

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

## Informacion y Asistencia

Los especialistas de Informacion y Asistencia de la Oficina para Personas Mayores tienen a su disposicion listas de servicios especializados en personas mayores y sus familias.

### **ABUSO**

Si usted sospecha que una persona mayor es victima de abuso fisico, emocional, financiero o negligencia por favor reportelo anonimamente a las autoridades apropiadas.

### **CENTROS DE CUIDADO GUARDERIA PARA ADULTOS**

Sitios con actividades sociales y educativas para personas mayores fragiles de salud o edad avanzada. Algunos centros ofrecen cuidado medico y terapia fisica; otros se especializan en pacientes con Alzheimers o enfermedad de demencia.

### **ADMINISTRACION DE SERVICIOS**

Aistencia en asesoria de las necesidades individuales y coordinacion de servicios de cuidado, asi permitiendo a personas fragiles de salud o adultos desabilitados a permanecer en sus hogares. Estos servicios pueden ser gratuitos o bajos en costo, dependiendo de sue edad, ingresos y condicion fisica.

**1-800-510-2020**

## *CÓMO "mantener su cerebro™"*

Por Chris Lindfelt

**P**ara ayudarle a todos los estadounidenses a vivir una vida saludable para el cerebro y reducir potencialmente su riesgo de la enfermedad de Alzheimer, la Asociación de Alzheimer está ofreciendo un folleto de "cómo hacerlo" y una guía rápida para "Diez maneras de mantener su cerebro™".

Hay varias cosas que usted puede hacer y le ayudan a mantener su cerebro más saludable con la edad. Creciente evidencia demuestra que hábitos saludables en el estilo de vida, tales como siendo inteligente para el corazón, comer dieta saludable para el cerebro, mantenerse activa física y mentalmente y socialmente involucrado contribuyen a un envejecimiento más saludable y también puede reducirle el riesgo de Alzheimer.

Hay bastante que pensar sobre las investigaciones más modernas que están saliendo. Muestran que el ejercicio regular y una dieta baja en grasas saturadas y ricas en antioxidantes no son solamente buenos para su corazón: hasta pueden ayudarle a reducir el riesgo de la enfermedad de Alzheimer.

Así que la Asociación de Alzheimer le anima a pensar en pequeño; como en moras azules y otras frutas de piel oscura. Piense en grande; como en caminatas largas y brucas y un gran tazón de vegetales de hojas verdes oscuras. Y, piense sobre su futuro visitando la Asociación de Alzheimer hoy para más formas de 'mantener su cerebro'. Pensar por adelantado hoy puede hacer la diferencia mañana.

La Asociación de Alzheimer está ofreciendo un nuevo folleto 'Mantenga su cerebro™' con consejos, información 'cómo' e inspiración para conseguir un cerebro saludable, así como las "Diez maneras de mantener su cerebro™". Adicionalmente, la asociación está empezando seminarios

*continúa en la siguiente página*

**¡GRATIS!** Tome uno ¡compártalo con sus amigos!

Proporcionado como servicio publico del "Consortio para preservar vida independiente" con fondos de la Oficina de Ancianos del Condado de Riverside.

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

de 'Mantener su cerebro™' en lugares selectos por el país para ayudarle a la generación post II Guerra Mundial y a todos los estadounidenses para que tomen elecciones saludables para su cerebro. Para una copia del folleto y "Diez maneras" o para saber más sobre los seminarios locales, llame 800-660-1993 o visite el Internet de la Asociación en [www.alzla.org](http://www.alzla.org) o visite la Oficina Regional ubicada en

104 E. State Street, Ste Q  
Redlands, CA, 92373  
Tel: 909-747-0347

## 10 maneras para mantener su cerebro™

1. Cabeza primero. La buena salud empieza con su cerebro, así que no lo ignore. Es uno de los órganos más importantes del cuerpo y necesita cuidado y mantenimiento.
2. Tome la salud del cerebro con el corazón. La enfermedad del corazón, la presión sanguínea alta, la diabetes y la embolia pueden subir el riesgo de Alzheimer.
3. Sus números cuentan. Mantenga su peso corporal, y los niveles de su presión sanguínea, de su colesterol y de azúcar dentro de márgenes recomendados.
4. Alimente su cerebro. Coma una dieta baja en grasas y baja en colesterol, que tenga vegetales y frutas oscuras, comidas ricas en antioxidantes, vitaminas E y C, B12, ácidos fólico y omega-3.
5. Trabaje su cuerpo. El ejercicio físico mantiene el flujo de la sangre y ani-

ma células cerebrales nuevas. No tiene que ser una actividad extenuante. Haga lo que pueda – caminar 30 minutos diarios- para mantener su cuerpo y mente activos.

