GUÍA PARA **CUIDADORES** FAMILIARES DE PUERTO RICO

AARP Posibilidades a tu alcance en

Puerto Rico

I ♥ Caregivers℠

GUÍA PARA **CUIDADORES** FAMILIARES DE PUERTO RICO

Proporcionar cuido a un pariente o amigo, ya sea en presencia o a distancia, puede ser una experiencia positiva y gratificante. Sin embargo las demandas físicas, emocionales y económicas a veces pueden ser abrumadoras y estresantes. Esta guía contiene información acerca de recursos y programas para ayudarte a brindar cuidados o apoyo a tus seres queridos que necesiten asistencia.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El contenido de este texto usa el género masculino para generalizar grupos de individuos y cosas, de acuerdo a las reglas de la Real Academia Española. Esto se hace para facilitar la lectura y la claridad del contenido. De ninguna manera aceptamos o apoyamos la discriminación por causas de género, y no es nuestro interés causar malestar u ofensa a ningún lector.

NOTA ACLARATORIA:
Los recursos y servicios incluidos en esta guía fueron recopilados de acuerdo a su disponibilidad al momento de prepararse el documento. Es posible que algunos de estos hayan sufrido cambios o sido eliminados debido a la crisis fiscal actual en Puerto Rico.

TABLA DE **CONTENIDO**

- pag. 6. El Cuidador como Facilitador
- pag. 8 Recursos Gubernamentales
- pag. 11 Asistencia Médica
- pag. 13 Créditos y Beneficios
- pag. 15 Alternativas de Vivienda y Cuidado Prolongado
- pag. 17 Organizaciones Comunitarias y Servicios
- pag. 18 Aspectos Legales y Servicios
- pag. 20 Apoyo a Veteranos

Para **nuestra GUÍA** online de **CUIDADORES** accede a: **aarp.org/pr**

Cuidar a otra persona puede ser una de las labores **más importantes que te toque desempeñar en tu vida.**

Puede que tengas un familiar muy cercano, ya sea uno de tus padres, un tío, un hijo o sobrino adulto con algún impedimento, que ha requerido o está requiriendo cuidado o apoyo bajo el mismo techo, esporádicamente o hasta a larga distancia. No importa quién sea o cómo hayas tomado este rol, la serie de labores que componen la prestación de cuido será más fácil si tienes los recursos disponibles a tu alcance, porque empiezas a planificar, ayudas a coordinar o estás físicamente a cargo de tu ser querido.

Un cuidador informal o familiar se define como aquella persona o personas que provee(n) ayuda y apoyo a alguien que está enfermo, frágil, o con algún tipo de impedimento físico y mental, sin recibir ninguna remuneración económica (sueldo).

- **Cada vez vemos más diversidad entre los cuidadores:**
  - Hombres o mujeres
  - Todas las edades, incluyendo adultos cuidando adultos o nietos cuidando adultos
  - Todo tipo de relación familiar o amistad
  - Que viven bajo el mismo techo, esporádicos o a larga distancia
  - Fuera de la fuerza laboral o trabajando

- **El cuidador se caracteriza por el sentido de responsabilidad y su amor para su ser querido. Básicamente un cuidador familiar ayuda, ejecuta o coordina en algunas de las siguientes maneras:**
  - Apoyo económico directo
  - Administración de las finanzas personales
  - Tareas en el hogar (cocinar, hacer compras, lavar ropa, y limpieza, entre otras)
  - Actividades de la vida diaria (bañarse, vestirse, ir al baño y/o alimentarse)
  - Transportación
  - Administración de medicamentos
  - Compañía durante visitas personales, telefónicas o para coordinar apoyo externo

- **Esta guía ha sido diseñada para ayudarte a acceder recursos para cuidadores a fin de navegar el confuso pero gratificante mundo de la prestación de cuido, y hacerlo de manera digna tanto para ti como para tu ser querido. Entendemos que la dignidad es el derecho que tiene cada ser humano de ser respetado y valorado como ser individual y social, con sus características y condiciones particulares, por el solo hecho de ser persona.**

El cuidador tiene la responsabilidad de cuidar primero de sí mismo en todo momento. Por esto, esperamos que esta guía informativa te sea útil en las siguientes maneras:

- Buscar apoyo y asistencia en los distintos programas gubernamentales o privados que estén a tu alcance en la comunidad.
- Conocer las dudas y preguntas que pueden surgir para asegurar que el servicio esté a tu gusto y al de tu familia (reúnete con el trabajador social, haz preguntas y verifica el Manual).
- Conocer los criterios para determinar los distintos proveedores de servicios que existen (haz preguntas y compara).
- Comunicarte con las agencias pertinentes en casos en los que no se estén garantizando los derechos de todos los miembros de la familia para vivir una vida con plenitud.
- Mantener un ambiente agradable y saludable en el hogar tanto para el cuidador como para la persona en necesidad del cuido (puedes consultar con el trabajador social y el nutricionista, por ejemplo).
- Tener conocimiento sobre las opciones financieras disponibles y cómo hacer un presupuesto de acuerdo a tus necesidades y a tu situación financiera (elabora un plan y haz preguntas).

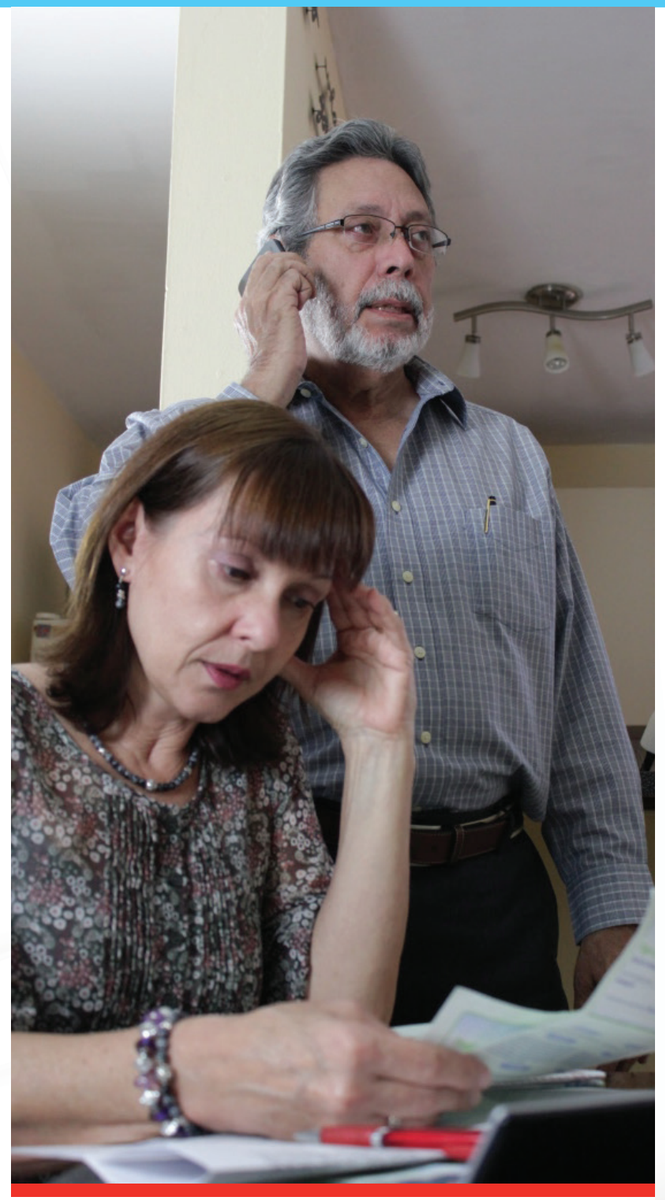
Se debe llevar a cabo una evaluación al cuidador (y a la familia si es posible), para poder recopilar la información necesaria e identificar los problemas, recursos disponibles, necesidades y fuerzas del cuidador familiar/informal. Además, mediante la evaluación se identifica la habilidad que tiene el cuidador para ayudar y apoderar a la persona necesitada.

