados en sus casas. Estos servicios suelen incluir cuidados por parte de un enfermero/a, como tratamiento de heridas, terapia de oxígeno y administración de medicamentos.

¿Dónde puedo recibir servicios de cuidado personal o servicios de atención domiciliarios?

Familia y Amigos

Según sus necesidades, puede recibir ayuda con sus actividades personales en casa de familiares, organismos públicos o grupos voluntarios. Muchas agencias y programas pueden ayudarlo a organizar y/o a pagar a familiares y amigos por servicios de cuidado personal y servicios de atención domiciliaria.



Atención Médica Domiciliaria

Si piensa que necesita atención domiciliaria y su familia no puede brindarle toda la atención que necesita, quizás puedan contactar a una agencia de atención médica domiciliaria para coordinar la ayuda de un enfermero/a o persona encargada del cuidado en su casa. Puede llamar a ADRC al **(202) 724-5626** para más información sobre agencias de atención médica domiciliaria en el D.C.

Servicios de cuidado de día para adultos

Es un servicio para adultos mayores y personas con discapacidades que necesitan atención médica por enfermedades crónicas y que requieren asistencia durante el día, para evitar o posponer el ingreso a un centro de cuidados. Muchos de los que usan este servicio sufren deficiencias físicas o cognitivas relacionadas con enfermedades del corazón, demencia, accidentes cerebrovasculares, diabetes o hipertensión. Los servicios médicos, sociales, nutricionales y de recreación que se brindan incluyen: arte y músicoterapia, asesoramiento nutricional y con las comidas, servicios sociales, transporte, administración de medicamentos, terapia física, ocupacional y del habla, podología y coordinación de atención con los médicos.

Este servicio les permite a las personas encargadas del cuidado ocuparse de otras responsabilidades y necesidades personales, ya que sus seres queridos se encuentran en un entorno seguro. Las personas encargadas del cuidado también pueden beneficiarse de las actividades educativas, el asesoramiento y los grupos de apoyo que ofrecen los centros de cuidado de día para adultos. Para más información sobre centros de cuidado de día para adultos en el Distrito de Columbia, por favor llame al ADRC al **(202) 724-5626**.

Servicios y apoyo a la comunidad

Residencias para personas mayores

Se han desarrollado organizaciones en los barrios en todo el país para apoyar las decisiones de los adultos mayores de permanecer en sus casas, ya que no quieren mudarse a comunidades de retiro o de vida asistida o a un centro de cuidados.

Las residencias son organizaciones sin fines de lucro, dedicadas a conectar a residentes mayores con actividades sociales y culturales del vecindario y con servicios relacionados con la salud y el mantenimiento del hogar. El objetivo es motivar y ayudar a los residentes a que permanezcan en sus casas. Los voluntarios del vecindario de todas las edades son quienes brindan gran parte de los servicios y actividades. La residencia normalmente contrata a un administrador, quien es supervisado por una junta formada por residentes locales. Sus operaciones se financian con donaciones y membresías. Algunos ejemplos de residencias para personas mayores en el Distrito de Columbia son:

Capitol Hill Village

Capitol Hill Village puede ayudarlo a coordinar asistencia domiciliaria y apoyo basado en la comunidad, incluso la participación en actividades. Capitol Hill Village es una organización de “voluntarios primero”, lo que significa que el 80% de los servicios son brindados por voluntarios. El resto de los servicios requeridos que los miembros pagan se coordinan con los proveedores de preferencia. Las actividades son principalmente gratuitas, salvo por el grupo de teatro y los eventos musicales. Capitol Hill Village ofrece una membresía anual con un importante descuento para aquellas personas con ingresos bajos, gracias a la generosidad de los contribuyentes privados, fundaciones y del gobierno del Distrito de Columbia. Para más información, por favor llame al **(202) 543-1778**.

Dupont Circle Village

Dupont Circle Village conecta a sus miembros con servicios y actividades sociales y culturales. La membresía les permite a los participantes permanecer en sus hogares y

conservar su salud, mientras envejecen. Dupont Circle Village ayuda a los residentes de Dupont Circle a conservar su independencia, ya que brinda ayuda, principalmente a través de los voluntarios, pero también a través de los proveedores aprobados, según surjan necesidades por enfermedades, discapacidades, dificultades temporales y el mantenimiento de sus hogares. Dupont Circle Village apoya los eventos sociales y culturales para promover el placer y la unidad del vecindario. Hay descuentos disponibles para personas con bajos ingresos. Para más información, por favor llame al **(202) 436-5252**.

Northwest Neighbors Village

Northwest Neighbors Village (NNV, por sus siglas en inglés) es una organización sin fines de lucro, basada en membresías, creada para ayudar a los ciudadanos de Chevy Chase D.C. a vivir cómodamente y seguros en sus hogares, a medida que envejecen. Con solo hacer una llamada al centro de atención para miembros, los miembros de NNV pueden tener acceso a una red local coordinada en forma centralizada de voluntarios y proveedores de servicios profesionales aprobados. La mayoría de las solicitudes de servicios se brindan sin costo a través de los comprometidos voluntarios de NNV. Otras solicitudes están a cargo de profesionales que reciben un pago directo de los miembros. Los servicios incluyen traslado a citas médicas, el mercado y la farmacia; ayuda con la tecnología; remisiones a proveedores profesionales e invitaciones a actividades sociales y culturales. Los residentes de Chevy Chase de recursos limitados pueden solicitar un descuento en la membresía. Para más información, por favor llame al **(202) 777-3435**.



Palisades Village

Palisades Village es una organización de membresía sin fines de lucro, dedicada a brindarles a los vecinos de 50 años o más, residentes de las comunidades de Palisades o Foxhall, el apoyo necesario para que puedan vivir en sus casas, mientras envejecen. Principalmente a través de un cuerpo activo de vecinos voluntarios, Palisades Village ofrece traslado y asistencia con las compras, acceso a actividades sociales y culturales, ayuda con el mantenimiento de la casa, y muchos otros servicios para que los miembros puedan permanecer cómodos y seguros en sus hogares, y conectados activamente con la vida en su comunidad. Para más información, por favor llame al **(202) 244-3310**.

Pennsylvania Avenue Village East

Village East es una organización sin fines de lucro basada en la comunidad, para brindar asistencia y ofrecer programas para ayudar a los residentes de 50 años o más que viven sobre Pennsylvania Avenue, al este de Anacostia River, a tener un estilo de vida saludable e independiente en sus casas por el mayor tiempo posible. El objetivo de Pennsylvania Avenue Village East es ayudar a los residentes mayores a llevar un estilo de vida equilibrado y saludable, a través de una serie de servicios y programas. Para más información, por favor llame al **(202) 657-6160** o para obtener información sobre residencias para personas mayores en el Distrito de Columbia, por favor llame al ADRC al **(202) 724-5626**.

The Keys to Canaan Senior Village

The Keys to Canaan es una organización sin fines de lucro 501(c)(3), y su misión es guiar a los padres para que puedan formar familias saludables. En 2013, The Keys to Canaan creó la residencia para personas mayores Ward 7 para ayudar a las personas de 55 años o más que viven en la comunidad a mantener su calidad de vida mediante la asistencia con las comidas, hacer ejercicio, los traslados, el compañerismo, los pequeños proyectos para mejorar sus casas, el acceso a computadoras, copiar e imprimir y enviar faxes. Para más información, por favor llame al **(202) 253-9780**.

Angels of Hope Ministries

Angels of Hope Ministries se encuentra en Southeast Washington, D.C. Esta es la zona de la comunidad de Hillsdale, donde la Reverenda Claudia H. Harrison se inspiró para crear una residencia para personas mayores en colaboración con la DCOA. La Reverenda Harrison dijo que la residencia para personas mayores se creó para brindar compañerismo

a los vecinos de la comunidad. La residencia para personas mayores Angels of Hope Ministries también ofrece enriquecedores programas y recursos para asistir a las personas mayores mientras envejecen en su entorno. Para más información, por favor llame al **(202) 344-6656**.