6. Trote con su mente. Mantener activo e involucrado su cerebro aumenta su vitalidad y edifica reservas de células y conexiones cerebrales. Lea, escriba, juegue y haga crucigramas.
7. Conéctese con los demás. Actividades de descanso que combinen elementos físicos, mentales y sociales tienen mayor probabilidad de prevenir la demencia. Sea social, converse, haga de voluntario, únase.
8. ¡Atención! Proteja su cerebro. Tome precauciones contra lesiones. Use su cinturón de seguridad del auto, despeje su casa para evitar caídas y use casco cuando ande en bicicleta.
9. Use la cabeza. Evite hábitos no saludables. No fume, ni tome excesivo alcohol ni use drogas de la calle.
10. Piense por adelantado - ¡Empiece hoy! Usted puede hacer algo hoy para protegerse mañana.

La Dra. Christopher H. Lindfelt se volvió Directora Regional de la Asociación Alzheimer del Imperio Interior en octubre del año pasado. La Asociación Alzheimer es líder mundial en investigaciones y apoyo para Alzheimer. Habiendo otorgado más de 165 mil a casi 1,400 proyectos, la Asociación Alzheimer es la proveedora de fondos privados más grande, y no gubernamental, de investigaciones sobre Alzheimer. Para sostener el progreso rápido hecho, la Asociación pide mil millones de dólares en fondos federales anualmente para las investigaciones de Alzheimer.

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

## *Ideas de Cocina Saludables*

Por Abril Hamilton, Educadora en Nutrición

**E**l comer saludable requiere cocinar saludable. Sea que quiera cocinar saludable para salud nutritiva médica, pérdida de peso o simplemente mantener una dieta saludable, es importante saber algunos 'tips' de cocina. Convierta sus cocinados en comidas sabrosas y saludables.

Mucha gente enfrenta cambios en su necesidad nutricional a través de su vida debido a preocupaciones por peso y salud (tal como diabetes, alta presión sanguínea y colesterol). La persona que enfrenta cualesquier preocupación de salud, consulte siempre con un médico, dietista registrado, nutricionista u otro profesionista de salud para que le ayude con sus necesidades nutricionales y la preparación de comidas saludables.

Primero, algunos 'tips' para preparar comidas con menos grasa y menos sodio.

- Rebane la grasa de la carne y compre carnes magras como sirlón o bistec redondo.
- Quítele la piel al pollo y al pavo antes de cocinar.
- Use 'spray' del que no se pega (non stick).
- Use sazones, bajos de/o sin sodio, de hierbas, especias, jugos de limón y lima, cebolla y ajo.
- Use aceite de oliva o canola en vez de aceites vegetales.
- Use margarina con poco sodio en vez de mantequilla.

- Use comidas e ingredientes libres de grasa o bajas en sodio.

He aquí algunas hierbas y especias para usar con comidas comunes. Esta es una gran manera de agregarle sabor a las comidas sin añadir sal.

- Para sazonar carne de res use especias como toda especie, chile en polvo, canela, comino, eneldo, hinojo, ajo, pimienta de limón, jengibre, orégano, pimentón, pimienta, estragón, romero
- Para sazonar freír albahaca, laurel, pimienta de cayena, comino, polvo curry, eneldo, jengibre, pimienta de limón, mejorana, orégano, pimentón, perejil, pimienta, azafrán, salvia, savory, estragón y tomillo
- Para pastas, pruebe albahaca, orégano, perejil, pimienta, semilla de amapola
- En aves use perejil, laurel, cilantro, eneldo, jengibre, pimienta de limón, mejorana, pimentón, perejil, salvia, azafrán, salvia estragón, tomillo
- Para verduras pruebe laurel, perejil, tomillo, pimienta de limón, mayorana, menta, orégano, toda especie, anís, laurel, eneldo, salvia, pimienta, mejorana, menta, orégano, toda especie, anís, laurel, eneldo, salvia, pimienta, cebollinos, nuez moscada, canela
- En frutas use toda especie, anís, laurel, canela, clavo, hinojo, jengi-

