

eldercare locator

Connecting You to Community Services

Tecnología de apoyo:

Una guía para los cuidadores familiares de adultos mayores

¿Es usted cuidador familiar de un adulto mayor? Si proporciona transporte, prepara comidas, gestiona medicamentos o citas de atención médica, o ayuda con el cuidado personal, entonces usted es un cuidador familiar.

Su apoyo ayuda a su ser querido para continuar viviendo en casa y en su comunidad. Si bien el cuidado es gratificante, sus exigencias pueden hacerse sentir en los propios cuidadores, lo que causa estrés y aislamiento social. Sin embargo, hay muchas herramientas disponibles que ayudan a que quienes reciben los cuidados mantengan la independencia, lo que reduce las exigencias para los cuidadores y aumenta la paz mental para las familias.

Estas herramientas suelen llamarse **"tecnología de apoyo"** o **"AT"**, por sus siglas en inglés.

¿Qué es la AT?

La AT son herramientas, dispositivos, equipos o sistemas que ayudan a una persona a hacer algo de manera más fácil o segura. Para los cuidadores, la AT podría reducir las tareas repetidas, el esfuerzo físico o las exigencias de coordinación.

Los dispositivos de AT pueden ser simples o hechos por usted mismo, de baja o alta tecnología, comprados en una tienda o diseñados especialmente. Estos son algunos ejemplos:

1. Ayudar a un ser querido a gestionar los medicamentos.



PREOCUPACIÓN: Le preocupa que su ser querido pueda olvidar tomar un medicamento o tomarlo más de una vez por accidente, especialmente cuando usted no puede estar presente.

SOLUTION: Los dispensadores automáticos de medicamentos, las aplicaciones con recordatorios de medicamentos o los pastilleros inteligentes pueden dar alertas cuando es hora de tomar el medicamento y, según el dispositivo, ayudar a hacer un seguimiento de si se tomó una dosis.

2. Preocuparse por las caídas cuando usted no está ahí.



PREOCUPACIÓN: Le preocupa que su ser querido se caiga en el hogar cuando usted está trabajando, haciendo trámites o durmiendo.

SOLUCIÓN: Los dispositivos de alerta médica, las herramientas portátiles de detección de caídas y los sistemas de llamada de emergencia pueden ayudar a un adulto mayor a pedir ayuda. Algunos sistemas pueden alertar automáticamente a contactos designados o a un centro de monitoreo cuando se detecta una caída.

3. Ayudar a un ser querido a bañarse o usar el inodoro.



PREOCUPACIÓN: Ayudar a un ser querido a entrar o salir de la ducha, mantener el equilibrio mientras se baña o trasladarse al inodoro puede ser exigente a nivel físico y generar preocupaciones relacionadas con las caídas.

SOLUCIÓN: Las barras de apoyo correctamente instaladas proporcionan agarres estables, lo que ayuda a su ser querido a mantenerse firme por sí mismo y desplazarse con más seguridad por el baño. Estas pueden reducir la necesidad de asistencia práctica durante las rutinas cotidianas.

4. Ayudar a la hora de comer.



PREOCUPACIÓN: Su ser querido tiene dificultades para sostener los utensilios, lo que causa que usted tenga que cortar la comida, usualmente darle de comer y, a veces, limpiar después.

SOLUCIÓN: Los utensilios con agarre fácil y un protector de plato para su ser querido podrían ayudarlo a comer de manera independiente, recuperar la dignidad y también permitirle a usted pasar tiempo juntos durante la comida.

Póngase en contacto con Eldercare Locator

Para llamadas de audio, de video o mensajes de texto:
1-800-677-1116

Correo electrónico:
eldercarelocator@USAging.org

Chat:
eldercare.acl.gov

¿La AT realmente puede marcar la diferencia?

Es muy importante recordar que la AT no puede y no debe reemplazar por completo al cuidador. Estas herramientas funcionan mejor cuando se eligen con su ser querido, se adaptan a sus necesidades y preferencias, y se usan con la atención correspondiente a la privacidad y la seguridad.