Centros de vida asistida

Los centros de vida asistida son para personas que necesitan ayuda con sus actividades cotidianas, pero que no requieren cuidado constante. Puede ser el punto medio entre vivir en casa y en un centro de cuidados. El término “vida asistida” puede tener distintos significados, según el centro del que se trate. No todos los centros de vida asistida ofrecen los mismos servicios.

Los centros de vida asistida brindan ayuda con actividades cotidianas como bañarse, vestirse y usar el baño. También pueden ayudar con el cuidado que muchas personas se brindan a sí mismos, como tomar medicamentos o usar gotas para los ojos, trasladarse a citas médicas o preparar comidas. Los residentes normalmente viven en su propia habitación o apartamento dentro de un edificio y comparten alguna o todas las comidas. Generalmente, se proveen actividades sociales y de recreación. Algunos de estos centros cuentan con servicios médicos en el lugar. En la mayoría de los casos, los residentes de los centros de vida asistida pagan un alquiler mensual y por los servicios adicionales que utilizan. Es importante contactar al centro y asegurarse de que puede satisfacer sus necesidades.

Comunidades de retiro con atención continua (CCRC, por sus siglas en inglés)

Las comunidades de retiro con atención continua son comunidades de retiro que ofrecen más de un tipo de vivienda y distintos niveles de cuidado. En la misma comunidad, hay casas individuales o apartamentos para residentes que continúan viviendo en forma independiente. Las CCRC también cuentan con un centro de vida asistida para personas que necesitan ayuda diaria y un centro de cuidados para quienes requieren más atención.

Los residentes pueden cambiar de un nivel a otro, según sus necesidades, pero usualmente permanecen dentro de las CCRC. Si usted está considerando una comunidad de retiro con atención continua, asegúrese de averiguar más sobre el centro de cuidados del lugar. Hay información sobre la calidad del centro de cuidados en el sitio web de comparación de hogares para personas de la tercera edad (www.medicare.gov) y el informe de inspección del centro de cuidados debería encontrarse en el lugar.

Su contrato con las CCRC normalmente requiere que utilice el centro de cuidados de las CCRC si usted lo necesita. Algunas CCRC solo admiten personas en su centro de cuidados si ya han vivido en alguna otra sección de la comunidad de retiro, como en el centro de vida asistida o en un apartamento o una casa independiente.

Las CCRC normalmente requieren una cuota de ingreso elevada para mudarse, y luego cobran cuotas mensuales. Si está considerando una CCRC, asegúrese de que esté acreditada y obtenga asesoramiento para seleccionar una de la Comisión de Acreditaciones para Centros de Rehabilitación y de la Comisión de Acreditaciones de Cuidados Continuos (CARFCCAC, por sus siglas en inglés), llamando al **(202) 587-5001**, o visite: www.carf.org.

Alternativas institucionales

Puede llegar un momento en el que usted o su familia ya no puedan recibir los cuidados adecuados en un entorno de vida independiente. Esto puede suceder debido a que no hay familiares disponibles para ayudar con los cuidados necesarios. También puede suceder a través de la fragilidad de la edad avanzada o a través de incapacidades mentales (como la enfermedad de Alzheimer) o incapacidades físicas (como un accidente cerebrovascular grave o una lesión debilitante). En esos casos, puede que sea necesario que el LTC se provea en un ambiente institucionalizado. En estos lugares, hay cuidado disponible en forma constante durante todo el día, los siete días de la semana.



Centros de cuidados

Pagar por servicios y apoyo de LTC por su cuenta, especialmente por los centros de cuidados, es muy costoso. El costo anual promedio nacional de un centro de cuidados, que coincide con el promedio del Distrito, es aproximadamente de \$107,128. Los cuidados a largo plazo provistos en casa cuestan, en promedio, \$40,000 por año.

Si considera que un centro de cuidados es mejor que el cuidado domiciliario para usted o su familia, puede averiguar más sobre los centros en su zona y compararlos con otros servicios a nivel nacional. Los centros de servicios de Medicare y Medicaid (CMS) brindan esta información para educar a los consumidores sobre los centros de cuidados en todo el país. Pueden ver más detalles sobre un centro en particular en www.medicare.gov. ADRC también puede brindarle información sobre los centros de cuidados del Distrito.

Instalaciones residenciales comunitarias (CRF, por sus siglas en inglés)

Las instalaciones residenciales comunitarias normalmente alojan de cuatro a catorce residentes en un ambiente supervisado, autorizado por el Departamento de Salud del Distrito de Columbia. Estas viviendas son un entorno más parecido a una casa que a un hogar para personas de la tercera edad y promueven las habilidades necesarias para una reintegración exitosa en la comunidad, como capacitación e inserción laboral, tratamiento para el abuso de sustancias y servicios de apoyo moral. El ADRC puede facilitar información sobre las instalaciones residenciales comunitarias del distrito.

Centros de cuidado intermedio para personas con discapacidades del desarrollo (ICFs/DD, por sus siglas en inglés)

Los Centros de cuidado intermedio para personas con discapacidades del desarrollo proporcionan beneficios de Medicaid a las personas con discapacidades específicas que cumplen con los requisitos financieros de elegibilidad del programa de Medicaid. Se proveen servicios en ambientes institucionales con cuatro camas o más para gente con discapacidades intelectuales y otras enfermedades relacionadas. Muchas de las personas no pueden caminar, tienen trastornos convulsivos, necesidades de salud conductual, enfermedades mentales, deficiencias visuales o auditivas o tienen alguna combinación de las anteriores.

Estas instituciones de cuidado a largo plazo tienen un propósito muy necesario para los residentes del distrito, en especial para aquellos con necesidades complejas de atención. El Departamento de Servicios para Discapacitados puede brindar información sobre instalaciones de cuidado intermedio, específicamente para gente con discapacidades intelectuales en el distrito de Columbia. Para obtener más información, por favor llame al Departamento de Servicios para Discapacitados al **(202) 730-1700**.

Cuidado para enfermos terminales

Este cuidado es una forma especial de atender a la gente con enfermedades terminales (con seis meses de vida o menos, según determinación médica) y a su familia. El cuidado para enfermos terminales incluye atención física y terapia. El objetivo de este cuidado no es curar la enfermedad, cuando el fin de la vida de una persona es inevitable, sino reconfortar a los pacientes con enfermedades terminales y a sus familias.



Si usted califica para el cuidado de enfermos terminales, el beneficio es un conjunto integral de servicios proporcionados por un equipo de proveedores. Puede obtener servicios médicos y de apoyo para satisfacer sus necesidades (por ejemplo, servicios médicos, sociales, domésticos, de enfermería y terapéuticos). Como parte del cuidado de enfermos terminales, tendrá un equipo de médicos, enfermeros, auxiliares médicos domiciliarios, trabajadores sociales, terapeutas y voluntarios capacitados para ayudarlo a usted y a su familia a enfrentar la enfermedad de un miembro de la familia. Según su estado, puede recibir cuidado para enfermos terminales en un centro de cuidados terminales, en un hospital o en un centro de cuidados. También puede recibirlos en su hogar y no necesita estar confinado en su casa para reunir los requisitos. Para obtener más información sobre los servicios de cuidado para enfermos terminales que se ofrecen en el distrito, por favor llame al ADRC al **(202) 724-5626** para obtener ayuda.

¿Medicare cubre servicios de cuidado para enfermos terminales?

Medicare cubre los cuidados para enfermos terminales que sufren de una enfermedad terminal y eligen cuidados paliativos en lugar de tratamiento médico continuo. Medicare ayuda a pagar por el cuidado de enfermos terminales si se cumplen los siguientes criterios:

- Usted es elegible para Medicare parte A;

- Su médico y el director médico del centro de cuidados para enfermos terminales certifican que su expectativa de vida, incluso con tratamiento, es de seis meses o menos;
- Usted firma una declaración donde elige que Medicare pague por los cuidados paliativos, como el control del dolor, en lugar del tratamiento para ayudarlo con su enfermedad;
- Su enfermedad terminal está documentada en su historia clínica, y
- Recibe cuidados de una agencia de cuidados para enfermos terminales, aprobada por Medicare.