**3**

*continúa en la siguiente página*

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

bre, macis, menta, nuez moscada, romero

Hay varias formas de cocinar comidas saludablemente.

- Reduzca el freimiento o no fría. Si fríe, drene el aceite y exprímale el aceite a la comida. Use aceite vegetal.
- Ase a la parrilla o en el horno, o cueza al horno o vaporice carnes, aves y pescados.
- Fría rápido en aceite caliente las verduras con carne, aves y/o mariscos con poquito aceite de olivo. Uses sazones y salsas con poco o nada de sal / sodio.
- Salté con sartenes que no se peguen en aceite comestible, de olivo o vegetal bajo en grasa.
- Vaporice vegetales en satén salsero con canastilla vaporizadora. No necesita agregar sal ni sazonadores pero puede usar hierbas, limón o jugo de lima para más sabor.
- Ase a la parrilla carnes, aves o pescado usando bandeja para drenar la grasa.
- Use recetario para horno de microondas al hacer platillos con grasa reducida.
- Use leche de poca grasa (1% o 2%), leche desgrasada, leche bronca en vez de leche entera; use yogur, queso cottage de poca grasa o crema libre de grasa en vez de crema completa o salada.

Los mejores aceites de cocina para usar son los bajos en grasa saturada sin colesterol: aceite de oliva, de cacahuate, de maíz, de girasol, del que llaman safflower y canola. Revise posi-

bles sustitutos al cocer al horno o cocinar con aceite, mantequilla y margarina para hacer la selección más saludable.

Siempre piense saludablemente y escoja sabiamente cuando cocine.

*“La dieta es un factor importante en el riesgo de enfermedades coronarias del corazón, ciertos tipos de cáncer y embolias –las tres causas mayores de muerte en los Estados Unidos.”*

—USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)

**¿Sabía usted que hay 26 Sitios Nutricionales de Ancianos por todo el Condado de Riverside? Los alimentos nutritivos bien balanceados son clave para un estilo de vida saludable. Adicionalmente, estos programas ofrecen educación en nutrición para ayudarle a tomar decisiones saludables en su estilo de vida. Las comidas se preparan sin sal e incluyen vitaminas, minerales y fibra esencial para el mantenimiento de buena salud.**

**He aquí su oportunidad para conocer nuevos amigos o un grandioso lugar para reunirse con viejos amigos y familia. ¡No tiene que preocuparse sobre planes de comida, ir de compras o cocinar y estirar su presupuesto! Las comidas están disponibles para ancianos 60 y mayores, parejas y cuidadores calificados sin costo a participantes calificados. Se sugiere una donación chica, pero no es obligatoria. El donativo provee fondos adicionales para extender servicios de comida a la creciente población de ancianos de este condado.**

**Para más información sobre este programa, y sitio de nutrición más cercano a usted, comuníquese a la Oficina de Ancianos en 1-800-510-2020.**

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

## TRANZA "Lotería Latina"

**U**na mujer de 61 años de edad fue recientemente abordada en el estacionamiento de un súper mercado por una mujer más joven que le preguntó si hablaba español.

La joven mujer le dijo a la víctima que acababa de ganar \$210.000 en la lotería pero que necesitaba abrir una cuenta de cheques para recibirlo. Le explicó que era inmigrante ilegal de Venezuela y no podía conseguir una identificación válida en EU para abrir la cuenta necesaria.

Las dos fueron abordadas luego por un hombre mayor que preguntó si podía ayudar. Le explicaron el problema nuevamente y el hombre pretendió hablarle a la lotería de California en su teléfono celular. Él les dijo que "ellos" dijeron que la joven mujer podía reclamar el premio si tuviera 2 testigos que avalaran por ella. Sin embargo, ella tendría que poner una fianza de buena fe y luego compartir la ganancia.

