



Guía de Recursos para el Apoyo y Cuidado de Adultos Mayores



Guía de Recursos para el Apoyo y Cuidado de Adultos Mayores

No importa en qué etapa de cuidarte te encuentres - ya sea que estés empezando a anticipar una necesidad, cuidando de un familiar en tu hogar, en un centro de atención o a distancia, o cuidando de alguien en la etapa final de su vida el proceso será más fácil si tienes recursos a tu alcance.

AARP creó esta guía de recursos con el propósito de ayudarte a encontrar, no solo los servicios y el apoyo que necesitas durante todo el proceso de prestación de cuidados, sino también porque entendemos la responsabilidad que tienes de cuidar también de ti.



El Cuidador como Facilitador

El rol que asumes como cuidador puede ser muy gratificante, pero las demandas físicas, emocionales y económicas pueden resultar abrumadoras o extenuantes. Muchas veces, aun sin solicitarlo, se delega la responsabilidad total y absoluta de cuidar a un ser querido. Es importante reconocer que solo no se puede, que debe y tiene que ser un trabajo en equipo. Te recomendamos que:

Inicies una conversación

No esperes que ocurra una crisis para planificar lo que la familia y el adulto mayor que recibe el cuidado desean y prefieren. Planificar detalles en el último momento e impulsivamente, puede llevar a que se tomen decisiones incorrectas.

Formes tu equipo y red de apoyo

Luego de coordinar la conversación con todos los miembros de la familia, debe establecerse de forma clara cuál será la responsabilidad que tendrá cada uno de los miembros de ese equipo.

Elabores un plan

Tu bienestar y salud es sumamente importante y debe estar primero. Si no estás en tu mejor condición, no vas a poder cuidar de otro. Por lo tanto, es importante que encuentres un balance entre el trabajo, tu vida y el cuidado. El plan debe incluir lo siguiente:



- quiénes son las personas disponibles (puede incluir familiares, amigos y vecinos, entre otros)
- qué cosas estarán haciendo específicamente y cuáles son las responsabilidades de cada persona. Por ejemplo, si alguien solo va a apoyar de manera económica, entonces debe establecerse la cantidad y frecuencia (semanal, bisemanal, mensual, entre otras).





Busques apoyo, no estás solo

Es importante notar que, si la familia no puede llegar a un acuerdo, entonces lo que prosigue es acudir a profesionales que puedan servir como mediadores y realicen una evaluación completa de la situación en la que se encuentra ese grupo familiar.

Revise las condiciones de vivienda de tu familiar o la tuya

Es bueno revisar el estado en que se encuentra la vivienda de las personas adultas mayores o con impedimentos y llevar a cabo las modificaciones necesarias en el hogar. Estarás garantizándole a tu ser querido seguridad, positividad,

comodidad, cuidado digno, calidad de vida y la posibilidad de mantenerse en su entorno el mayor tiempo posible.

Te autoevalúes

Eso te ayudará a saber cuándo buscar apoyo dado el grado de estrés, cansancio y estado de salud en que te encuentres por el hecho de estar cuidando a otra(s) persona(s).

Saques tiempo para ti

A veces vas a necesitar un respiro, por lo que un grupo de apoyo ayuda, así como la conexión con otras personas, amistades e inclusive personas dentro de tu comunidad con quienes puedas contar (como los vecinos).

Te recordamos que sobre todas las cosas debemos promover la independencia de nuestro ser querido, lo que significa que, aunque reciba apoyo en las tareas del diario vivir la persona puede y debe continuar en control de su vida y participar de las decisiones sobre su bienestar.

RECURSOS GENERALES

Apoyamos a los cuidadores familiares de Puerto Rico. AARP tiene una página web dedicada a brindarte información sobre nuestro apoyo a los cuidadores en tu área.



www.SoyCuidadorpr.org

Oficina del Procurador de las Personas de Edad Avanzada (OPPEA)

Ofrece:

- Programa de Apoyo a Cuidadores Familiares: 787-919-7930 x 1245, 1309, 1378
- Programa de Amigos Mayores Acompañantes (PAMA), cuenta con un grupo de voluntarios para brindar un respiro al cuidador de pacientes con Alzheimer
- Unidad de Protección y Defensa de los Derechos de las Personas de Edad Avanzada

- Programa Asistencia a Personas de Edad Avanzada Víctimas del Crimen

Orientación y servicios:

787-721-6121
oppea.pr.gov

Administración de Familias y Niños (ADFAN) – Programa de Servicios a Adultos Mayores

Ofrece:

- Servicios de Protección
- Servicios de Cuido Sustituto
- Servicios de Auxiliares en el Hogar/Amas de Llaves

787-977-8022
 888-359-7777
 (llamada sin cargos)

- Centros de Actividades Múltiples para Personas de Edad Avanzada (CAMPEA)
- Servicios de Protección Contra el Maltrato Institucional
- Prevención de Maltrato Contra el Adulto Mayor y Adulto con Impedimentos

Línea para reportar casos o sospecha de maltrato las 24 horas del día

787-749-1333

Orientación y servicios:

☎ 787-977-8022
💻 adfan.pr.gov/

Programa de Asistencia Nutricional (PAN)

Para elegibilidad o hacer una precualificación vía telefónica puedes llamar al:

☎ 787-289-7600
3-1-1
💻 serviciosonline.adsef.pr.gov/adsefdigital/Security/Login.aspx

ASUME – Programa para el Sustento de Personas de Edad Avanzada (PROSPERA)

Establece mediación entre familiares para el sustento de los adultos mayores de 60 años.

☎ 787-767-1500
☎ 1-877-660-6060
(llamada libre de cargos)
💻 assume.pr.gov/PROSPERA/Pages/default.aspx

Programa de Geriatría del Departamento de Salud

Servicios dirigidos a la promoción de la salud y la prevención de condiciones de salud en el adulto mayor.

Ofrece:

- Tarjeta de Identificación para Descuentos y Uso de Fila Expreso para personas 60+

Orientación y servicios:

☎ 787-765-2929, Ext. 4130 y 4131
💻 dev-portalsalud.orsyspr.com/CMS/80

Cruz Roja Americana Capítulo de PR

☎ 787-758-8150
💻 www.redcross.org/local/puerto-rico.html

Banco de Alimentos de Puerto Rico

Atienden las necesidades de niños, universitarios, adultos mayores, familias, enfermos y comunidades

Ofrece:

La Alacena Móvil
Senior Hunger
Lonchera Dorada

Orientación y servicios:

☎ 787-740-3663
💻 alimentospr.org/



RECURSOS DE SALUD

Programa Estatal de Asistencia Sobre Seguros de Salud (SHIP)

Orientación sobre el proceso de inscripción y comparación de los planes de Medicare.

☎ 787-721-6121
1-877-725-4300
(llamada sin cargos)

Centros 330 (Centros de Salud Primaria y Preventiva)

Provee cuidado de salud primaria y preventiva a poblaciones vulnerables y personas no aseguradas.

☎ 787-758-3411
787-758-1736
💻 saludprimariapr.org

VOCES - Coalición de Vacunación y Promoción de la Salud

Aboga por la salud preventiva y el derecho equitativo a la salud.

☎ 787-789-4008
💻 www.vocespr.org

Programa de Vacunas para Adultos

División dentro del Departamento de Salud con el objetivo prevenir a través de las

vacunas, el surgimiento de diversas enfermedades.

☎ 787-765-2929
Ext. 3338 y 3337
💻 salud.gov.pr

Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA)

Servicios de salud mental para adultos.

☎ 787-763-7575
💻 assmca.pr.gov

Línea de ayuda PAS

La Línea PAS está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año.

Ofrece:

Sesión de desahogo, consejería en crisis y apoyo emocional, cernimiento preliminar a nivel psicosocial, coordinación de evaluación psiquiátrica y psicológica, tele-enlaces y referidos.

☎ 1-800-981-0023
1-888-672-7622
9-8-8
💻 lineapas.assmca.pr.gov/

Consejo Renal de PR

Organización sin fines de lucro con el propósito de reducir las enfermedades renales en Puerto Rico por medio de

la promoción, protección y prevención.

☎ 787-765-1500
787-223-7000
877-736-2548

(llamada sin cargos)
💻 www.cr-pr.org/crpr/

Fundación Puertorriqueña del Riñón

Organización sin fines de lucro que promueve la salud y educación renal.

☎ 787-282-6509
💻 facebook.com/fundacionrinon?locale=es_LA

Asociación Puertorriqueña de Diabetes

Promueve un estilo de vida saludable para que las personas manejen su condición de diabetes de forma efectiva.