Para **nuestra GUÍA** online de **CUIDADORES**

accede a: **aarp.org/pr**

EL CUIDADOR COMO **FACILITADOR**

El rol que asumes como cuidador puede ser muy gratificante, sin embargo, las demandas físicas, emocionales y económicas pueden resultar abrumadoras o extenuantes. Muchas veces, aún sin solicitarlo, se delega la responsabilidad total y absoluta de cuidar a un ser querido. Sin embargo, es importante reconocer que solo no se puede, que debe y tiene que ser un trabajo del equipo familiar. Involucra a los demás. 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 tan importantes 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. En el plan a elaborarse debe incluirse lo siguiente: quiénes son los miembros disponibles, qué cosas estarán haciendo específicamente y cuáles son las responsabilidades de cada cual. Por ejemplo, si alguien solo va a apoyar de manera económica ($), entonces debe establecerse la cantidad y frecuencia (p. ej., semanal, bisemanal, mensual, entre otros).

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.

Revises las condiciones de vivienda de tu familiar o 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, cuido 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, un grupo de apoyo, ayuda y conexión con otras personas, amistades e inclusive personas dentro de tu comunidad con quienes puedas contar (p. ej., 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.

Debes estar siempre muy pendiente de que cualquier acción u omisión puede convertirse en maltrato si atenta contra la dignidad del ser humano. Entre estos pueden encontrarse el abuso, el maltrato físico o emocional, la negligencia, la explotación financiera o hasta el minimizar al ser humano y coartar su poder de toma de decisiones.

RECURSOS GUBERNAMENTALES

A continuación te presentamos una explicación de los programas y servicios bajo agencias del Gobierno de Puerto Rico que tienen la responsabilidad de velar por el bienestar de los adultos mayores y por ende de sus cuidadores familiares.

Para acceso rápido a los servicios, información y trámites que ofrecen las agencias del Estado Libre Asociado de PR visita:
www.pr.gov.

Número 3-1-1:
Mecanismo más ágil y confiable para acceder la mayoría de servicios gubernamentales mediante una sola llamada.

Número 9-1-1:
Número telefónico que centraliza a todas las agencias de respuesta que atienden emergencias a través de una sola llamada o mensaje de texto.

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

OPPEA tiene como función principal ejercer liderato como defensor de las personas de 60 años o más, y dirigir esfuerzos a organizaciones públicas y privadas, personas y grupos comunitarios para lograr una mejor calidad de vida para la población de edad avanzada en Puerto Rico. Para más información sobre los siguientes programas debes comunicarte a los siguientes contactos y números telefónicos:

Oficina central: (787) 721-6121, el website es www.oppea.pr.gov

Programa Estatal de Asistencia Sobre Seguros de Salud (SHIP)

Oficina Central:
(787) 721-6121
fuera del área metro al
1-(877)-725-4300

Programa de Apoyo para cuidadores - Región I (San Juan):

Oficina Central:
(787) 919-7930 o Región II (Ponce):
(787) 841-1180/1181

Programa del Procurador del Residente en Establecimientos de Cuidado de Larga Duración (Ombudsman CLD) - San Juan:

(787) 725-1515
Región I: (787) 919-7930

Unidad de Protección y Defensa de los Derechos de las Personas de Edad Avanzada

San Juan: (787) 721-6121 o
Región I: (787) 919-7930

Programa Asistencia a Personas de Edad Avanzada Víctimas del Crimen

Oficina Central: (787) 721-6121
Región I: (787) 919-7930

Proyecto PR Alerta al Fraude de Medicare

Oficina Central: (787) 721-6121

Servicio de Nutrición al Hogar
Llamar al 787-721-6121 y procurar el Área de Planificación y Sostenimiento, para verificar elegibilidad y disponibilidad de este servicio de entrega de alimentos al hogar en su área.

Departamento de la Familia (DF)

El Departamento de la Familia certifica los siguientes establecimientos: centros de actividades múltiples, centros de cuidado diurno, hogares sustitutos y los campamentos para adultos mayores. Dentro del Departamento de la Familia, el Programa de Servicios a Adultos, adscrito a la Administración Auxiliar de Servicios a Personas de Edad Avanzada y Adultos con Impedimentos (ADFAN), es el que ofrece los servicios sociales en las áreas de protección social, orientación, cuidado, albergue y otros a la población de edad avanzada y adultos/as con impedimentos. Para más información sobre los siguientes programas, debes comunicarte a los siguientes contactos y números telefónicos:

Oficina central: (787) 721-4747, el website es www.adfan.pr.gov

Para los siguientes programas o acciones, debes llamar a la siguiente línea de orientación:

787-977-8022 o 1-888-359-7777:

- Información y Referidos
- Orientación y Consejería
- Servicio de Cuidado Sustituto
- Servicio de Auxiliares en el Hogar
- Servicio de Protección
- Servicios de Cuidado Sustituto
- Servicio de Prevención del Maltrato contra Personas de Edad Avanzada y Adultos con Impedimentos

Programa de Emergencias Sociales (PES)

Centro de Recibo de Llamadas:
1-800-981-8333 (Isla) o
787-749-1333 (área Metro) y Línea de Orientación y Apoyo Familiar en Momentos de Crisis al
1-888-359-7777 (cubre la Isla completa)

Servicios de Centros de Actividades Múltiples para Personas de Edad Avanzada (CAMPEA)