El día siguiente, la víctima retiró \$20.000 que puso en un sobre junto con otros "\$20.000", que eran la otra parte del hombre, y le pidieron que lo sostuviera. El hombre y la mujer luego se fueron y, cuando la víctima abrió el sobre, ¡contenía papel recortado!

### Tranzas de inversiones dirigidas a ancianos

Según la Asociación (no-lucrativa) Norteamericana de Administradores de Valores, ¡de lo que más debe cuidarse cualquiera es de alguien que promete retornos altos a bajo ries-

go! Tengan cuidado. Esas dos cosas no van juntas.

He aquí algunas tranzas de inversiones típicas:

Acceso a carteras de inversiones de los bancos élites mundiales o la realeza saudita, por ejemplo, *y grandes ganancias*. No les crea.

Invitaciones a miembros de un grupo, religioso o étnico, son algunas veces usados para conseguir la confianza y robarles sus ahorros de la vida por medio de programas "donativos" para varias "causas" que no son reales. Otra tranza étnica popular es la participación en tramas de cambios de moneda extranjera.

Arriendo de equipo puede ser inversión legítima, pero muchos han sido exprimidos por medio de inversiones en ATMs y casetas telefónicas que prometían mucho más de lo realmente pagado. Tenga cuidado.

Las tramas de pirámides siguen atrayendo muchos ingenuos, a pesar de la mala publicidad que han recibido a través de los años. Típicamente, la gente se involucra porque conocen a alguien que recibió mucho dinero. Eso sólo funciona para los primeros inversionistas; usted se emociona, invierte sus ahorros de la vida, ¡usted pierde!

**Parece demasiado bueno para ser verdad, NO LO ES.** Siempre recuerde que cuando alguien le *vende algo*, su motivación es *qué lo que van a ganar con ello*.

ganancia 5

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

## Actúe Rápido Frente a los

### *Síntomas de un ataque al corazón*

**Aprenda qué se siente cuando se está teniendo un ataque al corazón. Actúe rápido. Llame al 9-1-1. Eso podría salvarle la vida.**

- ▲ Los tratamientos pueden detener un ataque al corazón mientras está ocurriendo.
- ▲ Tienen más efecto si se administran durante la primera hora de haber comenzado los signos del ataque.
- ▲ Si cree que está sufriendo un ataque al corazón, llame al 9-1-1 de inmediato.

### **Conozca los síntomas de un ataque al corazón:**



Siente presión o dolor en el pecho.



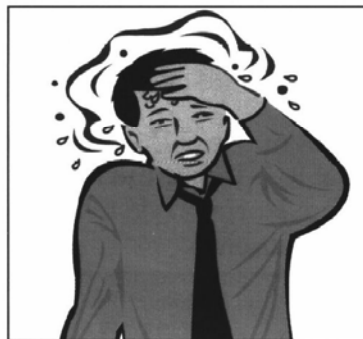
Puede que le duela uno o los dos brazos, la espalda o el estómago.



Puede que sienta dolor en el cuello o la mandíbula.



Siente que no puede respirar.



Puede que se sienta mareado o que comience a sudar frío.



Puede que sienta náusea o malestar en el estómago.

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

## Tal vez no está seguro de que sea un ataque al corazón.



Un ataque al corazón no siempre se presenta como algo repentino y muy doloroso. Es posible que usted no sepa qué le está pasando. Pero es importante que se haga ver de inmediato.

## Actúe rápido. Llame al 9-1-1.



No espere más de 5 minutos para llamar al 9-1-1.  
No maneje su auto para llegar al hospital.



Cuando usted llama al 9-1-1, un vehículo de emergencia llega en seguida, y el tratamiento puede comenzar de inmediato.

## Para sobrevivir un ataque al corazón, tome estas medidas:

1. Aprenda los síntomas de un ataque al corazón, y actúe rápido si los siente.
2. Hable con su familia y amigos sobre los síntomas y la necesidad de llamar al 9-1-1 de inmediato.
3. Pregunte a su médico sobre su riesgo de tener un ataque al corazón y cómo reducirlo.

