



26 de octubre de 2015

Personal del Servicio de Extensión Agrícola

Carmen Olga Gómez Burgos, MC, CPL, CGG
Catedrática de Extensión
Especialista en Relaciones de Familia y Desarrollo del Niño/Gerontología

Noviembre: Mes Nacional del Cuidador

Estimados(as) compañeros(as):

El mes nacional del cuidador se celebra con el propósito de honrar la importante función de los miles de cuidadores formales e informales que brindan cuidados en sus necesidades básicas a personas de edad avanzada, convalecientes y personas con impedimentos físicos como psíquicos a través de todo Puerto Rico. A medida que nuestra población adulta mayor crece, más gente va a asumir el papel de cuidador. Así que el Mes Nacional de Cuidadores Familiares centra la atención en el apoyo a esas personas.

En los últimos años se ha experimentado un crecimiento de la población en edad avanzada a nivel mundial y Puerto Rico no es la excepción. Actualmente, según datos de la oficina del Censo (2010), en nuestro país 20 de cada 100 personas son mayores de 60 años. Luego del 2020, las personas de 60 años o más superarán a las personas menores de 20 años. Estudios sugieren que el incremento de las personas en edad avanzada y reducción en la población se debe a una combinación de factores como la emigración de personas mayormente jóvenes, reducción de nacimientos y un avance en la medicina que prolonga la vida de las personas ancianas, produciendo poblaciones longevas.

Dado que estamos refiriéndonos a los cuidadores:

¿Qué es un cuidador? Son las personas que se hacen cargo de las personas

con algún nivel de dependencia. Son por tanto padres, madres, hijos/as, familiares, personal contratado o voluntario.

Existen dos tipos de cuidadores:

- **Cuidador informal** – es aquella persona que proporciona cuidados a un familiar o amigo sin recibir pago alguno en el ambiente del hogar o en el hospital.
- **Cuidador formal** – es el que recibe un pago por sus servicios y recibió capacitación y educación para proporcionar cuidados.

Reconociendo, cada mes de noviembre, Mes Nacional del Familiar- Cuidador; es una oportunidad para reconocer los desafíos y retos que enfrentan los cuidadores familiares, por tal motivo, a continuación los **recursos disponibles** que pueden ayudar a alguien que este proporcionando cuidado de un ser querido, familiar, amigo(a) u otras personas.



- Caregivers de Puerto Rico está para asistirle en sus necesidades personales y las de su ser querido. Podemos ayudarle en la recuperación después de una cirugía por fractura de cadera o si necesita un alivio por estar cuidando a un ser querido. En Caregivers entendemos que hay situaciones en la vida en la que necesitamos una mano fiel que nos extienda la mano para ayudarnos. Nuestro personal tiene el corazón comprometido en ayudar a nuestros clientes con sus necesidades básicas, tales como bañarse, limpieza del hogar, ayuda en la organización, y la rehabilitación física, entre otras.(para una consulta al 787-726-2272.)



Fax: 1-787-754-2211
Email: aarppr@aarp.org

Fundada en 1958, AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria, compuesta por socios, que ayuda a las personas mayores de 50 años o más a mejorar su calidad de vida. AARP ha crecido de tal modo que ya cuenta con 40 millones de socios y tiene oficinas en los 50 estados del país, en el Distrito de Columbia, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de Estados Unidos. Siendo la organización compuesta por socios mayores de 50 años más grande del país, AARP lidera una revolución en el modo en que la gente ve y vive la vida después de los 50.

Como socio de AARP, usted tiene acceso a una amplia gama de beneficios, servicios y descuentos, como por ejemplo:

- Oportunidades de voluntariado.
- Descuentos en compras, restaurantes, viajes y mucho más.
- Una voz que defiende los derechos de las personas de 50 años o más.
- Productos de salud, financieros y de seguros.
- Programas y eventos, como el programa AARP Driver Safety.

3.



A través de este programa se coordina un respiro o ayuda al cuidador.

El programa requiere que toda persona de edad avanzada, que quiera obtener los servicios, tenga 60 años en adelante. De igual manera, es indispensable que un cuidador(a) solicite los servicios para la persona de la tercera edad. (Usted se preguntará porqué el proceso es de esta forma. La razón está basada en el argumento de que el cuidador(a) es un factor importante en la seguridad y bienestar de nuestros viejos.)

La labor de cuidar a este ser tan importante dentro del núcleo familiar, es una que puede llegar a ser ardua y emocionalmente agotadora. Por tal motivo, el programa funciona de esta manera. Los servicios ofrecidos por el programa son temporales, entiéndase por un período de tiempo específico.

A continuación, una breve descripción de los servicios coordinados:

Respiro en el hogar:

- Ama de llaves por 15 días.
- Acompañante en el hogar, por un período no mayor de 30 días, a través de nuestro Programa de Voluntarios.
- Respiro institucional, por un período máximo de 15 días.
- Servicios suplementarios (es requisito una autorización médica para brindar estos servicios):
 - Equipo médico duradero, solo a personas que no cuenten con la parte B del Medicare.
 - Suplementos de incontinencia o nutricionales.
 - Equipo electrónico de emergencia.