☎ 787-729-2210
💻 <https://www.diabetespr.org/>

Sociedad Americana Contra el Cáncer de PR

Busca mejorar las vidas de las personas con cáncer y sus familias.

☎ 787-764-2295
1-888-227-3201
💻 cancerpuertorico.org

Asociación de Alzheimer de Puerto Rico

Provee educación sobre Alzheimer y cuenta con sobre 30 grupos de apoyo para cuidadores.

☎ 787-727-4151
787-268-6818
💻 alzheimerpr.org

Organización en Pro de la Atención a la Persona con Alzheimer (OPAPA)

Ofrece servicios directos a personas con Alzheimer y a sus familias.

☎ 787-696-1159
939-231-9618
💻 <https://www.opapapr.org/>

De Frente al Alzheimer

Organización sin fines de lucro para concienciar y educar sobre el Alzheimer y apoyar a pacientes de escasos recursos.

☎ 787-598-9844
💻 defrentepr.com

Centro para la Coordinación de Servicios a Personas Afectadas con la Enfermedad de Alzheimer (Departamento de Salud de Puerto Rico)
Apoya la coordinación de servicios, educación

e iniciativas, dirigidas a las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer, Huntington, Parkinson y otras demencias y sus cuidadores. Además, el centro administra el Registro Electrónico de la Enfermedad de Alzheimer, la Enfermedad de Huntington y otras Demencias.

☎ 787-765-2929
Ext: 4133, 4413, 4540, 4147
💻 www.salud.pr.gov

Mente Activa

Organización que aborda la salud cognitiva de las personas con algún tipo de demencia o Alzheimer.

☎ 787-988-0419

Senior Medicare Patrol

Programa federal que ofrece orientación sobre fraude de Medicare y cómo denunciarlo.

☎ 787-366-6000
800-975-3102
(llamada sin costo)
💻 patrullamedicarepr.org/

Hospicio

Programa de servicios en el hogar a pacientes con condiciones terminales (cubiertos por Medicare).

☎ 800-633-4227
(llamada sin cargos)

SERVICIOS EN EL HOGAR Y LA COMUNIDAD

Cuidado de Salud en el Hogar

Organizaciones certificadas por el Departamento de Salud que proporcionan cuidados en el hogar a pacientes con Medicare o con un seguro de salud privado.

☎ 787-765-2929
Ext. 4716 y 4718

Instituciones de Cuido Residencial

Instituciones residenciales que se dedican al cuidado de personas mayores durante las 24 horas.

☎ 787-977-8022
888-359-7777
(llamada sin cargos)

Asociación de Dueños de Hogares de Cuido (ADCCLD)


Organización que representa a dueños de centros de cuidado de larga duración.

☎ 787-236-7027
💻 adcld.com




Federación de Hogares de Cuido Prolongado (FICPRO)

Informar y orientar acerca de los acontecimientos en la industria de cuidado prolongado.

 787-309-1490

Esperanza para la Vejez

Presta servicios a adultos mayores bajo el nivel de pobreza.


 787-995-0090


 esperanzaparalavejez.org

Acción Social de Puerto Rico

Sirven a individuos, familias y comunidades de bajos ingresos. Servicios:


- Centros de servicios múltiples alrededor de la isla
- Cuidado en el hogar
- Emergencia – asistencia para condiciones de salud y necesidades inmediatas

 787-273-1878

 www.aspripr.org/Accion-Social-de-PR-Inc

Programa de Asistencia Tecnológica Universidad de PR

Entidad sin fines de lucro dedicada a promover el acceso a la asistencia tecnológica para personas con impedimentos.

 787-474-9999

1-855-449-2999

(Libre de costo)


787-523-8681

(Servicio para personas sordas)

 pratp.upr.edu

Ser Familia


Ofrece una variedad de programas que ayudan a las familias a desarrollar vínculos más fuertes y fomentar su potencial.

 787-957-3070

 serfamiliapuertorico.org/

Fundación DAR

Ofrece ayuda en todo Puerto Rico a personas de todas las edades y de toda condición que requiera algún equipo médico.

 787-793-6504

787-793-6506

RECURSOS FINANCIEROS

Administración del Seguro Social

Pagos mensuales, cuya suma dependerá del tiempo trabajado, los ingresos que tuvo, dónde trabajó y su edad al solicitar los beneficios.

