

Guía rápida para el cuidado de personas mayores

A medida que envejecemos o enfrentamos ciertas afecciones médicas, es posible que nos planteemos cómo manejar nuestro cuidado futuro. Por ejemplo, si no pudiera cuidarse solo, quién querría que cuidara de usted o tomara las decisiones médicas o financieras por usted.

Es posible que tenga preferencias sobre dónde querría vivir, como quedarse en su casa o mudarse a una residencia de cuidados.

Quizá tenga preguntas sobre cómo pagar su atención o cómo protegerse a sí mismo o a un ser querido de que se aprovechen financieramente. Esta Guía rápida cubrirá esos temas y mucho más.

Cómo tomar decisiones sobre quién le cuidará

También es importante pensar quién le gustaría que le cuidara, si no pudiera cuidarse solo. Por ejemplo, quién querría que tomara las decisiones médicas por usted y quién querría que tomara las decisiones financieras por usted. Puede tratarse de la misma persona o de dos personas diferentes. Una vez que lo haya decidido, hay documentos legales fundamentales que puede usar para comunicar sus decisiones.

- **Decisiones sobre sus finanzas: Poder legal para asuntos financieros**

Un Poder legal para asuntos financieros es un documento legal donde puede seleccionar a un adulto de confianza para que tome decisiones financieras por usted. Esas decisiones pueden ser tan simples como depositar o retirar fondos de una cuenta bancaria, o administrar otros asuntos personales, como recibir correspondencia u organizar viajes.

- **Decisiones sobre el cuidado de su salud: Instrucciones anticipadas de cuidado de la salud**

Las instrucciones anticipadas de cuidado de la salud son un documento legal donde puede informar sus preferencias y proporcionar instrucciones escritas sobre su atención médica, si se vuelve incapaz de tomar decisiones solo. También puede elegir a un adulto de confianza para que tome decisiones médicas por usted en caso de que no pueda comunicarse.

Para los formularios del poder legal para asuntos financieros y de instrucciones anticipadas de cuidado de la salud correspondientes a su estado, visite nuestras Herramientas de planificación del patrimonio específicas de cada estado: TriageCancer.org/Estate-Planning-Toolkit. Para más información que puede ser útil al planificar para el futuro, visite nuestros Recursos de planificación del patrimonio tragecancer.org/Guiarapida-planificacionpatrimonial.

Cómo tomar decisiones sobre dónde vivirá

También es útil pensar qué clase de cuidados podría necesitar en el futuro y dónde se sentiría más cómodo de recibirlos, por ejemplo en su hogar o en una institución de atención residencial.

- **Cuidados en el hogar**

- **Tipos de cuidados en el hogar**

Hay opciones para que las personas reciban atención médica y asistencia con las actividades diarias en el hogar. Además, hay distintos profesionales de cuidado de la salud que pueden contratarse para que brinden cuidados a usted o a un ser querido en el hogar:

- **Auxiliar de cuidado personal (PCA):** Ayuda con necesidades no médicas como higiene personal, compras, transporte y tareas domésticas
- **Auxiliar de salud en el hogar (HHA):** Ayuda con actividades de la vida diaria, controla los signos vitales y actualiza a los proveedores de atención de la salud
- **Asistente de enfermería certificado (CNA) o Asistente de enfermería profesional (LNA):** Proporciona atención médica de rutina, como control de signos vitales, cambio de vendajes y administración de tratamientos bajo las indicaciones de un enfermero



No hay una forma específica de encontrar cuidados en el hogar. Es frecuente que las personas reciban recomendaciones de personas de confianza, como equipos de cuidado de la salud o miembros de la comunidad. También hay compañías que pueden ayudarle a contratar cuidados en el hogar. Se encargan de aspectos como investigación de antecedentes, referencias y trámites como nóminas, impuestos y seguros. Por ejemplo, se puede:

- Usar una agencia:
 - Una agencia se ocupará de los trámites y supervisará al auxiliar por usted.
 - Puede comparar distintas agencias cercanas usando una herramienta de búsqueda en Medicare.gov: www.medicare.gov/care-compare/?redirect=true&providerType=HomeHealth
- Usar un grupo de contratación directa:
 - Estos grupos le conectan con auxiliares independientes. Después de la presentación, usted le paga al auxiliar directamente y organiza con él el programa de cuidados.
 - Los grupos de contratación directa suelen cobrar una cuota por única vez y no hacen ningún trámite por usted.