Bayamón: (787) 786-6268 o
(787) 780-4057

Asistencia para Energía para Hogares de Bajos Recursos (por sus siglas en inglés, LIHEAP)

San Juan: (787) 289-7600
Ext. 2386

Programa de Asistencia Nutricional (PAN)

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes que se necesitan para estar sano. Sin embargo, en ocasiones, por falta de recursos, algunas personas mayores no consumen una dieta saludable. Es por eso que el Programa de Asistencia Nutricional (PAN) de la Administración de Desarrollo Socioeconómico de la Familia (ADSEF), exhorta a la comunidad de adultos mayores a orientarse sobre los servicios que ofrece el PAN, para complementar sus necesidades alimentarias mediante la compra de alimentos nutritivos elegibles. Para conocer los requisitos de elegibilidad o si deseas hacer una precualificación vía telefónica puedes llamar al 3-1-1, de lunes a viernes, en horario de 7:00 am a 7:00 pm. Además, puedes visitar la oficina local más cercana a tu hogar y recibir una orientación completa.

Administración para el Sustento de Menores (ASUME)

ASUME tiene el Programa de Sustento de Personas de Edad Avanzada (PROSPERA). La meta de la agencia es promover la justicia social y trato digno a todas las personas, pero específicamente a adultos mayores (de 60 años o más) y a los jóvenes menores de 21 años. Las tareas más importantes del programa PROSPERA son establecer mediación entre familiares para el cuido de la persona de edad avanzada y coordinar la pensión alimentaria mediante acuerdos entre las partes o a través del Tribunal y asegurar que toda persona mayor de los 60 años obtenga una pensión. También, ofrecen coordinación y referidos a otras agencias, y asesoramiento y representación legal gratuitos.

PROSPERA
(Bajo la Ley 168 de 12 de agosto de 2000 según enmendada, conocida como la "Ley de Mejoras al Sustento de Personas de Edad Avanzada de Puerto Rico")

Directo: (787) 772-9337 o
1-877-660-6060 (gratis) y
Cuadro: (787) 767-1500 Ext. 2898

Departamento de Salud (DS)

El Departamento de Salud tiene la responsabilidad de reglamentar, inspeccionar y licenciar las instalaciones conocidas como instalaciones de salud ("health facilities") las cuales proveen atención médica más directa. Para más información de los siguientes programas, debes comunicarte a los siguientes contactos y números telefónicos:

Oficina central: (787) 765-2929, el website es www.salud.gov.pr

• Tarjeta de Identificación para Descuentos y Uso de Fila Expreso para personas de 60 años o más – (787) 765-2929 Ext. 4131

• Programa de Vacunas para Adultos (787) 765-2929 Ext. 3338, 3337 o ayuda al cliente a Ext. 3330,3332, 3339, 3328, 3341

• Programa Apoyo y Servicios Ayuda a Víctimas del Crimen
San Juan:
(787) 765-2285, (787) 765-2412, (787) 756-2412 o Línea de Ayuda: (787) 765-2285

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

El Departamento de Salud es la agencia a cargo de implantar y crear programas de salud mental, prevención y rehabilitación al uso de alcohol, tabaco y adicción a sustancias y otras drogas. Por lo tanto, le corresponde al Secretario de Salud y al Departamento de Salud ejecutar la orden constitucional y de ley para atender y encargarse de todo lo relacionado con la salud mental y física en la Isla.

ASSMCA asume las siguientes categorías: hogar sustituto, y facilidad de cuidado prolongado de salud mental. Ofrece servicios para el tratamiento ambulatorio e intensivo ambulatorio de salud mental y sustancias para adultos, promueve la participación comunitaria, y los tratamientos de los ingresados están enfocados mediante el concepto bio-sicosocial. Para más información de los siguientes programas, debes comunicarte a los siguientes contactos y números telefónicos:

Oficina central: (787) 763-7575, el website es www.assmca.pr.gov

Línea de ayuda PAS (ASSMCA) 1-800-981-0023

• Centro Comunitario de Salud Mental de Mayagüez (CSMCM) (787) 833-0663

• Centro de Salud Mental de San Patricio (787) 793-1828 o (787) 793-1553

• Centro de Tratamiento Residencial para Mujeres Adultas con Dependencia a Sustancias de San Juan (787) 763-7575

• Hospital de Psiquiatría de Río Piedras, Dr. Ramón Fernández Marina (787) 766-4646

• Residenciales para Varones Adultos con Dependencia a Sustancias de San Juan y Ponce
San Juan: (787) 274-1633 o Ponce: (787) 840-6835 y (787) 840-7872

Departamento de la Vivienda

Hay dos tipos de instalaciones que son responsabilidad del Departamento de la Vivienda: Égidas y Viviendas de Vida Asistida. El Programa de Arrendamiento y Mejoras para Viviendas a personas de 60 años o más con ingresos bajos garantiza accesibilidad a una vida independiente, según dispuesto en las guías de Desarrollo de Vivienda Urbana [HUD, por sus siglas en ingles], Sección 8. Esta sección es la que rige las égidas. Paralelamente, OPPEA está a cargo de establecer qué personas cualifican como residentes para este tipo de instalación. Para más información de los siguientes programas, debes comunicarte a los siguientes contactos y números telefónicos:

Oficina central: 787-480-5500, el website es www.vivienda.pr.gov

• Vivienda Independiente: Égidas 1-888-852-2272
• Vivienda Asistida - Oficina Central: (787) 274-2527 Ext. 5137, 5154, 5168

• Programa de Mejoras a Viviendas (Reglamento 7233 de 2006) (787) 274-2527 Ext. 2436, 2435, 5270, 5251
• Programa Sección 8 (Subsidio y arrendamiento para personas de edad avanzada) Ley 173 del 1996 – (787) 274-2527

• Mi Casa Propia –Autoridad para el Financiamiento de la Vivienda (AFV) (787) 765-7577

Autoridad de Energía Eléctrica

Crédito por Consumo de Energía de Equipos Eléctricos para Conservar la Vida

El Programa Federal de Subsidio de Energía de la Autoridad de Energía Eléctrica se fundamenta en La Ley Número 152 del 19 de julio de 1998 donde concede un crédito en la factura por servicio de energía eléctrica a personas que necesiten utilizar equipos electrónicos para mantenerse con vida.
Las personas solicitarán los beneficios visitando la oficina comercial de Servicio al Cliente, de la Autoridad de Energía Eléctrica, y completarán la "Solicitud para Conceder Crédito", ley 152. Para su aprobación requerirá certificaciones del Departamento de la Familia y del Departamento de Salud.