Para obtener más información sobre la cobertura de Medicare de cuidados para enfermos terminales y quién califica para dichos cuidados, obtenga una copia gratuita del folleto “Beneficios de Medicare para cuidados de enfermos terminales”. Para solicitar una copia, por favor llame al (800) MEDICARE (1-800-633-4227). Los usuarios de TTY deben llamar al (877) 486-2048.

¿Por cuánto tiempo puedo recibir servicios de cuidado para enfermos terminales?

El cuidado de enfermos terminales está destinado a gente con una expectativa de vida de seis meses o menos si la enfermedad sigue su curso normal. Si la persona vive más de seis meses, aún puede recibir cuidados de enfermedad terminal, siempre que el director médico del centro de cuidados para enfermos terminales u otro médico del centro vuelvan a certificar que la enfermedad es terminal. Es importante destacar que el cuidado para enfermos terminales se otorga en períodos de beneficio. Un beneficiario de cuidado puede recibir cuidado para enfermos terminales por dos períodos de 90 días, seguidos por un número ilimitado de períodos de 60 días. Al comienzo de cada período, el director médico del centro de cuidados para enfermos terminales u otro médico del centro deben volver a certificar que el beneficiario del cuidado tiene una enfermedad terminal para que pueda continuar recibiendo el cuidado. Un período de beneficio comienza el día en que el beneficiario comienza a recibir el cuidado para enfermos terminales y termina cuando termina el período de 90 o 60 días.

Cancelación del cuidado para enfermos terminales

Si la salud de la persona que recibe cuidados mejora o si la enfermedad entra en remisión, la persona ya no necesita cuidado para enfermos terminales. Además, un beneficiario del cuidado para enfermos terminales siempre tiene el derecho de cancelarlos en cualquier momento por cualquier razón. Si el beneficiario elige detener el cuidado, volverá a tener el tipo de cobertura de Medicare que tenía antes de elegir el programa de cuidados para enfermos terminales (por ejemplo, tratamiento para curar la enfermedad terminal).

Mientras el beneficiario sea elegible, puede volver a recibir cuidado para enfermos terminales en cualquier momento.

Medicare cubre los siguientes servicios de cuidado para enfermos terminales cuando los necesita para su enfermedad terminal y enfermedades relacionadas:

- Servicios médicos;
- Atención geriátrica;
- Equipamiento médico (como sillas de ruedas o andadores);
- Suministros médicos (como vendajes o catéteres);
- Medicamentos para el control de síntomas o el alivio del dolor (algunos centros de cuidados de enfermos terminales pueden requerir el copago para ciertos medicamentos);
- Asistencia doméstica y del centro de cuidados para enfermos terminales;
- Terapia física y ocupacional;
- Servicios para patologías del habla y del lenguaje;
- Servicios de trabajadores sociales;
- Consejería alimenticia;
- Consejería de duelo y pérdida de un ser querido para usted y su familia;
- Atención hospitalaria a corto plazo (para control del dolor y los síntomas);
- Asistencia de relevo a corto plazo (algunos centros de cuidado para enfermos terminales pueden requerir un pequeño copago); y
- Cualquier otro servicio cubierto por Medicare, necesario para controlar el dolor y otros síntomas relacionados a su enfermedad terminal, según la recomendación del equipo del centro de cuidados para enfermos terminales.

Asistencia de relevo y apoyo a la persona encargada del cuidado

La asistencia de relevo es un alivio temporal o a corto plazo para personas encargadas del cuidado que no reciben ningún pago, normalmente familiares. A veces, la asistencia de relevo implica que profesionales encargados del cuidado vayan al hogar. La asistencia de relevo también puede brindarse en centros de cuidado de día para adultos, centro de cuidados y centros de cuidado de enfermos terminales para cuidado nocturno.

La DCOA apoya a personas que cuidan de personas mayores del distrito al ofrecerles educación, limpieza general y reembolso por los gastos debido a su actividad. La agencia también trabaja con el Instituto de Personas Encargadas del Cuidado de DC para fomentar los servicios de capacitación, educación, investigación y apoyo para las personas que cuidan de personas mayores del distrito. El servicio es gratuito para los residentes del distrito. Para obtener más información sobre el apoyo a la persona encargada del cuidado y la asistencia de relevo, por favor llame al ADRC al **(202) 724-5626**.

Programas transitorios de LTC

El cuidado institucional juega un papel importante en el cuidado de las personas que necesitan atención a largo plazo. Sin embargo, la mayoría de las personas preferiría recibir cuidados en su propia casa, de ser posible, y mucha gente que debe pasar algún tiempo en una institución puede, luego de cierto tiempo, volver a su hogar con los apoyos y servicio adecuados. El gobierno del Distrito de Columbia ha implementado varios programas para que los residentes (1) permanezcan en la comunidad el mayor tiempo posible y (2) vuelvan a participar en la comunidad luego de haber estado en alguna institución.

Programas de D.C. para ayudar a los residentes en su salida de instituciones de LTC

La Oficina de la tercera edad del Distrito de Columbia ofrece varios programas que pueden ayudar con la vivienda, el transporte, las comidas a domicilio, el apoyo a la persona encargada del cuidado y la asistencia de relevo, lo que facilita que los residentes se muden de una instalación de LTC de vuelta a la comunidad. También existen servicios que brindan apoyo continuo a personas que eligen abandonar las instalaciones de cuidado intermedio para personas con discapacidades intelectuales.

Planificación de alta médica

El equipo de planificación de alta médica del ADRC proporciona asistencia a los hospitales del Distrito de Columbia durante el proceso de planificación de alta al ofrecer

apoyo y recursos a pacientes de 60 años o más y a personas con discapacidades de 18 a 59 años. Esta ayuda permitirá a estos residentes vivir independientemente en la comunidad, en lugar de ingresar a una instalación de LTC.

Iniciativa “El dinero sigue a la persona”

La iniciativa “El dinero sigue a la persona” (MFP, por sus siglas en inglés) se especializa en trasladar a adultos mayores y personas con discapacidades elegibles por Medicaid fuera de instituciones y de vuelta a sus comunidades. Esta iniciativa dispone de personal certificado para la atención de emergencias, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana y trabaja en conjunto con el equipo Ombudsman de la AARP y los equipos de transición y planificación de alta médica del ADRC para brindar servicios a quienes sean elegibles para la iniciativa. Para saber más sobre esta iniciativa, llame al ADRC al **(202) 724-5626** o visite nuestro sitio web en www.dcoa.dc.gov.

Plan de integración de la comunidad de Olmstead de D.C.

El Plan de integración de la comunidad de Olmstead de D.C. es un programa diseñado para ayudar a las personas con discapacidades a trasladarse de instituciones para vivir en la comunidad. En 1999, la Suprema Corte de los EE. UU. en Olmstead, EE. UU. dictaminó que toda persona tiene derecho a vivir en la comunidad si así lo elige. Usted puede hablar con su familia, las personas encargadas de su cuidado y su equipo médico sobre lo que desea hacer con los recursos apropiados para vivir en la comunidad. El Plan Olmstead del distrito (D.C.: Una comunidad para todos) se centra en la transición y el traspaso de personas con discapacidades, de ambientes institucionales a ambientes comunales con los apoyos adecuados. Para saber más sobre el Plan Olmstead, por favor llame a la Oficina de Derechos de los Discapacitados al **(202) 724-5055** o para usuarios de TTY: **(202) 727-3363**.

