

eldercare locator

Connecting You to Community Services

Tecnología de apoyo:

Una guía para adultos mayores

¿Hay actividades o tareas que le gustaría poder hacer más fácilmente o de manera más independiente? Si respondió "sí", entonces la tecnología de apoyo puede ser la solución. Existen muchas herramientas disponibles **—suelen llamarse "tecnología de apoyo"** o **"AT"**, por sus siglas en inglés— que ayudan a los adultos mayores a mantener la independencia en el hogar y la participación en sus comunidades.

¿Qué es la AT?

La AT son herramientas, dispositivos, equipos o sistemas que lo ayudan a usted a hacer algo de manera más fácil o segura. 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:

AT DE BAJA TECNOLOGÍA

- daptador de espuma para lápices
- Cubiertos y platos adaptados
- Abridor de frascos
- Barras de apoyo
- Barandas para la cama
- Barandas/marcos de seguridad para el inodoro
- Barandas / bancos de transferencia para la bañera
- Elevadores de inodoros
- Ducha al ras de suelo, asiento para la ducha y cabezal de ducha de mano
- Silla de ruedas, bastón y andador con ruedas



AT DE ALTA TECNOLOGÍA

- Aplicaciones de lupa que utilizan la cámara del teléfono para hacer zum
- Funciones inteligentes de accesibilidad integradas para la pérdida de la visión, como la conversión de texto a voz
- Amplificadores de sonido personales
- Dispositivos de alerta para la pérdida de la audición
- Dispensadores y recordatorios de medicamentos
- Herramientas portátiles de monitoreo de frecuencia cardíaca, presión arterial, sueño, pasos y caídas
- Dispositivos inteligentes para el hogar y asistentes de voz, que pueden ayudar de diversas maneras (p. ej., configurar recordatorios para medicamentos o citas, permitir ver quién está en la puerta, etc.)
- Monitoreo del hogar (alarmas inteligentes y no inteligentes, sensores, detectores de movimiento, cámaras)
- Dispositivos de alerta para el teléfono, detector de humo, timbre, despertador
- AT de videollamadas para conectarse con la familia y los doctores
- Elevadores de asiento portátiles y para bañera
- Elevadores de asiento portátiles
- Relojes para la demencia que ayudan a los adultos mayores a mantenerse al tanto del día y la hora
- Mascotas robóticas que pueden acompañar y dar tranquilidad sin agregar responsabilidades

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

¿Realmente necesito AT?

Elegir usar un dispositivo de AT es una decisión totalmente personal. Las personas pueden tener muchas ideas negativas sobre el uso de la AT: una persona puede sentir que ha perdido su independencia, que ya no es ella misma, que está llamando la atención sobre una limitación o que otros pensarán que no puede arreglárselas sola. Otras preocupaciones se relacionan con poder usar o pagar el dispositivo.

Sin embargo, lo contrario es cierto. La AT ayuda a una persona a mantener su independencia, seguir participando en las actividades que le gustan y arreglárselas sin ayuda de otros. Muchos dispositivos son sencillos de instalar o usar y pueden ser bastante asequibles. En cuanto a atraer atención no deseada, piense lo siguiente: la AT está en todos lados y la usan personas de todas las edades y capacidades. La AT está integrada en nuestras computadoras y nuestros teléfonos inteligentes: el corrector ortográfico, el GPS y el dictado de voz a texto son tecnologías de apoyo. Entonces... ¿conoce a alguien que no esté usando AT hoy en día?

Tres preguntas para hacerse cuando esté considerando la AT

1. ¿Hay algo que disfruto hacer —o que quiero seguir haciendo— que se ha vuelto más desafiante?

EJEMPLO: Disfruto de ir a almorzar con amigos, pero la pérdida de la audición ha hecho que sea difícil seguir las conversaciones, por lo que he empezado a rechazar invitaciones.

2. ¿Podría la tecnología de apoyo ayudarme a seguir haciendo esta actividad?

EJEMPLO: Los audífonos u otras tecnologías de apoyo para la audición podrían ayudarme a seguir las conversaciones más fácilmente y sentirme más cómodo socializando.

3. ¿Esta solución podría mejorar mi calidad de vida?

EJEMPLO: Sí. Podría volver a conectarme con amigos, participar más plenamente en las conversaciones y seguir disfrutando de las conexiones sociales que son importantes para mí.



Cómo encontrar AT

1. **Piense en sus necesidades.** ¿Cuál es el desafío que quiere abordar? Las tres 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 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. 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 ayudarlo a tomar una decisión informada.

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.