Subsidio por Ajuste de Combustible a los Abonados Residenciales Cualificados

Conforme al Reglamento 4370 de la Autoridad de Energía Eléctrica y en virtud de la Ley Número 170 de 12 de agosto de 1988, según enmendada, los abonados de la Autoridad mayores de 65 años tienen derecho a solicitar un subsidio aplicable a la partida de ajuste por combustible de la factura del servicio eléctrico. Para cualificar, el consumo residencial mensual no puede ser mayor de 425 kilovatios/hora. La Autoridad lleva a cabo el cómputo del subsidio basándose en el costo actual del barril de petróleo basado en una cifra tope de $30 el barril.
Las personas solicitarán el subsidio visitando la oficina comercial de Servicio al Cliente, de la Autoridad de Energía Eléctrica, y completarán la "Solicitud para Conceder el Subsidio por Ajuste de Combustible". Deberá incluir su número de cuenta como abonado y copia de su certificado de nacimiento como prueba de su edad.

Para más información sobre créditos y/o subsidios puede llamar al Centro de Servicio al Cliente: (787) 521-3434 o para Audio Impedidos (787) 521-3050.

Junta Reglamentadora de Telecomunicaciones:

Subsidio de Servicio Telefónico para Consumidores Elegibles por Ingresos

Lifeline

Lifeline es un programa de beneficios del gobierno que otorga un descuento en el servicio telefónico mensual a suscriptores elegibles, de bajos recursos beneficiarios del Programa de Asistencia Nutricional (PAN) o del Seguro de Salud del Gobierno (Reforma). Este programa ayuda a asegurar que esas personas puedan conectarse con las redes de comunicaciones del País y encontrar empleo; tener acceso a servicios de salud; conectarse con sus parientes y con el colegio de sus hijos y llamar para pedir asistencia en caso de emergencias. Lifeline cuenta con el respaldo del Fondo de Servicio Universal (Universal Service Fund, USF por sus siglas en inglés), de nivel federal.

Para más información, comunícate con tu compañía de celulares favorita o a la Junta Reglamentadora de Telecomunicaciones al 787-756-0804. Accede su página de internet en www.jrtpr.gobierno.pr.

Administración del Seguro Social

Beneficio: Cheques mensuales. La suma que usted reciba dependerá del tiempo que usted trabajó, cuánto dinero ganó, dónde trabajó y su edad al momento de comenzar a recibir los beneficios. Quién puede solicitarlo: Los retirados mayores de 62 años, personas con impedimentos o el/la cónyuge e hijos (menores de edad o incapacitados menores de 22 años) de un trabajador fallecido o

incapacitado que aportó al programa de Seguro Social. Cómo solicitarlo: Para solicitar este beneficio, usted debe tener una entrevista en persona o por teléfono en su oficina local del Seguro Social. Localice su oficina local del Seguro Social llamando, libre de costo, al 1-800-772-1213, e indíquele a la operadora su lugar de residencia para hacer una cita.

También puede visitar la página en Internet: www.socialsecurity.gov, y seleccionar "Applying Online for Retirement Benefits" (Solicitar beneficios de jubilación) o "Applying for Disablity Benefits" (Solicitar beneficios por incapacidad).

ASISTENCIA MÉDICA

Es muy probable que tu ser querido o una amistad necesite de algún tipo de asistencia o seguro médico para atender las distintas condiciones que esté padeciendo. Por ello, es muy importante que conozcas las distintas opciones de cubierta de seguro Medicare que existen y los beneficios que están al alcance tuyo y de tu familiar o amistad

Medicare:

Es un programa federal de seguros médicos de salud que atiende a dos grupos: personas de 65 años de edad o más y personas (en ocasiones jóvenes) discapacitados y con enfermedades crónicas como por ejemplo, enfermedad renal crónica (ESRD) donde el paciente tiene que tratarse con diálisis o trasplante. Medicare se compone de diferentes partes que ayudan con servicios específicos. Existe el Medicare Parte A, Parte B, Parte C y Parte D. Es importante que recuerdes que todos los años tu familiar puede revisar su inscripción y cambiar de plan durante el periodo de inscripción abierta entre los meses de octubre a diciembre.

• Igualmente incluimos un enlace donde puedes hacer búsqueda de planes de Medicare por código de área postal para que compares y decidas el que más le convendría a tu familiar, www.medicare.gov.

Medicare Parte A (seguro de hospital): Es la parte del seguro que cubre estadías en hospitales, atención en centros especializados de enfermería, cuidados de hospicios, atención domiciliaria y otros servicios de asistencia médica al hogar para pacientes terminales. Esta parte es automática si se cotizó para el Seguro Social. Si te fijas, en su tarjeta de Medicare podrás ver si tiene la Parte A. Si deseas orientarte sobre los costos específicos debes llamar al 1-(800)-633-4227 o visitar la página web, www.medicare.gov.

Medicare Parte B (seguro médico): Es la parte del seguro médico que cubre servicios médicos, facturación médica, equipos médicos, cuidado de salud ambulatorio, cuidado de la salud en el hogar, servicios de prevención y análisis de laboratorio. Aunque hayas cotizado para el Seguro Social y tengas la Parte A, en Puerto Rico tienes que inscribirte para la parte B en la oficina de la Administración del Seguro Social entre los tres meses antes y después de cumplir los 65 años, pues de no hacerlo tendrás que pagar penalidades. Estos servicios los podrá cubrir Medicare más a menudo de lo esperado, si es de necesidad para diagnosticar algún problema médico. Si te fijas en su tarjeta de Medicare podrás ver si tiene la Parte B. Si deseas conocer más sobre Medicare y los servicios que cubre llama al 1-(800)-633-4227 o visita la página web, Medicare.gov/coverage o Medicare.gov/publications. Estos servicios tienen costos, y los mismos pueden variar dependiendo si tus médicos aceptan la asignación.

*Las partes A y B no incluyen cuidado dental, examen de vista, dentaduras, cirugía estética, acupuntura, audífonos y los exámenes para colocarlos y el cuidado a largo plazo.

Medicare Parte C: Es un tipo de plan de salud (Medicare Advantage), también conocida como "Planes MA," brindado por compañías de seguros médicos privadas que tienen contrato con Medicare para ofrecerles todos los beneficios de

Medicare Parte A y Parte B (Medicare Original). A veces cubre beneficios adicionales y la mayoría cubren medicamentos recetados, pero no todos. Para poder tener la parte C tienes que tener las partes A y B.

Medicare Parte D: En el 2003, con la Ley de Medicamentos Recetados, Mejoras y Modernización de Medicare, se añadió un nuevo beneficio: la Parte D. También es ofrecido por compañías privadas. Es la parte que cubre medicamentos recetados que se usan en el hogar (p. ej., insulina, heparina, entre otros). Cada plan ofrece cubierta para una lista de medicamentos específicos, llamada formulario, por lo que debes informarte bien de qué medicamentos recetados usa tu familiar para asegurar que se los cubra el plan, si finalmente deciden inscribirse. Adicional a pagar la prima de la Parte B, tendrás que pagar la prima mensual de la Parte D.