Opciones de vivienda en la comunidad

Algunos residentes del distrito que viven en una institución de LTC tal vez quieran volver a la comunidad, pero quizás no tengan una casa o apartamento propio. Otros quizás ya vivan en la comunidad y necesiten ayuda con el alto costo de las viviendas en el Distrito de Columbia. El gobierno del distrito de Columbia lucha continuamente por aumentar el número de unidades de vivienda asequibles en toda la ciudad, sobre todo teniendo en cuenta que los adultos mayores y las personas con discapacidades (cuya mayoría depende de un ingreso fijo) son dos de los grupos más afectados por la falta de viviendas asequibles.

Alquiler asequible de viviendas

La Autoridad de la Vivienda del Distrito de Columbia (DCHA, por sus siglas en inglés) proporciona asistencia para ayudar a las personas con bajos ingresos a obtener viviendas seguras, de buena calidad y asequibles a través de tres tipos de programas:

- La DCHA posee y administra 56 propiedades públicas de vivienda en todo el Distrito de Columbia que proporcionan hogares a alquileres reducidos para familias de muy bajos ingresos, personas mayores y personas con discapacidades. Los inquilinos pagan hasta el 30% de su ingreso como alquiler.
- El Programa de vales de elección de vivienda (anteriormente conocido como Sección 8), el mayor programa de asistencia de alquiler del gobierno federal, les da a los participantes la opción de elegir la comunidad donde quieren vivir. Una vez que los participantes calificados obtienen un vale, pueden buscar una unidad para alquiler en cualquier propiedad privada de la ciudad, siempre que cumpla con las normas de la renta de mercado justo establecidas por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD, por sus siglas en inglés) de los EE. UU.
- El Programa de rehabilitación moderada incluye comunidades de departamentos a lo largo de Washington, D.C., que pertenecen a propietarios individuales o a empresas. La asistencia que se proporciona se denomina “basada en proyectos” o “basada en unidades”. Esto significa que los inquilinos que se muden no pueden llevarse el subsidio. Para obtener más información sobre los programas de vivienda o para averiguar si califica para asistencia de vivienda, por favor comuníquese con el centro de atención de la DHCA al **(202) 535-1000**.

Ayuda con mejoras en el hogar

Si ya tiene una casa y necesita realizar mejoras, hay varios otros programas disponibles que pueden ser útiles.

Programa de Mejora de la Accesibilidad para Discapacitados

El programa de mejora de la accesibilidad para discapacitados (HAIP, por sus siglas en inglés) otorga donaciones de hasta \$30,000 para mejoras que quiten barreras físicas dentro de un hogar para personas con movilidad limitada u otras deficiencias físicas. Las mejoras permitidas incluyen rampas para sillas de ruedas, elevadores de sillas, ensanchamiento de puertas y modificaciones en el baño. Para calificar, el ingreso de su familia debe ser igual o menor a las pautas establecidas por el HUD. Estas pautas se basan en el tamaño de la vivienda y cambian anualmente.

Para obtener más información sobre este programa, por favor comuníquese con el Departamento de Vivienda y Desarrollo de la Comunidad (DHCD, por sus siglas en inglés) al **(202) 442-7200** o visite el sitio web www.dhcd.dc.gov para obtener información sobre los límites de ingreso actuales.

Programa de rehabilitación residencial unifamiliar

El Programa de Rehabilitación Residencial Unifamiliar (SFRRP, por sus siglas en inglés) está diseñado para ayudar a las familias a financiar reparaciones del hogar que sean consideradas violaciones del código de vivienda del distrito. El financiamiento se puede utilizar para actividades que incluyan la reparación de paredes y techos, el reemplazo de ventanas y la reparación de los sistemas de tuberías, electricidad y calefacción. Se otorgan préstamos de hasta \$75,000 para cada proyecto. El programa también ofrece una subvención separada de hasta \$15,000 para el reemplazo del techo.

Para ser elegibles, los solicitantes deben:

- Poseer y vivir en una casa como su residencia primaria;
- Estar al día con todos los impuestos del distrito y federales;
- Tener un historial crediticio aceptable;
- Cumplir con los requisitos de elegibilidad de ingreso familiar.

A los adultos mayores que sean elegibles para el programa se les postergarán los primeros \$10,000 de préstamo por el tiempo que posean y vivan en su casa. El Programa de rehabilitación residencial unifamiliar también ofrece financiamiento para el control de peligros por pintura a base de plomo como parte de cada proyecto de rehabilitación que altera la pintura a base de plomo.

El programa SFRRP también está administrado por el DHCD. Para obtener más información, por favor comuníquese con el Departamento de Vivienda y Desarrollo de la Comunidad de D.C. al **(202) 442-7200** o visite el sitio web www.dhcd.dc.gov para obtener información sobre los límites de ingreso actuales.

Adición de una vivienda accesoria

Si usted o un ser querido poseen una vivienda unifamiliar, agregar una vivienda accesoria (ADU, por sus siglas en inglés) (también llamada un “apartamento para suegros”, “apartamento accesorio” o una “segunda unidad”) puede ayudarle a mantener su independencia o la de un miembro de la familia mientras envejece o en caso de quedar incapacitado. Una vivienda accesoria es un espacio de vivienda secundario dentro de una

33 Oficina para la Tercera Edad de D.C.

casa o en el mismo lote que una casa. Tiene áreas separadas para vivir y dormir, un lugar para cocinar y un baño.

Espacios tales como un piso superior, un sótano, un ático o el espacio sobre un garaje pueden convertirse en una ADU. A los miembros de su familia les puede interesar vivir en una ADU en su casa, o usted tal vez quiera construir un espacio habitacional separado en la casa de un familiar.

El costo de una ADU puede variar ampliamente según su tamaño y el costo de los materiales y la mano de obra. Tenga en cuenta que, para la mayoría de las construcciones nuevas o las mejoras en edificaciones existentes, la ley exige la obtención de un permiso de construcción en el Distrito de Columbia.

Si tiene consultas sobre una ADU, una construcción posiblemente ilegal, certificados de ocupación o la aplicación del código, por favor llame al administrador de zonificación en el Departamento del Consumidor y Asuntos Regulatorios al **(202) 442-4400** o visite el sitio web www.dkra.dc.gov.

Servicios de transporte

El distrito de Columbia ofrece una variedad de opciones de transporte para ayudar a los residentes mayores o con discapacidades a circular por la comunidad.

Administración del transporte médico

La administración del transporte médico brinda transporte en casos de no emergencia a beneficiarios de Medicaid elegibles que tienen citas con proveedores de Medicaid. Para utilizar este servicio, los beneficiarios de Medicaid deben realizar una reserva tres días antes de su cita llamando al **(866) 796-0601** o al **(202) 263-1681**.

MetroAccess

MetroAccess es un servicio de transporte para discapacitados, compartido y de puerta a puerta, para gente cuya discapacidad le impide utilizar un autobús o tren. Si cree que necesitará el servicio de tránsito para discapacitados, por favor visite el sitio web en www.wmata.com/accessibility/metroaccess_service para averiguar los requisitos de elegibilidad. También puede llamar para solicitarlo al **(301) 562-5360** (los usuarios de TTY pueden llamar al **(301) 588-7535**).

Seabury Connector

El servicio de transporte Seabury Connector lleva a residentes de Washington, D.C. de 60 años o más adonde necesiten ir, como por ejemplo:

- Citas médicas, incluidas citas para diálisis y tratamiento para cáncer;
- Agencias de servicio social que puedan ayudar a acceder a beneficios públicos como seguridad social, asistencia de vivienda y el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés); y
- Viajes de compras en grupo para 10 personas o más, que parten de un sitio, los martes y jueves, entre las 10:00 a. m. y la 1:00 p. m.