Consejería y Capacitación:

- Información sobre los recursos que ayuden a los cuidadores en su rol.
- Información sobre agencias públicas, privadas o sin fines de lucro que ayuden al bienestar de las personas de edad avanzada.
- Capacitación para ayudar a los cuidadores a canalizar las tensiones emocionales y físicas.
- Para estos servicios es requisito una evaluación que incluye una visita al hogar del viejo, la cual se coordina con el cuidador designado.
- Para obtener más información sobre el Programa de Apoyo a Cuidadores de Familiares, se puede comunicar a los siguientes teléfonos según sea su área de residencia.

Región I - San Juan - Oficina Central
Tel. (787)919-7930
fax (787) 919-7935

Oficinas Satélites:
Arecibo-(787) 680-7003,980-7003
Caguas - (787) 905-7942,905-7940
Juncos - (787) 905-7131,905-7133

Región II- Ponce
Tel. (787) 841-1180/1181
Fax - (787) 1-259-3112

Oficinas Satélites:
Mayagüez -(787) 833-2021
Guayama -(787) 592-7020

4. **Oficina del Procurador de las Personas Pensionadas y de la Tercera Edad (OPPTE)** ofrece talleres y orientación, e información sobre programas para cuidados en el hogar, ya sea para la persona mayor o sus asistentes. La agencia coordina todos los servicios que reciben la población de edad avanzada y sus cuidadores, a través de grupos auspiciadores y los proveedores de servicios contratados por la agencia. Además, evalúan programas y servicios para asegurar que las personas mayores tengan la mejor atención posible. Para más información puede llamar al (787) 721-6121.
5. Organizaciones de ayuda para el cuidado en el hogar

En Puerto Rico hay varios grupos que ofrecen cuidadores que trabajan en el hogar. Entre las más conocidas están:

- a. COSALL

La Corporación de Servicios de Amas de Llaves, COSALL, Inc., ofrece toda una variedad de servicios de cuidado en la casas para personas mayores, incluyendo una acompañante que ayuda en la preparación de alimentos y en actividades necesarias del diario vivir y en la vigilancia de salud, como servir de compañía a citas médicas. También pueden ser auxiliares de salud para personas con necesidades médicas particulares, y amas de llave que ayudan en quehaceres ligeros de la casa. Se puede conseguir mayor información llamando al (787) 292-1020, o por correo electrónico: info@cossalpr.com. Incluso puede pedir información a través de la página web cossalpr.com, bajo “Contáctanos”, o a la siguiente dirección:

COSALL, Inc.

P.O. Box 892

Trujillo Alto, PR 00977

- b. Senda

El Programa SENDA, bajo la agencia gubernamental Oficina del Procurador de las Personas Pensionadas y de la Tercera Edad (OPPTE), ofrece transporte gratis a personas de 60 años o más —y a familiares que viven de manera permanente con la persona mayor— a servicios de salud, sociales y recreativos. El servicio se ofrece principalmente en zonas rurales donde no hay acceso fácil a medios de transporte. Para mayor información, puede llamar al (787) 721-6121.

- **Programa de Asistencia Nutricional para Puerto Rico (PAN)**

PAN es un programa federal que ofrece beneficios de asistencia nutricional para la compra de alimentos para personas de escasos recursos. Para más información puede llamar al (787) 289-7600 o sin costo al (877) 991-0101.



El decálogo de los cuidadores primarios

Como cuidador yo tengo derecho a:

- ⊞ Dedicar tiempo a mí misma/o y a las actividades que me gustan sin sentir culpa.
- ⊞ Expresar mis sentimientos, sin lastimar a otras personas.
- ⊞ Sentirme triste, enojado/a o cansada/o.
- ⊞ Preguntar sobre lo que no entiendo.
- ⊞ Buscar soluciones que se adapten a mis necesidades y posibilidades.
- ⊞ Ser tratado con respeto.
- ⊞ Pedir y recibir orientación y ayuda.
- ⊞ Ser reconocida/o como una persona valiosa e importante para mi familia y la comunidad.
- ⊞ Decir NO cuando lo que se me pide es excesivo.
- ⊞ Seguir con mi propia vida

Espero esta información les sea de mucha utilidad. Les exhorto a ser de esta celebración una muy especial y gratificante hacia los cuidadores(as) que dedican su vida a cuidar a sus familiares con tanto amor, compromiso y sobre todo entrega.

Más adelante se ofrecerá la capacitación sobre el tema: Autocuidado del Cuidador Primario”.

¡Nuestras felicitaciones a los y las cuidadoras familiares!


Vo Bo. Angélica Martínez Díaz, M Ed
Directora Asociada Interina
Departamento de Educación Agrícola