Si vas a inscribirte o a tu familiar por primera vez en las Partes C y D de Medicare, te recomendamos que llames al 1-(800)-772-1213 o accedas a: www.medicare.go

Medicaid/Reforma – Mi salud:

Medicare Platino: Es una cubierta suplementaria a un plan Medicare Advantage, contratada por la Administración de Seguros de Salud (ASES), que garantiza los mismos beneficios que se otorgan en el Plan de Seguros de Salud del Gobierno (Reforma) a aquellos beneficiarios elegibles duales.

Para poder ser elegible y participar en Medicare Platino, la persona debe estar suscrita a las Partes A y B de Medicare Tradicional y ser elegible

para el Plan de Seguros de Salud del Gobierno (Reforma). Este grupo es el que se conoce como pacientes duales. La participación en este plan es voluntaria y el no solicitarlo en nada afecta los beneficios que esté recibiendo la persona por parte de Reforma/ Mi Salud.

Si eres beneficiario de Mi Salud y deseas una evaluación para ver si tú o tu familiar cualifican, puedes comunicarte al 787-641-4224. Si deseas recibir orientación sobre la cubierta de beneficios puedes comunicarte con:

• PROBENE: 1-(800)-981-2737
• Administración de Servicios de Salud de PR (ASES): Cuadro: (787) 474-3300

Seguros de Cuidado Prolongado (LTC)

Los seguros de cuidado prolongado ("Long-Term Care") brindan beneficios de dinero semanal libre de impuestos. Esto solo aplica si la persona requiere ayuda para llevar a cabo dos o más de las actividades del diario vivir (ADLs, por sus siglas en inglés) como resultado de una lesión, accidente o enfermedad, entre otros. Estas actividades son, por ejemplo: bañarse, vestirse, alimentarse e ir al baño. Medicare no cubre estos servicios. Estas cubiertas deben ser adquiridas a través de compañías de seguros privadas.

Para más información te puedes comunicar con la Oficina del Comisionado de Seguros al (787) 304-8686 o visita el portal www.ocs.gobierno.pr.

Centros 330 (Centros de Salud Primaria y Preventiva)

Son corporaciones sin fines de lucro y de base comunitaria que proveen cuidado de salud primaria y preventiva a poblaciones vulnerables, no asegurados y los que tienen un plan de salud limitado. Entre los servicios que ofrecen están: ginecología, medicina interna, medicina general, dental, farmacia, laboratorio, rayos x, nutrición, vacunación y pruebas de cernimiento.

• Actualmente hay 20 corporaciones que operan 46 centros en 44 municipios en Puerto Rico.

Para saber dónde se encuentran ubicados a lo largo de toda la Isla, puedes comunicarte al (787) 758-3411, o si prefieres puede acceder la siguiente página web:www.saludprimariapr.org.

CRÉDITOS Y BENEFICIOS

1. Créditos Contributivos

La Sección 1052.02 del Código de Rentas Internas concede dos tipos de créditos contributivos para personas de sesenta y cinco (65) años o más:

• **Crédito Compensatorio Personal** de $200 para personas cuyo ingreso bruto individual no exceda de $15,000 dólares. En el caso de contribuyentes casados, cada uno por separado tendrá derecho a reclamar el crédito si ambos cualifican para el mismo. El crédito podrá reclamarse utilizando la forma que establezca el Secretario, la cual deberá radicarse luego del 1 de julio y antes del 15 de octubre del año siguiente de aquel para el cual se está solicitando el crédito.

• **Crédito Compensatorio para Pensionados de Bajos Recursos.**- Todo individuo pensionado por la Administración de los Sistemas de Retiro de los Empleados del Gobierno y la Judicatura de Puerto Rico, Sistema de Retiro de Maestros, Universidad de Puerto Rico, Autoridad de Energía Eléctrica o pensionado por el sector privado, cuya única fuente de ingresos consista de su pensión por servicios prestados, si la cantidad recibida de dicha pensión no excede de (4,800) dólares durante el año contributivo, tendrá derecho a un crédito compensatorio personal reembolsable de trescientos (300) dólares anuales. En el caso de contribuyentes casados, cada uno, por separado, tendrá derecho a reclamar el crédito provisto en este apartado si ambos cualifican para el mismo.

Para más información puedes llamar al Departamento de Hacienda o visitar su portal www.hacienda.gobierno.pr

2. Descuentos y Deducciones:

a. Admisión a actividades culturales y deportivas

En cuanto a los adultos mayores, se ofrecen descuentos especiales a las personas mayores de sesenta años en los precios de admisión para actividades culturales y deportivas en

instalaciones del Gobierno, así como servicios de transportación provistos por entidades gubernamentales. Se provee un descuento de 50% para adquirir boletos a personas mayores de 65 años de tan solo el 5% del total de boletos disponibles y con 72 horas de anticipación.

b. Descuento a tarifa uso de Tren Urbano

DTOP garantizará un descuento de 50% en la venta de boletos a toda persona de edad avanzada que ya haya cumplido 60 años de edad y hasta los 74 años de edad. Al cumplir los 75 años de edad se le expedirá un carné que garantice el uso gratuito del Tren Urbano. El carné se expedirá de manera gratuita. Participantes de Medicare y personas con Impedimentos tienen descuentos especiales.

Para más información, puedes comunicarte al: (787) 625-0325 (ACI), (787) 620-1099.

Para **nuestra GUÍA** online de **CUIDADORES** accede a: **aarp.org/pr**

c. Descuento para uso de autobuses de la Autoridad Metropolitana de Autobuses, Metrobus (AMA)

La Autoridad Metropolitana de Autobuses (AMA) cuenta con el Programa Dorado. Consiste en permitir que las personas de 75 años o más (con su tarjeta dorada) puedan bajarse y subirse de la guagua las veces que deseen sin tener que pagar. Los adultos mayores entre 60 y 74 años (o personas con impedimentos) pueden acogerse al programa de tarifa reducida al solicitarlo a la oficina de la AMA, presentar evidencia de la edad y dos fotos 2x2. La tarjeta no es transferible.

Para más información puedes comunicarte al (787) 294-0500, (787) 294-6064, o 787-977-2200 (DTOP).