Para más información sobre los distintos tipos de profesionales de cuidado de la salud que brindan cuidados en el hogar y sugerencias para contratar un proveedor, visite: www.aarp.org/caregiving/home-care/info-2018/hiring-caregiver.

- **Cómo pagar los cuidados en el hogar**

Generalmente, Medicare y los seguros de salud privados no cubren la ayuda cotidiana que se podría necesitar en el hogar.

Pero hay situaciones en las que Medicare podría ayudar a pagar la asistencia en el hogar a tiempo parcial u ocasionalmente, si usted cumple ciertos requisitos, entre ellos:

- Necesita atención de enfermería especializada
- Está “confinado al hogar”, lo que significa:
 - Le cuesta salir de su casa sin ayuda debido a una enfermedad o lesión,
 - Salir del hogar no es seguro debido a su afección, o
 - Salir del hogar es un esfuerzo importante para usted
- Un proveedor de cuidado de la salud ha certificado que necesita servicios de salud en el hogar



Es posible que Medicare cubra cuidados en el hogar durante hasta 8 horas al día, con un máximo de 28 horas a la semana. Más información sobre la cobertura de salud en el hogar de Medicare: Medicare.gov/coverage/home-health-services. Los planes de seguro de salud privados varían, pero muchos no cubren los cuidados en el hogar, en particular si no son cuidados médicos. Sin embargo, los planes de seguro de cuidados a largo plazo pueden cubrir los cuidados en el hogar tanto médicos como no médicos.

Para más información sobre seguros de cuidados a largo plazo, lea nuestra Guía rápida de seguros de cuidados a largo plazo (TriageCancer.org/Guiarapidacuidadoalargoplazo) y visite nuestro módulo de Finanzas con cáncer sobre Cómo pagar cuidados a largo plazo (TriageCancer.org/Cancer-Finances-Long-Term-Care).

- **Cuidados en instituciones residenciales**

- **Tipos de cuidados en instituciones residenciales**

En lugar de quedarse en su propia casa, quizá prefiera mudarse a una institución residencial de cuidados. Hay distintos tipos de instituciones residenciales de cuidados en las que puede vivir, según el tipo de ayuda que necesite:

- **Institución de vida asistida:** ayuda con actividades diarias como comidas, limpieza y cuidado personal, pero no atención médica.
- **Asilo de ancianos:** ayuda con actividades diarias como comidas, limpieza y cuidado personal, así como atención médica como apoyo de enfermería y fisioterapia.
- **Institución residencial de cuidados:** ayuda con actividades diarias como comidas, limpieza y cuidado personal, pero no atención médica. Similar a una institución de vida asistida, pero suele ser de mucho menor tamaño.
- **Comunidad de retiro de cuidados continuos:** ofrece distintas modalidades de vida (p. ej., vida asistida y asilo de ancianos) en un mismo lugar, para que pueda trasladarse a medida que cambien sus necesidades.

Elegir el lugar adecuado para usted depende de lo que necesite, y eso podría cambiar con el tiempo.

El costo de estas instituciones y los servicios que ofrecen varían.

- **Cómo pagar los cuidados en una institución residencial: Medicare y Medicaid**

Medicare no paga cuidados en instituciones residenciales a largo plazo. Sin embargo, es posible que cubra atención médica en una institución como un asilo de ancianos, según sea su situación:

- Medicare Original (Partes A y B): Solo cubre cuidados de enfermería especializada limitados en un centro de enfermería especializada cuando son médicamente necesarios. No hay ningún copago por los primeros 20 días de cuidados en cada período de beneficios, pero pagará \$200 por día durante los días 21 a 100. Después del día 100, Medicare no cubre los costos. Para más información sobre el pago de Medicare Original de cuidados en un centro de enfermería especializado, visite www.medicare.gov/coverage/skilled-nursing-facility-snf-care
- Plan Medicare Advantage (Parte C): La cobertura de cuidados en un asilo de ancianos depende de su plan específico. Verifique su póliza para ver qué tiene cubierto.
- Cobertura de medicamentos de Medicare (Parte D): Puede seguir obteniendo sus medicamentos cubiertos en una farmacia que su plan apruebe aunque se encuentre en una institución de cuidados a largo plazo. Si cambia de asilo de ancianos, es posible que pueda cambiar su plan de medicamentos de Medicare para que concuerde. Para más información sobre cobertura de medicamentos de Medicare en un asilo de ancianos: www.medicare.gov/what-medicare-covers/what-part-a-covers/health-care-prescriptions-in-a-nursing-home

Para información sobre la cobertura de cuidados a largo plazo de Medicare: www.medicare.gov/coverage/long-term-care.

Medicaid puede ayudar a cubrir cuidados en un asilo de ancianos, tanto servicios médicos como no médicos, para personas que califiquen.

- La elegibilidad para recibir cuidados a largo plazo de Medicaid y los servicios que pueden estar cubiertos dependen del programa Medicaid de su estado. Encuentre la agencia de Medicaid de su estado en TriageCancer.org/StateResources.
- En general, debe cumplir con ciertos requisitos funcionales. Un especialista médico, como un enfermero o un trabajador social, verificará si usted necesita ayuda con actividades diarias como bañarse, vestirse, comer, usar el baño, atención por incontinencia y moverse hasta o desde una cama o una silla.
- Si no cumple con estos requisitos, Medicaid no cubrirá los cuidados a largo plazo. Más información sobre Medicaid: TriageCancer.org/guiarapida-sobremedicaid.

Al pensar en solicitar beneficios de cuidados a largo plazo de Medicaid, es importante que conozca los posibles riesgos de Recuperación de patrimonio de Medicaid. Hay recuperación de patrimonio cuando Medicaid solicita el reembolso de ciertos beneficios con el patrimonio del beneficiario de Medicaid después de que este fallece. En el caso de personas de más de 55 años, los estados deben recuperar pagos por centros de enfermería, servicios en el hogar y cuidados relacionados. Para detalles sobre la Recuperación de patrimonio de Medicaid: TriageCancer.org/Cancer-Finances-Long-Term-Care.

Para detalles sobre la cobertura de Medicaid de cuidados en un asilo de ancianos, visite www.medicaid.gov/medicaid/long-term-services-supports/institutional-long-term-care/nursing-facilities/index.html. Para más información sobre Medicare, visite TriageCancer.org/espanol#espanol-medicare.

- **Cómo pagar los cuidados en una institución residencial: Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) de EE. UU.**

Los veteranos pueden ser elegibles para recibir cuidados a largo plazo en diversos servicios, como en el hogar, en asilos de ancianos o en instituciones de vida asistida. Para ser elegible:

- Debe estar inscrito en Cuidado de la Salud de VA;
- La VA debe determinar su necesidad de servicios específicos para ayudar con su tratamiento en curso y su cuidado personal; y
- Los servicios o el espacio en un lugar de atención deben estar disponibles cerca de usted.



La VA también puede tener en cuenta otros factores, como su situación de discapacidad relacionada con el servicio o la cobertura de seguro. Para acceder a servicios de cuidados a largo plazo, contacte a su trabajador social o llame al 877-222-8387.

Para más información: VA.gov/health-care/about-va-health-benefits/long-term-care.

- **Cómo pagar los cuidados en instituciones residenciales: seguro privado de cuidados a largo plazo**

La mayoría de los planes de seguros de salud privados no cubren los costos de instituciones de cuidados a largo plazo. El seguro de cuidados a largo plazo está diseñado específicamente para cubrir el costo de los cuidados a largo plazo en el hogar o en el contexto de una institución residencial de cuidados. Para más información sobre seguros de cuidados a largo plazo, lea nuestra Guía rápida de seguros de cuidados a largo plazo ([TriageCancer.org/Guiarapidacuidadoalargoplazo](https://www.triagecancer.org/guia-rapida-cuidados-a-largo-plazo)).