Seabury Connector también ofrece un servicio Call 'N' Ride, un servicio de transporte alternativo que proporciona vales de taxi con descuentos, según el ingreso de la persona. Los vales pueden usarse para viajar en taxi en cualquier momento. Los clientes deben llamar al Centro de atención de Seabury Connector antes de la 1:00 p. m. del día anterior al que necesitará viajar, y preferentemente por lo menos tres días antes, al **(202) 727-7771**

35 Oficina para la Tercera Edad de D.C.

para realizar una reserva. Para obtener más información, visite el sitio web http://seaburyresources.org/community_services/transportation/index.html

Programa de servicio de taxis con acceso para sillas de ruedas de la Comisión de taxis de D.C.

El Programa de taxis con acceso para sillas de ruedas proporciona viajes en taxi con descuento para personas con discapacidades. Los siguientes receptores (proveedores) del programa del Distrito de Columbia reciben subvenciones y financiaciones proporcionadas por el Consejo de Gobiernos (COG, por sus siglas en inglés) del Área Metropolitana de Washington:

Liberty Transportation Management, LLC
3399 Benning Road, NE
Washington, D.C. 20002
(202) 398-0500

Yellow Paratransit, LLC
1636 Bladensburg Road, NE Washington, D.C. 20019
(202) 544-1213



Programas de nutrición

La DCOA brinda comida saludable y nutritiva a residentes elegibles de 60 años o más. Para obtener más información sobre cada opción de nutrición que se enumera a continuación, por favor póngase en contacto con la DCOA al **(202) 724-5626**.

Comidas colectivas

Para los adultos mayores que buscan conocer y socializar con otras personas mayores del distrito, la DCOA ofrece almuerzos deliciosos y saludables en sitios de comidas colectivas.

Comidas a domicilio

Para aquellos adultos que tienen dificultades para hacer las compras, cocinar y preparar la comida por su cuenta y tienen limitaciones que les dificulta asistir a sitios de comidas colectivas, la DCOA ofrece comidas a domicilio. Estas comidas se entregan justo a su puerta y están disponibles toda la semana.

Suplementos de nutrición

La DCOA ofrece suplementos gratuitos de nutrición, disponibles para adultos mayores con alto riesgo nutricional. Se entregan una vez al mes en base a la necesidad.



Programa Suplementario de Comestibles Básicos*

A través del Banco de alimentos de la zona capital, los adultos mayores pueden recibir mensualmente una bolsa de alimentos saludables como arroz, pastas, frutas enlatadas y mantequilla de maní. Para obtener más información, por favor póngase en contacto con la DCOA al (202) 724-5626.

Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para Ancianos*

Los adultos mayores inscritos en el Programa Suplementario de Comestibles Básicos son elegibles para recibir vales para usar en mercados que participen del programa en toda la ciudad, para ayudarles a comprar más frutas y verduras frescas. Para obtener más información, por favor visite nuestro sitio web en www.dcoa.dc.gov o llámenos al (202) 724-5626.

***Existe un requisito federal de ingresos para calificar para estos programas.**

Cuidado y recursos de cuidado a largo plazo de la AARP

La AARP cuenta con herramientas, información y expertos para tratar muchos de los problemas que enfrentan las personas encargadas del cuidado día a día. Ya sea que cuida de alguien en su propia casa o ayuda a alguien que vive a varios kilómetros, el Manual de la persona encargada del cuidado que se encuentra en www.aarp.org/caregivers da consejos fáciles de leer sobre brindar cuidado en casa, contratar ayuda, elegir una situación alternativa de vivienda y mucho más. También puede unirse a una comunidad activa en línea de personas encargadas del cuidado para intercambiar percepciones e información en www.aarp.org/community.

La asistencia de relevo se ofrece por hasta 5 días para pacientes con enfermedades terminales que reciben cuidados a través de Medicare (consultar más detalles en la página 28). Conforme este beneficio, se cubre el alojamiento y la comida para la asistencia de relevo hospitalario y para admisiones cortas en el hospital.

Si está entre los 44 millones de estadounidenses que actualmente tiene a su cuidado un pariente o un amigo mayor, es importante que cuide de usted mismo, que involucre a otros, que busque ayuda y que se prepare para sus necesidades futuras.

Servicios legales

Dos grandes tipos de ayuda entran en este título. El primero es asistencia legal con respecto a los derechos de las personas mayores (asuntos tales como los derechos de vivienda, quejas sobre abuso de personas mayores, problemas de seguros y seguridad del consumidor). El segundo tipo de ayuda está relacionado con la planificación patrimonial.

Asesoramiento legal para personas de la tercera edad de la AARP

Por más de 30 años, el organismo de asesoramiento legal para personas de la tercera edad (LCE, por sus siglas en inglés), miembro de la Red de servicios para personas mayores de la DCOA, ha hecho la diferencia en el distrito como el principal proveedor de servicios legales gratuitos para residentes del distrito de 60 años o más. El LCE aboga por la dignidad y los derechos de las personas mayores del distrito y ayuda a casi 5,000 personas cada año. El LCE apoya, faculta, defiende y protege a los adultos mayores vulnerables del distrito, a través de su ayuda legal gratuita y sus servicios de trabajo social. A través de la defensa de personas mayores en asuntos de servicios de protección se tratan varios problemas de abuso. Estos servicios incluyen tutela, custodia, poderes, casos de defensoría de vivienda, protección directa de consumidor en robos de identidad, fraude, préstamos predatorios, estafas y otras prácticas que apuntan a personas mayores vulnerables. Los servicios y la asistencia que brinda este organismo incluyen:

- **Alternativas al Tribunal de propietarios/inquilinos para el Proyecto del adulto mayor:** alienta a los administradores de propiedad a referir inquilinos al proyecto apenas se identifican problemas (por ejemplo, cambios en los patrones de pago de alquiler en inquilinos a largo plazo, disminución del mantenimiento de la casa, acumulación de bienes personales y cambios en la conducta) en lugar de demandar para el desalojo.
- **Proyecto de personas de la tercera edad confinadas en su hogar, también llamado “Proyecto AYUDA”:** asiste a personas mayores del distrito que tienen discapacidades físicas o mentales graves y que hacen que sea prácticamente imposible salir de sus casas, incluso para atención médica. Los residentes del distrito que tengan necesidad de ayuda legal o protección al consumidor pueden buscar asesoría legal a través del Proyecto AYUDA, mediante la coordinación de una visita por parte de un abogado.
- **División de abuso financiero y al consumidor:** proporciona amplia representación a víctimas de fraude y abuso financiero. Estos casos generalmente incluyen quejas sobre fraudes con títulos de la propiedad inmobiliaria, préstamos predatorios o estafas de rescate de ejecuciones hipotecarias.

- **Proyecto de prevención de ejecución fiscal:** ayuda a las personas que poseen una casa con la defensa contra demandas, asesoría y programas de extensión para preservar las oportunidades de vivienda asequible en todo el Distrito de Columbia, como también para proteger hogares privados de ventas por gravámenes fiscales.
- **Proyecto de patrulla Medicare para personas mayores (SMP, por sus siglas en inglés):** La SMP contrata y capacita a profesionales retirados para servir como voluntarios para el programa para ayudar a educar a beneficiarios de Medicare, a sus familias, a la comunidad y a las personas encargadas de su cuidado en cómo identificar, prevenir e informar sobre fraude, pérdida y abuso de Medicare.
- **Proyecto pro bono y Proyecto de ingreso activo: resuelven problemas legales que enfrentan los residentes mayores en el distrito de Columbia.** El personal refiere los casos al sector privado y los abogados del gobierno que los manejan, ya sea de manera gratuita o por una comisión reducida. El proyecto supervisa todos los casos como vivienda, beneficios públicos, poderes, entre otros, hasta que cierran.
- **Programas de extensión y autoayuda:** con la ayuda de voluntarios que no son abogados, permiten a los residentes mayores obtener guías de autoayuda, revisiones médicas de beneficio público, borradores de cartas de quejas del consumidor y obtener actas del estado civil y servicios.
- **Unidad de servicios legales breves:** maneja una gran cantidad de problemas, incluidos subsidios para abuelos y custodia, defensa de cobros de deudas, robo de identidad, adquisición de beneficios [por ejemplo, cupones de alimentos, Medicaid, Asistencia Temporal a Familias Necesitadas (TANF, por sus siglas en inglés), Ingreso Suplementario de Seguridad (SSI, por sus siglas en inglés), seguridad social, pensiones para veteranos, ayuda para renta y servicios], depósitos de garantía, asuntos de reparación para inquilinos, transferencia de escrituras inmobiliarias y asuntos testamentarios, defensa contra multas de tráfico y revocación de la licencia y casos de contratos y garantías.