9  
1  
1  
7

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

## EL PROGRAMA DE CONSEJOS Y DEFENSA PARA EL SEGURO DE MEDICARE

**H**ICAP es un programa de consejos y defensa para el seguro medico auspiciado por el Departamento de la Vejez del Estado de California. Este programa provee informacion objetiva a personas de edad avanzada y otros beneficiarios del "Medicare" para determinar la mejor decision acerca de la cobertura de su seguro de salud.

HICAP puede ayudar con:

- ✓ Entender el programa de Medicare
- ✓ Revisar opciones de los planes de mantenimiento de salud(HMOs)
- ✓ Conocer sus derechos de consumidor de Medicare
- ✓ Preparar apelaciones o decisions tomadas por Medicare o protestar reclamos negados
- ✓ Explorar informacion sobre el cuidado a largo plazo
- ✓ Conocer deferentes programas gubernamentales de asistencia
- ✓ Entablar reclamos al programa de Medicare y companies de seguros Privados
- ✓ Compara planes suplementarios de seguros para complementar el program de Medicare.

Todos los servicios de HICAP son gratuitos. Los consejeros de HICAP estan debidamente entrenados para cumplir con su trabajo y estan acreditados ante el Departamento de la Vejez

del Estado de California. Ellos proporcionan informacion imparcial y independiente.

Los consejeros voluntarios de HICAP NO VENDEN ningun tipo de cobertura de seguro de salud. Ellos no recomiendan o representan ninguna compania, plan o poliza especifica.

Los servicios de HICAP son proporcionados por consejeros registrados y certificados por el Departamento de Vejez del Estado de California, quienes actuan de buena fe para darle a conocer las polizas beneficios de su seguro de salud. Esta informacion no se debera interpretar como consejo legal y el consejero de HICAP no es responsable por actos o omisiones al prestar consejos a los receptores de este servicio.

HICAP ofrece una variedad de programas sobre Medicare y otros temas relacionados con aseguranza medica para personas mayores. Personas interesadas en presentaciones para grupos llamen al (800) 434-0222.

Para obtener mayor informacion, fijar una entrevista de asesoramiento, planear una presentacion o si le interesaria ser considerado como consejero voluntario para el programa de HICAP, favor de llamar a la oficina de HICAP, al (800) 434-0222.

**Llamenos Hoy!**  
**(800) 434-0222**

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

## SEGURIDAD DEL PACIENTE - DEPENDE DE USTED

Por Roberta Wertenberg, Coordinadora, Programa C.A.R.E. Quinto Distrito, APS

La mayoría de nosotros vemos al hospital como un ambiente moderadamente seguro, mas los errores médicos sucede. En este ambiente de recortes presupuestarios, HMOs y carencias de enfermeras, ¿qué pasos puede tomar para mejorar su seguridad como paciente, o de alguien que usted quiere?

### PASO UNO: Haga su tarea

- Busque información sobre su diagnóstico y tratamiento. El Internet y el creciente mercadeo entre las compañías farmacéuticas han aumentado la disponibilidad de información médica.
- Si es posible, actúe con su médico, que esté familiarizado con usted y su historial clínico. Si usted escoge un médico, clínica, farmacia u hospital nuevos, determine si tienen la experiencia en el tipo de atención que usted requiere.
- No tenga timidez para preguntar información sobre personal, duración de estancia o tratamiento. Determinar la proporción de enfermeras de registro es un método potencial de evaluar la calidad de atención que pudiera recibir.
- Usted necesitará empezar a planear su salida antes de siquiera entrar al hospital. A pesar de que usted pueda usar trabajadores sociales y enfermeros disponibles para reunirse con usted y su familia durante su estancia, éstas, hoy en día, son breves. No an-

tipice recuperarse en el hospital, sino en su hogar o en una instalación de cuidados intermedios.