Pasos que deben darse si le preocupa la atención de un ser querido

Lamentablemente, el abuso de las personas mayores es un problema serio que afecta a adultos de edad avanzada y que a menudo pasa desapercibido. Puede adoptar muchas formas, entre otras, maltrato físico, emocional, sexual y financiero, explotación y abandono. Puede resultar difícil reconocer el abuso de las personas mayores porque las señales no siempre son obvias.

Es importante estar atento a posibles indicios, como cambios de estado de ánimo y la apariencia, conducta desdeñosa o temor inusual. Otros factores a los que debe prestarse atención porque pueden indicar abuso de personas mayores son: si la persona parece deprimida, confundida o retraída, se ve sucia, malnutrida o deshidratada, está medicada en exceso o de forma deficiente, tiene úlceras por presión, o hay cambios recientes en los patrones de operaciones bancarias o de gastos.

Es importante recordar que el abuso de personas mayores puede provenir de diversas fuentes, como personas en puestos de confianza (p. ej., proveedores de atención de la salud o asesores financieros) e incluso familiares. Si le preocupa el abuso, puede hablar directamente con la persona en cuestión sobre sus inquietudes. También puede conversar con el equipo de atención de la salud.

En muchos estados, ciertos profesionales están obligados legalmente a denunciar sospechas de abuso de personas mayores. Esas personas se conocen como “denunciantes obligatorios” y habitualmente incluyen trabajadores de cuidado de la salud, orientadores y trabajadores sociales. Sin embargo, las normas específicas para los denunciantes obligatorios pueden diferir de un estado a otro. Para las leyes de denuncia de su estado: www.americanbar.org/content/dam/aba/administrative/law_aging/2020-elder-abuse-reporting-chart.pdf.

O, si le parece apropiado, también puede optar por denunciar la sospecha de abuso de una persona mayor usando estas opciones:

- Asociación Nacional de Servicios de Protección de Adultos (NAPSA): [napsa-now.org](https://www.napsa-now.org). Encuentre la agencia de Servicios de Protección de Adultos de su estado para denunciar abuso: [napsa-now.org/help-in-your-area](https://www.napsa-now.org/help-in-your-area)
- Departamento de Justicia (DOJ) de EE. UU.:
 - Línea directa nacional para fraudes contra personas mayores: 1-833-372-8311.
 - La página Recursos vecinales de justicia para las personas mayores contiene información y programas de apoyo para adultos mayores: www.justice.gov/elderjustice/support/resources-neighborhood
 - Mapa de ruta de Recursos para abuso financiero contra personas mayores: www.justice.gov/elderjustice/roadmap
 - Herramienta en línea para ayudarle a averiguar si se está ejerciendo abuso financiero de persona mayor con usted o con alguien que usted conozca.
 - Para más recursos del DOJ sobre abuso de personas mayores: www.justice.gov/elderjustice/find-help-or-report-abuse
- Defensor del pueblo en cuidados a largo plazo del estado:
 - Puede ayudar con problemas, incluidos los relacionados con el abuso de personas mayores, en asilos de ancianos e instituciones residenciales de cuidados.
 - Para el Programa del defensor del pueblo en cuidados a largo plazo de su estado, visite https://theconsumervoice.org/get_help

Para más información sobre sus opciones con base en donde usted viva:

- Para ayuda para encontrar cuidados en su área: [eldercare.acl.gov](https://www.eldercare.acl.gov) o llame al 800-677-1116
- Para encontrar y comparar asilos de ancianos y otras instituciones de cuidado de la salud: www.medicare.gov/care-compare
- LongTermCare.gov: <https://acl.gov/ltc>
- Línea de ayuda para localizar cuidados para personas mayores: 1-800-677-1116
- Agencia del área sobre envejecimiento: www.usaging.org

Para información sobre planificación adelantada y otros documentos de planificación del patrimonio, visite nuestros recursos de planificación del patrimonio: [TriageCancer.org/EstatePlanning](https://www.triagecancer.org/estateplanning).

Para ayuda para organizarse: [TriageCancer.org/listadeverificacion-organizarse](https://www.triagecancer.org/listadeverificacion-organizarse).