Si usted es un residente del Distrito de Columbia, de 60 años o más, y tiene un problema o una consulta legal, por favor llame a la línea directa del LCE al (202) 434-2170. El personal legal del LCE trabajará directamente con usted o encontrarán un abogado privado que manejará su caso sin cargo, si cumple con ciertos requisitos de ingresos y bienes.

Programa Ombudsman de Cuidado a Largo Plazo de D.C.

El organismo de asesoramiento legal para personas de la tercera edad también alberga el Programa ombudsman de LTC de D.C. (D.C. LTCOP, por sus siglas en inglés), un defensor para personas que reciben servicios de LTC en centro de cuidados, hogares de vida asistida (ALRS), instalaciones residenciales comunitarias (CRF) y para residentes que viven en sus casas en la comunidad y que reciben servicios a través de la exención para Personas Mayores y con Discapacidades Físicas (EPD, por sus siglas en inglés). El D.C. LTCOP trabaja con residentes, familias, proveedores y otras partes interesadas para resolver quejas relacionadas con la calidad del cuidado y la calidad de vida. Este organismo también acerca a los residentes a los servicios, brinda información sobre instituciones y planificación de cuidado a largo plazo, informa a los residentes sobre sus derechos y proporciona información y asistencia legal como se garantiza.

El D.C. LTCOP defiende a los residentes que reciben apoyos y servicios de LTC en centro de cuidados, centro de vida asistida, instalaciones residenciales comunitarias y en sus propias casas. Una función clave de defensa del Programa ombudsman es recibir, manejar y resolver quejas que incluyen, entre otras, abuso, negligencia grave y explotación.

Para ponerse en contacto con un miembro del programa o del personal, comuníquese con el Programa Ombudsman de cuidado a largo plazo de D.C. al **(202) 434-2190** para instalaciones de LTC, y al **(202) 434-2160** para residentes que viven en la comunidad y reciben servicios a través de la exención EPD. Para obtener ayuda, por favor póngase en contacto con el Ombudsman en www.aarp.org.



Prevención de abuso a personas mayores

¿Qué es el abuso a personas mayores? El Centro nacional contra el abuso a las personas mayores define el maltrato a personas mayores (es decir, “abuso y negligencia”) como “acciones intencionales que provocan daños o crean un riesgo grave de daño (ya sea intencional o no) a una persona mayor vulnerable por parte de un persona encargada del cuidado u otra persona en quien la persona mayor confía. Esto incluye que la persona encargada del cuidado no satisfaga las necesidades básicas de la persona mayor o que no lo proteja de posibles daños”. Lamentablemente, en el único estudio nacional que intentó definir el alcance del abuso a personas mayores, la gran mayoría de los abusadores eran miembros de la familia (aproximadamente el 90%), casi siempre hijos, esposos, parejas y otros.

El abuso a personas mayores es un problema nacional en crecimiento. Las estadísticas sobre abuso a personas mayores son asombrosas y alarmantes. De acuerdo con el Centro Nacional Contra el Abuso a las Personas Mayores, la mayoría de los estudios recientes sobre la incidencia informaron que entre el 7.6% y el 10% de los participantes del estudio sufrieron abuso en el año anterior y un número abrumador de casos de abuso, negligencia y explotación de personas mayores pasa desapercibido todos los años. Además, la creciente incidencia de explotación financiera de personas mayores es particularmente preocupante. Estudios recientes informan que la mayor explotación financiera fue autonotificada a una tasa de 41 cada 1000 entrevistados, lo cual fue más alto que las tasas autonotificadas de abuso emocional, físico, sexual o negligencia.

En el Distrito de Columbia existen muchos recursos del gobierno y la comunidad disponibles para combatir y prevenir el abuso a personas mayores. La Agencia de Servicios de Protección a Adultos (APS, por sus siglas en inglés) del gobierno del Distrito de Columbia investiga informes de supuestos casos de abuso, negligencia y explotación por terceros y autonegligencia de adultos vulnerables mayores de 18 años. La APS brinda servicios de protección para reducir o eliminar el riesgo de abuso, negligencia, autonegligencia y explotación.

Además, la DCOA ha establecido programas centrados en la prevención del abuso a personas mayores. El Comité de Prevención del Abuso a Personas Mayores de la DCOA consiste en partes interesadas clave del gobierno y la comunidad, centradas en asuntos de prevención del abuso a persona mayores. Este comité brinda ayuda e implementa iniciativas educativas de concientización para ancianos, personas encargadas del cuidado y profesionales sobre asuntos de prevención de abuso a personas mayores, incluida la explotación financiera. La DCOA también financia al organismo de asesoramiento legal para personas de la tercera edad que alberga el Programa Ombudsman de cuidado a largo plazo de D.C., el cual promueve la prevención contra el abuso de personas mayores

mediante la representación legal, la defensa de ancianos en asuntos de protección al consumidor y la prevención de explotación financiera de personas mayores.

Si cree que usted, un miembro de su familia, un vecino u otra persona puede ser víctima de abuso, por favor llame al APS al **(202) 541-3950**. Además, el ADRC del DCOA se encuentra disponible para ayudar con referencias a recursos adecuados del gobierno y la comunidad para tratar y prevenir el abuso a personas mayores, incluida la explotación financiera de personas mayores. Para obtener más ayuda, por favor llame al ADRC al **(202) 724-5626**.

Planificación patrimonial y testamentos

¡Todos necesitamos un testamento!

Si usted fallece, un testamento puede asegurar que sus bienes se repartan a la gente que desea, en la cantidad que desea. Además, un testamento le permite designar, en caso de tener niños pequeños, a las personas que desea que sean sus tutores. Preparar un testamento (y la planificación patrimonial en general) es una tarea compleja. Para hacerlo bien, probablemente necesitará la ayuda de más de un experto.

Su equipo de planificación patrimonial debería incluir a las siguientes personas:

Abogado patrimonial: sólo los abogados tienen licencia para redactar documentos legales. Si quiere redactar un testamento, crear un fondo fiduciario o redactar un poder, necesitará un abogado en su equipo. Recuerde que ningún abogado es una autoridad en cada aspecto de la ley. Asegúrese de encontrar un abogado que se especialice en planificación patrimonial.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarlo a encontrar el abogado adecuado:

- Pregúntele a gente conocida si le pueden recomendar un buen abogado. Sus amigos, colegas u otros profesionales (como su consultor financiero o contador) tal vez puedan recomendarle a alguien.
- Póngase en contacto con el Colegio de Abogados de D.C. y consulte por planificadores patrimoniales o asesores fiscales. Los datos de contacto del Colegio de Abogados de D.C. son: District of Columbia Bar Association, 1101 K Street, NW, Suite 200, Washington, D.C. 20005; **(202) 737-4700**. Teléfono gratuito: **(877) 333-2227**.

Entreviste a uno o más abogados para asegurarse de que se sienta cómodo y confíe en la persona que elija. Compruebe primero si el abogado ofrece una primera consulta gratuita. Durante la primera reunión, debería averiguar los honorarios y las expectativas de pago del abogado. Además, use este momento para hablar de lo que quiere lograr con su plan patrimonial; esto debería ayudarlo a determinar si el abogado puede satisfacer sus necesidades.