3. Tarjeta de Descuentos y Fila Expreso para Personas Mayores de 60 años

Todas las agencias y corporaciones del Estado Libre Asociado (ELA) de Puerto Rico que ofrecen servicios directos al ciudadano tienen una "fila de servicio expreso" para beneficiar a las personas con impedimentos, según certificadas por el Departamento de Salud, así como a personas de 60 años o más debidamente identificadas con tarjeta o cualquier otra identificación expedida por una autoridad estatal. El Departamento de Salud del ELA de Puerto Rico es la agencia a cargo de expedir esas tarjetas.

Para obtener la tarjeta para ti o tu familiar deberás completar el formulario en www.salud.gov.pr.

Luego, lo envías a la siguiente dirección: Departamento de Salud, Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud, Programa de Geriatría, P. O. Box 70184 San Juan, Puerto Rico 00936-8184. Si tienes dudas, puedes comunicarte al: 787-765-2929, Ext. 4430, 4131.

ALTERNATIVAS DE VIVIENDA Y CUIDADO PROLONGADO

Servicios de Apoyo: Recursos y Programas Disponibles para cuidadores y su Familiar

A medida que nuestro familiar va perdiendo funcionalidad se necesita un servicio de apoyo. En Puerto Rico, el sistema de cuidado prolongado está compuesto de diversos tipos de instalaciones acorde al grado de funcionalidad o falta de funcionalidad del adulto mayor. A continuación te presentamos las descripciones de los tipos de instalaciones que existen en Puerto Rico, según su funcionalidad y la situación de la persona de edad avanzada.

1. Égidas

Son apartamentos o condominios individuales en edificios para adultos mayores que pueden manejarse de manera independiente pero que no tienen los recursos para adquirir una vivienda.

Los precios del alquiler en las égidas dependen de muchos factores: la titularidad de la residencia (privada o pública), las características del adulto mayor y la atención que requiera, la calidad de la habitación y también de la capacidad económica del residente. En términos generales el pago del alquiler es un por ciento del ingreso basado en la ley de subsidio ofrecido por el Departamento de la Vivienda.

Para más información, llamar al 1-888-852-2272.

2. Centros de Actividades Múltiples

Establecimiento con o sin fines de lucro que provee servicios de tipo social y recreativo a siete personas o más con el propósito de mantener y maximizar la independencia de éstos durante parte del día. En Puerto Rico existen diversos centros: CAMPEA, adscritos al Departamento de la Familia- www.adfan.pr.gov, privados como los Centros Esperanza para la Vejez (conocidos como centros HOPE) ubicados en Mayagüez, San Germán y Ponce (Luis Biaggi)- www.esperanzaparalavejez.com y los que se prestan en los municipios de tu residencia, generalmente a través de la oficina de servicios al ciudadano.

3. Auxiliares en el Hogar/ Amas de Llave

El servicio de amas de llave consiste en brindar asistencia básica en el cuidado de sí mismas a personas con impedimentos físicos mientras que para los impedidos con condiciones mentales se enfatiza la supervisión y la protección. El cuidado comprende varios tipos de tareas que van dirigidas a ayudar a personas con condiciones crónicas, para compensar sus limitaciones en la habilidad para funcionar de forma independiente. En el caso del programa de Auxiliares en el Hogar del Departamento de la Familia o los Municipios, el máximo de horas de servicio que una persona puede recibir es de 20 horas a la semana, o cuatro horas diarias durante cinco días a la semana. Existen muchas otras compañías privadas que prestan este tipo de servicio de acuerdo a las necesidades del adulto mayor en su estado de fragilidad.

Para más información debes llamar al 787-977-8022 o 1-888-359-7777.

4. Cuidado de Salud en el Hogar

Son agencias sin fines de lucro, certificadas por SARAF, Departamento de Salud, que proporcionan cuidados en el hogar a tiempo parcial o intermitente a personas enfermas que son beneficiarias de un seguro de salud privado o de Medicare. Todas llevan a cabo una evaluación de la persona que potencialmente estará recibiendo los servicios. Los proveedores de servicios deben estar certificados por Medicare y cumplir con las leyes federales, estatales y locales que regulan los servicios de atención domiciliaria. Algunos de los servicios ofrecidos son: personal de enfermería certificado, asistentes de salud, terapia física, terapia ocupacional, terapia del habla, trabajadores sociales, dietistas/ nutricionistas, suministros médicos y servicios auxiliares en el hogar a tiempo parcial o intermitente. No cubren los servicios de: enfermería las 24 horas, medicamentos, limpieza, comidas ni transporte a citas médicas.

Para obtener información importante, como los requisitos y la aplicabilidad para la radicación del Certificado de Necesidad y Conveniencia, entre otros, antes de radicar una solicitud, llama al (787) 765-2929 Ext. 4716, 4718.

5. Institución de Cuido Residencial

Cualquier institución residencial que se dedica al cuidado de personas mayores durante las 24 horas. Se clasifican de acuerdo a su capacidad: grande para albergar 50 personas o más; mediana para albergar entre 21 a 49 personas; y pequeña para albergar hasta un máximo de 20 personas. Este tipo de instalación recibe una serie de permisos de parte del Departamento de la Familia, Departamento de Bomberos y Departamento de Salud aunque su licencia sea del Departamento de la Familia. Para buscar la lista de establecimientos licenciados con permiso del Departamento deberás llamar al

787-977-8022 o 1-888-359-7777.

Cabe señalar que bajo este renglón existen dos organizaciones sin fines de lucro que agrupan a los dueños de hogares de larga duración, que pueden proveerte información de este tipo de instituciones:

- **Asociación de Hogares (ADCCLD)- info@adccld.com;** www.adccld.com

- **Federación de Hogares de Cuido Prolongado (FICPRO)-** http://ficpro.homestead.com/

6. Hospicio

Es básicamente un programa de servicio de salud en el hogar otorgado por una institución que ofrece servicios diestros de enfermería y otros servicios terapéuticos, y de apoyo a pacientes con condiciones agudas, crónicas y terminales, en el escenario de su hogar o su sustituto. Estos servicios son cubiertos por Medicare.

http://www.gohospice.com/pdf/Medicare_Hospice_Spanish.pdf. Si prefieres, puedes llamar al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227; o TTY/TDD: 1-877-486-2048. http://www.hospicedirectory.org/cm/about/state_hospice

7. Transportación

En Puerto Rico existen agencias públicas y privadas que proveen transportación a adultos mayores, en su mayoría para promover el acceso a servicios médicos con pagos a Medicare. Varias compañías pequeñas en desarrollo ya están proveyendo servicios a gestiones no salubristas ni servicios médicos. Por parte del gobierno puedes referirte a estos programas:
Programa de Transportación SENDA a través de algunos municipios. Para más información comunícate con OPPEA al (787) 721-6121.