 800-772-1213

(Llamada sin cargos)

 socialsecurity.gov


Subsidio de la Ley 152 para costear la electricidad que consumen los equipos que preservan la vida-Luma

Concede un crédito a quienes necesiten equipos eléctricos para mantenerse con vida.

 lumapr.com

Asistencia para Energía para Hogares de Bajos Recursos


(programa LIHEAP)

 787-289-7600

Ext. 2386

Junta Reglamentadora de Telecomunicaciones - Programa Lifeline

Otorga un descuento en el servicio telefónico a personas de bajos recursos.


 787-756-0804


 jrtp.gobierno.pr

RECURSOS LEGALES

Servicios Legales de PR


Corporación privada sin fines de lucro que provee representación y orientación legal gratuita a personas de bajos recursos.

 787-728-8686

 787-728-5070 (Para solicitar)
servicioslegales.org

Pro Bono

Corporación sin fines de lucro del Colegio de Abogados y Abogadas de PR que ofrece servicios legales gratuitos a personas indigentes.

 800-981-5801


(Llamada sin cargos)

 probonopr.org

Clínicas de Asistencia Legal

Brindan asesoramiento y representación legal a la ciudadanía de escasos recursos económicos ante foros judiciales y administrativos.

Escuela de Derecho Universidad de PR, Río Piedras

 787-999-9570

Escuela de Derecho de la Universidad Interamericana, San Juan

 787-751-1600




Escuela de Derecho de la Universidad Católica, Ponce

 787-841-2000 Ext. 1860

Ayuda Legal Puerto Rico

Provee educación y apoyo legal gratuito y accesible a personas


y comunidades de bajos y medianos recursos.

 787-957-3105
 ayudalegalpr.org/
 ayudalegalpuertorico.org

SERVICIOS DE TRANSPORTACIÓN



Programa Llave y Viaje

Servicio de transportación para personas con impedimentos físicos o mentales que ofrece la Autoridad Metropolitana de Autobuses.

 787-274-1032
787-294-0500

TransCita

Transportación a citas médicas 24 horas, los 7 días de la semana y alrededor de toda la Isla.

 787-771-6900
1-866-769-2482
(llamada sin cargos)
TTY /TDD
(texto): 787-773-1926
 transcita.com

Uber

Proporciona servicios de transporte de pasajeros, mensajería, entrega de

alimentos y transporte de mercancías.


 uber.com

COMPRA DE ALIMENTOS

Variedad de plataformas y aplicaciones disponibles para la compra de alimento.

Supermercados locales:

SuperMax Online:

 supermaxonline.com/
shopping-home.html

Econo To Go:

 econotogo.com/

Supermercado Pueblo:

 puebloweb.com/

Supermercados Selectos:

 www.selectoseasyshop.com

Plataformas para la compra de alimentos de agricultores locales:

Al sol de hoy:

 www.alsoldehoy.com

PRoduce:

 puertoricoproduce.com

Aplicaciones para la entrega de alimentos preparados:

Uber Eats:

 www.ubereats.com

DoorDash:



 www.doordash.com/home/

SERVICIOS DE VIVIENDA


Departamento de la Vivienda

El Departamento de la Vivienda supervisa dos tipos de vivienda: Égidas y Viviendas de Vida Asistida. La Sección 8 del Departamento de Vivienda de EE.UU. (HUD) rige las égidas.

Cuadro telefónico


 787-274-2527
1-888-852-2272
(llamada sin costo)
 vivienda.pr.gov

Vivienda Independiente: Égidas


 1-888-852-2272
(llamada sin cargos)

Vivienda Asistida -

Oficina Central


 787-274-2527
Ext. 5137, 5154, 5168

Programa de ayuda para la compra de materiales

 787-274-2527
Ext. 2436, 2435, 5270, 5251



Programa Sección 8

(Subsidio y arrendamiento para personas de edad avanzada)

 787-274-2527
Ext. 5154, 5160



Programa HOME

Subsidios a través de fórmula los cuales son utilizados para efectos de renta temporera, construcción y rehabilitación de viviendas asequibles ocupadas por el dueño.