Contador fiscal: ¿Le preocupa la cantidad de impuestos que sus herederos podrían deberle al gobierno luego de que usted fallezca? Si es así, asegúrese de que haya un experto en impuestos en su equipo. Esta persona puede ayudarlo a calcular el monto de la factura tributaria de su patrimonio. También puede ayudarlo a explorar las ventajas de las inversiones de impuestos diferidos.

Planificador financiero: Un planificador financiero recomienda inversiones que se adecuen a su planificación patrimonial. Este planificador debe poder estimar el ingreso de su jubilación y decirle cómo se distribuirá ese ingreso cuando fallezca. Para obtener más información sobre cómo elegir un planificador financiero, llame sin cargo a la AARP al **(888) OUR-AARP (888-687-2277)**.

Agente de seguros: Un agente de seguros calificado puede ayudarlo en asuntos de seguros de vida, seguro de LTC, cobertura para discapacidades y otras inquietudes. Asegúrese de elegir un agente que conozca los conceptos de planificación patrimonial. Antes de elegir a su agente, consulte con el Departamento de Seguros, Valores y Banca de D.C. para asegurarse de que el agente posea licencia en el D.C. Los agentes que venden productos variables también deben estar registrados en la Asociación Nacional de Corredores de Valores. Además los agentes de seguros de vida pueden tener designaciones profesionales que indiquen que tienen cierto nivel de conocimiento. Busque un agente que sea un agente de seguros de vida autorizado de los programas Chartered Life Underwriter (CLU) o Life Underwriting Training Council Fellow (LUTCF). Puede contactarse con el Departamento de Seguros, Valores y Banca de D.C. al **(202) 727-8000** para obtener ayuda. Si tiene más consultas o necesita contactarse con un planificador, por favor comuníquese con la AARP al **(800) 687-2277** o visite www.aarp.org/money/estate.

5. Pasos siguientes

Pasos que puede tomar en este momento

- Evalúe su riesgo personal de necesitar LTC en base a los factores enumerados en las páginas 1 a 8 (edad, herencia, salud y género) y otra información proporcionada en esta guía.
- Hable con su familia y sus amigos sobre cómo desea ser cuidado y determine si está preparado para sus necesidades potenciales de cuidado a largo plazo.
- Investigue para conocer más detalles sobre los servicios de LTC: cuánto cuestan, qué recursos hay disponibles y cuáles son los beneficios.
- Comience a planificar su propio cuidado futuro, lo cual es una parte importante de mantener un estilo de vida independiente a medida que envejece, con las herramientas y los recursos de LTC de la AARP disponibles en www.aarp.org.
- En base a sus necesidades y preferencias particulares, establezca un plan.
- Consulte con un abogado para redactar su testamento y plan patrimonial.

Sitios web útiles sobre LTC

- Planificar su propio cuidado futuro es una parte importante de mantener un estilo de vida independiente a medida que envejece. Utilice las herramientas y los recursos de LTC de la AARP disponibles en www.aarp.org.
- Calcule los costos de los servicios de LTC en su área en www.aarp.org/longtermcarecosts.
- Utilice un mapa para ubicar recursos para residentes del distrito en www.aarp.org/home-family/caregiving.
- Compruebe si usted o un ser querido son elegibles para los beneficios, incluida la ayuda a abuelos que crían nietos, en www.aarp.org.
- Puede encontrar una descripción detallada de préstamos hipotecarios inversos, incluida una guía sobre cómo comparar sus opciones y una calculadora para estimar el monto del préstamo en www.aarp.org.

45 Oficina para la Tercera Edad de D.C.

- Encuentre beneficios para usted mismo en benefitscheckup.org.
- Calcule su expectativa de vida en <http://gosset.wharton.upenn.edu/mortality/perl/CalcForm.html>
- Comuníquese con el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE. UU. (HUD) para obtener contactos locales que puedan hablarle sobre el programa 203K de la Administración Federal de Vivienda (FHA, por sus siglas en inglés) para reparaciones del hogar para familias de bajos ingresos en www.hud.gov.
- Recursos de seguridad social disponibles en www.ssa.gov.



Directorio de LTC

Organización	Número de teléfono
<p>AARP</p> <p>Una organización de miembros sin afiliación política y sin fines de lucro, que ayuda a las personas mayores de 50 años a tener independencia, poder de elección y control en maneras que son beneficiosas, tanto para ellos como para la sociedad.</p> <p>www.aarp.org/aarp/lce</p>	<p>(202) 434-2120 (800) 424-3410</p>
<p>Programa de planificación de alta médica del ADRC</p> <p>La colocación en hogares para personas de la tercera edad a menudo se puede evitar si a los pacientes se les proporciona apoyo de planificación de alta médica.</p> <p>www.dcoa.dc.gov</p>	<p>(202) 724-5626</p>
<p>Servicios de Protección para Adultos (APS)</p> <p>Para manejo de casos, asesoría y servicios de apoyo para adultos mayores frágiles y personas con discapacidades en el Distrito de Columbia que han sufrido abuso, negligencia o explotación.</p> <p>www.dhs.dc.gov/service/adult-protective-services</p>	<p>(202) 541-3950</p>
<p>American Disables for Attendant Programs Today [Discapacitados Estadounidenses por Programas de Atención Hoy (ADAPT, por sus siglas en inglés)]</p> <p>Una comunidad de base nacional que organiza a los activistas a favor de los derechos de los discapacitados para participar de acción directa pacífica, incluida la desobediencia civil, para asegurar los derechos humanos y civiles de personas con discapacidades para vivir en libertad.</p> <p>www.adapt.org</p>	<p>(512) 442-0252</p>

Organización	Número de teléfono
<p><i>The Beacon Newspaper</i></p> <p>Un periódico familiar mensual dedicado a brindar información y servicios a personas mayores activas y a sus familias, que viven en (o estén por mudarse a) las áreas metropolitanas de Washington, D.C., y Baltimore. www.thebeaconnewspapers.com</p>	<p>(301) 949-9766</p>
<p>Capitol Caring</p> <p>Ofrece un conjunto integral de servicios para el final de la vida. Los servicios de cuidados para enfermos terminales se ofrecen en la casa del paciente, ya sea una residencia privada, un apartamento, una institución de LTC, una residencia de vida asistida o un hogar para personas de la tercera edad. También brindan educación y apoyo para las personas encargadas del cuidado. www.capitalcaring.org</p>	<p>(855) 571-5700</p>
<p>Caring From a Distance (CFAD)</p> <p>Un servicio en línea que proporciona a las personas encargadas del cuidado a larga distancia y a otras personas información sobre centros de vida asistida; encuentra centros de cuidados de día para adultos, alojamiento y servicios de atención domiciliaria. www.cfad.org</p>	<p>(202) 895-9465</p>
<p>Red de Acción de la Persona Encargada del Cuidado</p> <p>“La Red de Acción de personas encargadas del cuidado es la principal organización de personas encargadas del cuidado de familia que trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas que cuidan a los seres queridos”. www.caregiveraction.org</p>	<p>(202) 772-5050</p>

Organización	Número de teléfono
<p>Instituto de Personas Encargadas del Cuidado de D.C. (DCCI, por sus siglas en inglés)</p> <p>Proporciona apoyo a personas encargadas del cuidado que no reciben ningún pago que residen en el Distrito de Columbia, cuya responsabilidad principal son los residentes mayores y vulnerables de D.C.</p> <p>www.dccaregivers.org</p>	(202) 464-1513
<p>Centro de vida independiente de D.C. (DCCIL, por sus siglas en inglés)</p> <p>Brinda capacitación y habilidades que les permiten a las personas vivir de manera independiente, como cuidado personal, afrontamiento, habilidades sociales, administración del hogar, educación y vida en la comunidad.</p> <p>www.dccil.org</p>	(202) 889-5802
<p>Coalición de cuidado a largo plazo de D.C.</p> <p>Reúne a consumidores, defensores y proveedores de atención médica para trabajar con el gobierno del distrito con el fin de crear una amplia gama de servicios de LTC que estén disponibles para adultos de bajos ingresos en el distrito, con necesidades de atención crónica a través de Medicaid.</p> <p>www.iona.org</p>	(202) 895-9448
<p>Departamento de Finanzas de Atención Médica de D.C. (DHCF, por sus siglas en inglés)</p> <p>Administra Medicaid de D.C., un programa de atención médica que cubre servicios médicos para adultos mayores calificados y personas con discapacidades, según su ingreso y el nivel de necesidad de asistencia con sus tareas diarias.</p> <p>www.dhcf.dc.gov</p>	(202) 442-5988