Programa Llame y Viaje: Es el servicio de transportación accesible para personas con impedimentos físicos y/o mentales que ofrece la Autoridad Metropolitana de Autobuses. Se les brinda a las personas elegibles para cualquiera de los viajes que tengan origen y destino dentro del área de servicio.

Comunícate al (787) 294-0500 Ext. 529. Extensiones de los coordinadores: 526, 528, 530, 533, 534, 537.

También puedes sacar el permiso de estacionamiento para personas con diversidad funcional a través de DTOP:

(787) 294-0500 o (787) 294-0500 Ext. 514 o 524.

ORGANIZACIONES COMUNITARIAS Y SERVICIOS

En Puerto Rico existen organizaciones sin fines de lucro con bases comunitarias que ofrecen servicio y apoyo a personas adulta mayores con algún grado de vulnerabilidad que necesitan apoyo para vivir con dignidad e independencia, al igual que a sus familiares y cuidadores. El propósito de todas es impactar positivamente y propiciar calidad de vida a este tipo de paciente al igual que a la familia cuidadora.

Estas organizaciones son:

AARP

AARP es una organización de membresía sin fines de lucro, no partidista y con una misión social que ayuda a las personas con 50 años o más a convertir sus metas y anhelos en posibilidades a su alcance, fortalece las comunidades y lucha por los asuntos de más importancia para las familias.

Su portal de internet, www.aarp.org, **cuenta con información valiosa, herramientas y consejos para los cuidadores familiares.**

Accede en www.aarp.org/CuidadoresPR **los siguientes recursos que puedes imprimir:**

- Guía de Planificación Familiar para Cuidadores
- Guía para seleccionar un hogar de cuido
- Guía HomeFit para evaluar tu hogar, de manera que sea seguro y apto para envejecer con independencia

Asociación de Alzheimer y Desórdenes Relacionados de Puerto Rico, Inc., (AADRPR), Proporciona información y cuenta con sobre 20 grupos de apoyo a las personas diagnosticadas con la enfermedad de Alzheimer, sus familias y sus cuidadores.

Llama al (787) 268-6818 o visita www.alzheimerpr.org.

Federación de Alzheimer de Puerto Rico, Inc. (FAPRI)

Brinda orientación y apoyo a las personas con la condición de Alzheimer, sus familiares, cuidadores, profesionales de la salud y a la comunidad.

Llama al 787-756-6843 o visita www.federaciondealzheimer.org/.

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

Se creó para educar y desarrollar alternativas terapéuticas, tanto para el paciente como para los familiares y cuidadores. Ofrece servicios directos a personas con Alzheimer en la primera y segunda etapa y a sus familias.

Llama al (787) 696-1159 o búscalos en Facebook por OPAPAPR.

Mente Activa

Es una organización que trabaja la estimulación cognitiva de las personas con algún tipo de demencia o Alzheimer. La estimulación cognitiva es un tratamiento no farmacológico que consiste en fortalecer las capacidades cognitivas mediante ejercicios, actividades y tareas, para reducir el deterioro y mantener la funcionalidad de la persona.

787-677-0503
E-mail: contacto@menteactiva.org
Web: www.menteactiva.com

Envejecer en Armonía, Inc.

(Aibonito)

Ofrecen adiestramiento para cuidadores informales y los certifican. Luego, muchos de ellos consiguen trabajo a través de la misma organización o por su cuenta propia. Envejecer en Armonía les ofrece las herramientas para servir como buenos cuidadores.

Los siguientes son los números telefónicos:
(787) 735-2126 y (787) 319-5740.

Programa de Asistencia Tecnológica Universidad de Puerto Rico

Es una entidad sin fines de lucro dedicada a promover el acceso a la asistencia tecnológica (AT) para personas con impedimentos. El PRATP cuenta con herramientas que son importantes para ayudar a las personas con impedimentos a aprender, desarrollarse y ser productivos en su medio ambiente.

787-474-9999
1-855-449-2999
www.pratp.upr.edu

ASPECTOS LEGALES Y **SERVICIOS**

Cuando un miembro de la familia, ya sea por ser una persona de mayor edad o por padecer de algún tipo de impedimento, comienza a mostrar síntomas de deterioro físico o mental, se presenta la interrogante de lo que debe hacerse desde el punto de vista legal. Esto es fundamental al momento en que nuestro ser querido no pueda hacerse cargo de sí mismo o tomar sus propias decisiones.

Lo primero es la organización: colocar las cosas en orden. Muchas veces los hijos, que eventualmente nos convertimos en cuidadores de nuestros padres, hermanos adultos o con algún impedimento, desconocemos información vital que debe tenerse a mano y en orden para lidiar con la situación. Para ello te sugerimos que se comience buscando apoyo legal para la creación de los siguientes documentos legales:

Poder Duradero:

Es un documento legal el cual permite a una persona [el Poderdante u Otorgante] dar a otra persona la autoridad de actuar en su nombre. La persona que recibe este poder puede ser autorizado a realizar gestiones en general o gestiones específicas tales como: manejar cuentas de banco, realizar pagos de cuentas, incurrir en gastos, vender propiedades y una variedad de asuntos legales por un término de tiempo específico o ilimitado. El Poder Duradero se mantiene vigente y válido aún después del Poderdante quedar incapacitado o ser declarado incapaz judicialmente.

Directrices de Salud Anticipadas:

Las Directrices de Salud Anticipadas, también se conocen como Testamento Vital ("Living Will"), pero su nombre correcto en Puerto Rico es Declaración Previa de Voluntad sobre Tratamiento Médico en Caso de Salud Terminal o de Estado Vegetativo Permanente. Este documento reconoce el derecho de toda persona mayor de edad y en pleno uso de sus facultades mentales, a declarar previamente su voluntad sobre su tratamiento

Para **nuestra GUÍA** online de **CUIDADORES** accede a: **aarp.org/pr**

médico en caso de sufrir una condición de salud terminal o estado vegetativo persistente que no le permita prestar su consentimiento durante una emergencia médica. Este documento se utilizará e implementará únicamente cuando el paciente no pueda de ningún modo comunicar por sí mismo su voluntad para consentir o rechazar tratamientos e intervenciones médicas. Este documento, además, permite designar con anticipación de posible enfermedad o incapacidad a otra persona que la represente y tomar decisiones en su nombre, relacionadas con el tratamiento médico. Esto significa que la persona que pierda la capacidad para tomar o comunicar sus decisiones sobre su propio cuidado de salud, aún después de quedar incapacitado para decidir, podría controlar estas decisiones utilizando este mecanismo. Las Directrices de Salud pueden ser tan generales o tan específicas como la persona lo desee. Pueden contener instrucciones sobre tratamiento médicos específicos, e incluso los deseos de la persona en cuanto a cómo se dispondrá de su cuerpo y órganos al momento de su fallecimiento.