 939-333-5417
 www.afv.pr.gov/home/

Asociación Mayagüezana de Personas con Impedimentos (AMPI)

Proveen servicios directos esenciales para adultos con discapacidades intelectuales en el área oeste de Puerto Rico. Proyectos de vivienda asistida - vivienda segura y permanente para personas con impedimentos intelectuales, de bajos ingresos económicos:

 787-832-7460
787-464-1337
 ampipuertorico.org
vivienda-ampi-puerto-rico

Instituto Psicopedagógico de Puerto Rico

Proveen cuidado digno y de calidad a adultos mayores con discapacidad intelectual.

787.783.5431

787.783.6378

www.ipprpr.org/home.html

RECURSOS PARA GRUPOS ESPECÍFICOS

Guía Cuidando a los Nuestros, de AARP

AARP ofrece guías gratuitas para cuidadores, incluidas guías para familias de militares y grupos LGBTT. Estas guías, disponibles también en inglés y chino, están diseñadas para ayudar a desarrollar e implementar planes de cuidado.

www.aarp.org/espanol/recursos-para-el-cuidado/

<https://local.aarp.org/prcaregiving/>

Administración de Veteranos

(VA) Ofrece a los veteranos una amplia variedad de beneficios y servicios provistos por el Departamento de Asuntos de los Veteranos de EE.UU.

787-772-7371

787-772-7398

benefits.va.gov/sanjuan

Programa de Servicios con Base en el Hogar y la Comunidad para Veteranos

Programa de servicios a veteranos que estén o se encuentren en riesgo de ser institucionalizados, en su hogar y comunidad.

787-721-6121,
Ext. 256, 300 o 230

Programa de asistencia de atención domiciliaria – Veteranos

Brinda a los adultos mayores de 60 años con discapacidades los servicios de cuidado del hogar que incluyen limpieza, lavandería, compra de alimentos y apoyos de comidas.

1-800-243-4636



RECURSOS DE AARP PARA CUIDADORES FAMILIARES

Talleres gratuitos para cuidadores y adultos mayores

Cuidando a los nuestros

Cuidar de un ser querido es una experiencia que te cambia la vida, pero los retos son enormes. Este taller te ayudará a manejar tus retos y responsabilidades para mantener un equilibrio en tu vida. Aprenderás a formar tu equipo de apoyo, a preparar un plan y cómo manejar retos, para evitar el estrés y el agotamiento extremo.



Prepárate para cuando necesites apoyo

El tiempo pasa rápido y debes pensar en tu seguridad financiera, asuntos legales y en el apoyo que necesitarás a largo plazo para mantener tu calidad de vida e independencia en tus decisiones. Este taller te ayudará

a planificar tus necesidades futuras: aprenderás a cuidar de ti mismo, evaluar tu hogar, cómo formar tu grupo de apoyo y dónde buscar servicios.



Información:

María De Lourdes Ortiz

561-643-8061

mortizrodriguez@aarp.org

Sitio web de AARP para cuidadores familiares

El portal de AARP Puerto Rico es un lugar donde encontrarás todos los consejos y herramientas que necesitas para ayudarte a cuidar de un ser querido. Contiene información valiosa sobre cómo manejar problemas médicos, registros de salud e instrucciones anticipadas; la seguridad en el hogar; asuntos legales y financieros, y el equilibrio en la vida del cuidador, entre muchos otros temas.

soycuidadorpr.org

Guía HomeFit de AARP



La guía HomeFit de AARP puede ayudar a las personas y sus familias a convertir su hogar actual o futuro en un lugar acogedor y propicio para los adultos mayores.

También puede ayudar a los funcionarios electos,



legisladores y líderes locales a familiarizarse con las opciones de vivienda que necesitan las comunidades, y de ese modo promoverlas para que los residentes de todas las edades puedan vivir en forma segura y cómoda. AARP PR ofrece el taller HomeFit libre de costo en las comunidades, sobre cómo actualizar el hogar para que sea más seguro y atienda las necesidades en cada etapa de vida.

Información:

María Colom



202-802-4251



mcolom@aarp.org



aarp.org/homefitpr

AARP®
Puerto Rico

AARP Puerto Rico

654 Ave. Muñoz Rivera, Suite 901
San Juan, PR 00918

Libre de Cargos: 1-866-542-8169
Email: aarppr@aarp.org

Membresía: 1-877-342-2277



AARP Puerto Rico



@AARPPuertoRico



AARP Puerto Rico



www.SoyCuidadorpr.org