### PASO DOS: Seleccione alguien que abogue por usted

- ¡**TODOS** en el hospital necesitan de alguien que abogue presente en todo momento! Cuando usted seleccione formalmente alguien que abogue, esa persona puede quedarse con usted las 24 horas del día y actuar a favor suyo. Seleccione un miembro de familia o una persona con la que pueda comunicarse.
- Tómese la oportunidad por adelantado para discutir lo que pueda necesitar de ayuda, qué tratamientos puede desear recibir y a qué medicamentos puede tener alergias.
- Hágale saber a su médico, y a los que le atienden, su deseo de un abogado, o miembro de familia, participando de su atención.
- Usted también puede considerar actualizar su (Poder de Abogado Durable para la Atención de Salud (*Durable Power of Attorney for Healthcare*), o preguntar sobre se necesita una forma para la Liberación de Archivos Médicos (*Release of Medical Records*) para compartir información de tratamiento. El hospital tendrá una forma separada que usted tal vez desee llenar por adelantado.
- También, es importante tener su abogado con usted durante el proceso de

¡**¡**

*continúa en la siguiente página*

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

admisión de paciente interno. Usted (o el abogado, si no usted no puede) firmará muchos papeles importantes que le notifican sobre cobros, estancia hospitalaria y sus derechos mientras sea paciente. Cualesquier preguntas puede preguntarlas entonces, o después, tras leer cuidadosamente las copias firmadas.

- Si hay varios miembros de familia compartiendo la tarea de abogacía, haga que ellos hagan anotaciones en los reportes diarios que están al lado de la cama. Los reportes diarios mantienen en contacto a los abogados con el medicamento, los exámenes y los tratamientos y las condiciones generales del paciente. También pueden anotar preguntas para futura referencia cuando hablen con un médico asistente.

## PASO TRES: Es clave la buena comunicación

- Empieza compartiendo su historial clínico con su médico. Una vez en el hospital, comparta libremente información actualizada sobre su atención con todos los que le atiendan. Es un error suponer que el turno de noche se haya comunicado con la estación de enfermeros, que a su vez se haya comunicado con su médico. Y, no tenga miedo de pedirle al personal su identificación.
- Si se está administrando medicamentos, pregunte el nombre, dosis y propósito del tratamiento. Si está familiarizado con el medicamento, revise para ver si aparenta o huele igual que el que conoce. Recuerde, usted tiene el derecho de paciente de rechazar

cualquier tratamiento o medicamento que le ofrezcan.

- La naturaleza de la atención hospitalaria requiere personal veinticuatro horas al día, con una cantidad mínima de tiempo para comunicarse. Si algo no le parece bien, pida que le pongan atención a ello. Una encuesta de la National Patient Safety Foundation encontró que 42% dijo que habían sido “afectados por errores médicos”, directa o por medio de un pariente.
- Asegúrese de recibir todas las instrucciones verbalmente y en escrito y que usted entienda. Haga preguntas sobre cualesquier instrucción que no le sea clara a usted.

## PASO CUATRO: La salida(dada de alta)

- Antes de su hospitalización, tómese el tiempo para familiarizarse con los beneficios de cuidado en hogar de la póliza de su seguro. Encuentre los nombres de las agencias de su área que cubre su póliza.
- Obtenga el nombre, número telefónico y la persona contacto de la agencia de atención hogareña que usted escogió. Después de regresar a su hogar, comuníquese con la agencia para confirmar su arribo y verifique la primera visita programada a su casa.
- Hable con familiares y amigos sobre la ayuda que piense necesitar y quiénes serán responsables de proveérsela. Sepa cuáles farmacias están abiertas las veinticuatro horas.

*¿Qué tal si la dan de alta antes de lo que pensaba estar preparada para salir del hospital? ¿Qué tal si no puede hacer esos arreglos de atención en el*

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

hogar o los equipos médicos que quería? Según Ann Kasper, del programa sobre seguros médicos y abogacía HICAP (Health Insurance and Advocacy Program), bajo Medicare usted tiene el derecho de solicitarle al hospital una declaración de no-cobertura (llamada Statement of Non-Coverage). Subsecuentemente, usted debe entonces comunicarse con la organización para la mejora de calidad, llamada Quality Improvement Organization o CMRI) telefoneando al 1-800-841-1602. Entonces, a usted se le concederán hasta setenta y dos horas de estancia extendidas en el hospital bajo los lineamientos Medicare. Durante este tiempo, la organización hablará con los médicos y proveedores del hospital para determinar qué tratamiento ulterior requiere usted. El costo de esta estancia adicional no se le cobrará a usted.