La tecnología puede ayudar con el cuidado, pero no sustituye el cuidado práctico ni los servicios de emergencia cuando son necesarios. Puede hacer que algunas tareas de cuidado sean más sencillas, brindar paz mental adicional y ayudarlo a enfocar su tiempo y energía en el apoyo personal que sea más importante para su ser querido.

Cuatro preguntas que deben hacer los cuidadores al considerar la AT

1. ¿Hay alguna tarea o preocupación en cuanto al cuidado que se podría hacer más simple, más segura o menos estresante?

EJEMPLO: Me preocupa que mi ser querido olvide tomar un medicamento cuando no estoy ahí para recordárselo.

2. ¿La AT podría simplificar esta tarea o ayudar a mi ser querido a hacerla de manera más independiente?



EJEMPLO: Un dispensador automático de medicamentos con recordatorios podría ayudar a mi ser querido a gestionar su rutina de medicamentos con menos ayuda práctica de mi parte.

3. ¿Esta tecnología es adecuada no solo para mí, sino también para las necesidades, capacidades y preferencias de mi ser querido?

EJEMPLO: Mi ser querido se siente cómodo usando dispositivos simples, por lo que un dispensador con instrucciones claras y alertas fáciles de entender podría ser una buena opción. Lo exploraremos juntos para garantizar que se sienta cómodo usándolo.

4. ¿Los beneficios superarán los costos? ¿Qué apoyo necesitaremos para usarlo con éxito?

EJEMPLO: El dispositivo podría reducir los recordatorios diarios y darnos una mayor paz mental. Antes de invertir, compararé los costos, verificaré si hay ayuda económica disponible y averiguaré qué capacitación o apoyo continuo podríamos necesitar.

Cómo encontrar AT

1. **Piense en sus necesidades.** ¿Cuál es el desafío que usted y su ser querido quieren abordar? Las cuatro preguntas anteriores pueden ser útiles en este proceso.
2. **Comuníquese con su Agencia de Área para el Envejecimiento local.** Las Agencias de Área para el Envejecimiento (AAA, por sus siglas en inglés), que sirven a adultos mayores y cuidadores en todas las comunidades del país, pueden ayudarlo a identificar soluciones de AT que satisfagan sus necesidades. También prestan muchos otros servicios vitales, como transporte, comidas, apoyo en el hogar y asistencia de cuidadores.
3. **Comparta sus necesidades con su AAA.** Su AAA local lo guiará para elegir el tipo de AT que podría ser adecuado para usted y su ser querido. Podrían derivarlo a programas locales, estatales o federales que proporcionan distintos tipos de AT. También existe un **Programa de la Ley para AT** financiado por el gobierno federal en cada estado que puede ayudarlo a encontrar los artículos que necesita.
4. **Pregunte por apoyo adicional de AT.** Consulte por demostraciones y préstamos, así como por instalaciones y capacitaciones. Los programas estatales de AT proporcionan demostraciones y préstamos a corto plazo de los dispositivos, lo que puede ayudarlos a usted y a su ser querido a tomar una decisión informada.If you are having difficulty identifying your local AAA or state AT Act Program, then call the Eldercare Locator.

Si está teniendo dificultades para identificar su AAA local o Programa de la Ley para AT estatal, **póngase en contacto con Eldercare Locator. Eldercare Locator** es un centro de contacto nacional que conecta a adultos mayores, cuidadores y familiares con AAA las locales para obtener ayuda con la AT y otros servicios. Llame al 1-800-677-1116 o visite **eldercare.acl.gov**.

ACL Administration for Community Living

Este proyecto está subvencionado en un 75 % por una ayuda financiera total de $6,963,590 (n.º 90EEIR0002) de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS). El 25 % del proyecto (o $2,864,150) está financiado por fuentes no gubernamentales. Los contenidos reflejan la opinión de los autores y no representan necesariamente los puntos de vista oficiales ni el respaldo de la ACL / el HHS o del Gobierno de los EE. UU.