Testamento:

El Testamento es el documento que permite dejar por escrito cuál es la voluntad en cuanto a cómo se desea que se distribuyan las pertenencias luego de un fallecimiento. También en el Testamento la persona puede cubrir asuntos familiares de importancia, como la tutela de un hijo menor de edad o incapacitado. La ley en Puerto Rico reglamenta la otorgación de testamentos y la forma en que se distribuyen los bienes en caso de no existir uno.

Para orientación legal puedes comunicarte con:

Servicios Legales de Puerto Rico

Servicios Legales de Puerto Rico, Inc. ("SLPR") es una corporación privada sin fines de lucro con 17 centros alrededor de la Isla que provee representación y orientación legal gratuita a los pobres del País que cualifiquen en casos de índole civil.

Llama al 1(800) 981-5342 o visita www.servicioslegales.org

Pro Bono

Es una corporación sin fines de lucro del Colegio de Abogados de Puerto Rico con el propósito de ofrecer servicios legales gratuitos a personas indigentes en el área civil y administrativo del derecho.

Llama al 1-800-981-5801 o visita www.probonopr.org.

Clínica de Asistencia Legal De Edad Avanzada Escuela de Derecho, Universidad de Puerto Rico

787-999-9570

LEYES IMPULSADAS POR **AARP** QUE COBIJAN A LOS CUIDADORES

1. Derechos del cuidador familiar en el hospital

Ley CARE - La Ley 227 de 17 de diciembre de 2015 para la Capacitación, Asesoría y Registro de Cuidadores Familiares (CARE) establece los derechos que tienen los cuidadores familiares con pacientes hospitalizados. La ley establece que el cuidador familiar tendrá derecho a: (1) Ser registrado en el expediente médico como cuidador del paciente; (2) ser notificado cuando el paciente vaya a ser dado de alta; y (3) recibir capacitación y asesoría de parte de los profesionales de salud del hospital sobre las tareas básicas de seguimiento que se deberán efectuar en el hogar una vez el paciente sea dado de alta. Esta importante ley reconoce el rol del cuidador familiar en el cuido post hospitalario y va dirigida a prevenir re-hospitalizaciones innecesarias, proveyendo al cuidador las herramientas básicas para atender las necesidades del paciente en el hogar. La misma no otorga derechos al cuidador familiar por encima de los de un tutor legal.

2. Derechos del cuidador familiar en el empleo

La Ley 251 de 31 de diciembre de 2015 enmendó la Ley 180 de Salario Mínimo para que los empleados de la empresa privada gocen del mismo derecho que tienen los del empleo público para utilizar hasta cinco (5) días al año de su licencia por enfermedad acumulada para brindar cuido a hijos, padres y cónyuges. La ley no expande la licencia por enfermedad actual, sino que le brinda al empleado flexibilidad para dedicarse al cuido de un ser querido, haciendo uso de hasta cinco (5) días de su balance acumulado.

3. Derecho del cuidador a tutela entre distintas jurisdicciones

La Ley 296 de 5 de octubre de 2012 (Ley Uniforme de Procedimientos de Protección y Jurisdicción en casos de Tutela de Adultos de Puerto Rico) promueve la comunicación y cooperación entre los tribunales de distintas jurisdicciones dentro de los Estados Unidos, para evitar conflictos jurisdiccionales en casos de tutela de adultos. Esta Ley reglamenta los procedimientos de transferencia de tutela entre los estados participantes y Puerto Rico, estableciendo un registro de tutela que facilite el hacer cumplir las órdenes de asignar un tutor o de protección entre los estados. Debido al alto tráfico de puertorriqueños entre diferentes jurisdicciones, si un ser querido pierde capacidades y hay que asignarle un tutor legal, esta ley hace posible que se puedan transferir o validar los derechos de tutela entre jurisdicciones participantes con facilidad.

APOYO A VETERANOS

Administración de Veteranos (VA)

Esta agencia ofrece a los veteranos una amplia variedad de beneficios y servicios provistos en diferentes ambientes por el Departamento de Asuntos de los Veteranos. Esos servicios tienen como propósito brindarle a los veteranos mayores vulnerables (que sean elegibles) mejoría en su salud, una mejor calidad de vida (independencia) y bienestar ofreciéndoles mejor cuidado de atención ambulatoria.

El website es http://www.benefits.va.gov/sanjuan

Programa VA VetLink
(787) 721-6121 Ext.256

Programa de Apoyo a cuidadores Oficina Central (Región I, San Juan): (787) 919-7930

Programa "Geriatrics and Extended Care" (GEC)
1 (727) 398-6661, Ext. 15391

Programa VA "Blind Rehabilitation Center"
(787) 641-7582, Ext. 21140,21141, 21143

Atención médica en centros de cuidado de ancianos
1-(800)-333-4636

"Geriatric Patient Aligned Care Team (Geri-PACT)"
1 (610)-384-7711 Ext.6082

"Health Care Benefits for Dependents" CHAMPVA
1-800-733-8387

I ❤ Caregivers

Para **nuestra**
GUÍA online de
CUIDADORES
accede a: **aarp.org/pr**

AARP Posibilidades a tu alcance en

Puerto Rico

SOBRE AARP

AARP es una organización de miembros sin fines de lucro, no partidista y de transformación social que está en Puerto Rico para ayudarte a explorar nuevas posibilidades para superar tus retos y alcanzar tus anhelos, no importa la edad. Promovemos e impulsamos una agenda de transformación social, donde el adulto mayor a través de su trabajo, experiencia y voluntariado representa un activo social para mejorar nuestra sociedad y comunidad. Además, representamos tu voz en el frente legislativo y gubernamental para defender tus derechos y promover política pública de dignidad y empoderamiento para todos. Nuestra fuerza está en nuestros 100,000 socios y voluntarios con experiencia y compromiso social por un mejor país.

CRÉDITOS:

Presentado a AARP PR y desarrollado por: Fabiola Colón Muñiz, estudiante de la MPH con especialidad en Gerontología, Escuela Graduada de Salud Pública, Universidad dePuerto Rico, y Nirzka Labault Cabeza, PhD, Catedrática Asociada, Escuela Graduada de Salud Pública, Universidad de Puerto Rico. Esta guía también fue posible gracias a la colaboración de varias organizaciones y agencias gubernamentales, y a la edición por parte de Ghost Writer Services. Diseño gráfico por Gil Acosta.

I ♥ Caregivers

AARP Posibilidades a tu alcance en

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
www.aarp.org/pr

Radio: Vínculo Generacional
por Radio Isla 1320 AM – miércoles 7 p.m.

www.facebook.com/AARPPuertoRico
www.twitter.com/AARPPuertoRico