Organización	Número de teléfono
<p>Autoridad de la Vivienda de D.C. (DCHA)</p> <p>Ofrece vivienda asequible para personas de bajos ingresos (familias, personas mayores y personas con discapacidades) en Washington, D.C. www.dchousing.org</p>	<p>(202) 535-1000</p>
<p>Bibliotecas de D.C.</p> <p>Existe una gran cantidad de bibliotecas donde puede obtener información en la ciudad y donde puede tener acceso a una computadora. www.dclibrary.org/hours/location</p>	<p>(202) 727-1186 (202) 727-0321</p>
<p>Oficina para la Tercera Edad de D.C./Centro de Recursos para Personas de la Tercera Edad y con Discapacidades (DCOA/ADRC)</p> <p>Permite coordinar a adultos mayores, personas con discapacidades y personas encargadas del cuidado y ponerlos en contacto con servicios a largo plazo de máxima calidad y opciones de apoyo que favorecen la vida saludable e independiente en la comunidad. www.dcoa.dc.gov</p>	<p>(202) 724-5626 TTY: (202) 724-8925</p>
<p>Departamento de Servicios del Comportamiento</p> <p>El Departamento Servicios del Comportamiento (DBH, por sus siglas en inglés) celebra contratos con proveedores basados en la comunidad, para proporcionar apoyo y servicios de salud mental. www.dbh.dc.gov</p>	<p>(202) 673-9319</p>
<p>Departamento de Servicios para Discapacitados (DDS, por sus siglas en inglés)</p> <p>Capacitación y apoyo para las personas con discapacidades del desarrollo para poder conseguir empleo, comenzar un negocio, trabajar como voluntario, asistir a programas para ciudadanos mayores o recibir apoyo durante el día. www.dds.dc.gov</p>	<p>(202) 730-1700</p>

Organización	Número de teléfono
<p>Departamento de Vivienda y Desarrollo de la Comunidad (DHCD)</p> <p>Crea y preserva oportunidades de viviendas asequibles y de desarrollo económico y revitaliza las comunidades en el Distrito de Columbia.</p> <p>www.dhcd.dc.gov</p>	<p>(202) 442-7200</p>
<p>Departamento de Asuntos de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés)</p> <p>Compensación por discapacidad, pensión, educación, préstamos hipotecarios, seguro de vida, rehabilitación vocacional, beneficios para sobrevivientes, beneficios médicos y beneficios de sepultura para los veteranos, sus familias y los sobrevivientes.</p> <p>www.va.gov</p>	<p>(800) 827-1000</p>
<p>Buscador de Eldercare</p> <p>Línea directa gratuita de información y asistencia que ayuda a los adultos mayores y a sus personas encargadas del cuidado para encontrar servicios de apoyo locales.</p> <p>www.eldercare.gov</p>	<p>(800) 677-1116</p>
<p><i>Revista Guide to Retirement Living (Guía para la vida como jubilado)</i></p> <p>Publicación trimestral de vivienda y otros servicios para personas mayores y sus familias en el área metropolitana de Washington. Esta publicación tiene información sobre viviendas para jubilados, servicios de administración del cuidado personal y socialización.</p> <p>www.retirement-living.com</p>	<p>(800) 394-9990</p>

Organización	Número de teléfono
<p>Proyecto de Asesoramiento sobre Seguros Médicos (HICP) de la Universidad George Washington</p> <p>El HICP proporciona información y representación legal a los residentes del Distrito de Columbia que tienen Medicare o que tienen 60 años o más, para ayudarlos a comprender Medicare, Medicaid y los seguros médicos privados. www.law.gwu.edu/Academics/EL/clinics/insurance/Pages/About.aspx</p>	<p>(202) 994-6272</p>
<p>Fundación Hospice</p> <p>Hospice ofrece atención médica con un objetivo diferente: mantener o mejorar la calidad de vida para personas cuya enfermedad o afección es poco probable que se cure. www.hospicefoundation.org</p>	<p>(202) 457-5811</p>
<p>Invierta en tecnología segura</p> <p>Existe una amplia gama de tecnología nueva para promover la seguridad y el bienestar, ya sea para los servicios o el monitoreo dentro del hogar, o para mantenerlo seguro cuando usted esté fuera de su casa. www.lifelinesys.com o www.mobilehelpnow.com</p>	<p>(844) 562-9929 o (800) 992-0616</p>
<p>Ombudsman de atención médica de Medicaid</p> <p>Asesora y proporciona asistencia a residentes del Distrito de Columbia, tanto con seguro como sin este, con respecto a asuntos relacionados con su cobertura de atención médica. www.ombudsman.dc.gov</p>	<p>(202) 724-7491 o (877) 685-6391</p>
<p>Asociación Nacional de Constructores (NAHB, por sus siglas en inglés)</p> <p>Permite obtener ayuda para encontrar a un contratista local capacitado para asesorar a las personas mayores sobre modificaciones en el hogar. www.nahb.org</p>	<p>(800) 368-5242</p>

Organización	Número de teléfono
<p>Guía “New Lifestyles” (Nuevos estilos de vida)</p> <p>Guía bianual de residencias para personas mayores y opciones de atención en el D.C., Maryland y Virginia. Incluye instalaciones residenciales comunitarias, hogares de retiro y de centros de vida asistida, etc. www.newlifestyles.com</p>	<p>(877) 881-7907</p>
<p>Oficina de Derechos de Discapacitados (ODR, por sus siglas en inglés)</p> <p>Se encargan de investigar y resolver problemas de acceso para discapacitados y asuntos de discriminación por discapacidad en el Distrito de Columbia. www.odr.dc.gov</p>	<p>(202) 724-5055</p>
<p>Servicios en el hogar y basados en la comunidad de la línea directa de atención médica de la Oficina del Ombudsman</p> <p>El Programa del Ombudsman de LTC de D.C. defiende a los residentes que reciben apoyo y servicios de LTC. www.aarp.org</p>	<p>(202) 434-2160</p>
<p>Veteranos paralizados de Estados Unidos</p> <p>Nuestros veteranos son héroes para toda la vida. Después de servir a nuestro país, las lesiones graves no deberían evitar que vivan de manera gratificante y plena, como lo merecen. www.pva.org</p>	<p>(800) 424-8200 TTY: (800) 795-4327</p>
<p>Programa Estatal de Asistencia de Seguros Médicos (SHIP, por sus siglas en inglés)/Proyecto de asesoramiento sobre seguros médicos</p> <p>Para obtener asesoramiento individual sobre cobertura de seguros médicos. www.law.gwu.edu/academics/el/clinics/insurance</p>	<p>(202) 994-6272</p>

Organización	Número de teléfono
<p>Programa de asistencia nutricional suplementaria</p> <p>El Programa de asistencia nutricional suplementaria (SNAP) es el nuevo nombre del Programa de cupones de alimentos federal. www.dhs.dc.gov</p>	<p>(202) 671-4200</p>
<p>Servicios legales de la universidad (ULS, por sus siglas en inglés)</p> <p>Una agencia de protección y defensoría para las personas con discapacidades en el Distrito de Columbia. Proporcionan servicios de asesoría legal sobre derechos, asesoría sobre vivienda, etc. www.uls-dc.org</p>	<p>(202) 547-4747</p>



Prepárese a vivir una vida larga y saludable en el Distrito de Columbia.