Los pacientes de Alzheimer con frecuencia no tienen la capacidad de comunicarse efectivamente con el personal hospitalario. Es importante que el abogado de la persona con la enfermedad de Alzheimer le informe a los proveedores de atención a la salud sobre la existencia de este diagnóstico. No suponga que el proveedor entenderá que un paciente con Alzheimer no puede responder apropiadamente a preguntas, no puede evaluar el nivel de dolor ni recordar las directivas en la atención de su salud. El abogado del paciente con Alzheimer debe estar familiarizado con su cuidado, sus métodos de comunicación y *poder educar a los proveedores del cuidado* sobre la enfermedad de Alzheimer durante el

curso del tratamiento.

Los pacientes pueden participar creando una experiencia de calidad en su atención al estar involucrado, compartiendo información y entendiendo sus derechos de paciente. Todos tienen un papel para mejorar la provisión de atención a la salud y nadie se beneficia más del esfuerzo que usted.

## **Información y asistencia de transporte para adultos 60+ y personas con discapacidades que viven en el Condado de Riverside...**

Usted puede calificar para asistencia especial *TRIP* que le ayude a asegurarle un chofer-compañero voluntario.

Llame 1-800-510-2020 y dígame al/la especialista de HelpLink Services que necesita ayuda en transporte.

Le harán unas cuantas preguntas y, si es apropiado, le referirán a *TRIP*. Una vez que haya completado los procedimientos de aplicación necesarios y, si se determina que es elegible para la asistencia *TRIP*, recibirá reembolsos mensuales en dinero por su voluntario.

Los arreglos para viajes se hacen entre usted y su chofer voluntario, según sea mutuamente conveniente. Mande los reportes de viaje a *TRIP* cada mes para validar sus viajes completos.

*TRIP* es así de sencillo. Es muy fácil de usar y conveniente. Llame 1-800-510-2020 si necesita transporte asistido con voluntario...



***¡dedicados a llevarle hasta ahí!***

**TRIP**

# Superando nuestros retos..

Servicios y asistencia gratuita para adultos, 60+ años

## Recursos para Abuelos que crían nietos

**W**armline (Línea cálida), en 1-800-303-0001, es una llamada telefónica gratis donde los abuelos y otros parientes, que crían niños que no son los propios, pueden solicitar para servicios y asistencia especiales:

- Vivienda y cuidado infantil
- Bancos de comida y ropa
- Temas escolares / servicios educativos
- Servicios legales que son gratis / bajo costo, incluyendo custodia y adopción
- Recursos de consejería para niños
- Referencias a grupos de apoyo
- Asistencia financiera que involucra acogimiento temporal de niños en la familia (Foster Care), Cal-Works, Medi-Cal, Kin Gap y programa de asistencia en adopciones

Warmline es un servicio del Departamento de Servicios Públicos Sociales del Condado de Riverside.

### **Consortio para preservar vida independiente**

6296 Rivercrest Drive, Suite K  
Riverside, CA 92507-0738  
951.697.4697

June 2005

Translation provided by Leopoldo Treviño

## Numeros Importantes

### Departamento de Desarrollo del Empleo

Hemet 951.791.3500

Indio 760.863.2600

Riverside 951.955.3100

Temecula 951.600.6000

### Oficina del Seguro de Incapacidad

800.480.3287

### Administracion del Seguro Social

800.772.1213

### Servicio de recaudación de Impuestos

800.829.1040

### Departamento de Motores y Vehículos

800.777.0133

### Ofcina para Anciano

800.510.2020

### Servicios Legales Inland Counties

800.226-4257

### Autoridad de la Vivienda

Riverside 951.351.0700

Indio 760.863.2828

### Protection para Adultos

800.491.7123

### Protection para Personas Menores de Edad

800.442.4918

### Concilio justo de Casas

800.655.1812

**¡GRATIS!** Tome uno ¡compártalo con sus amigos!

Proporcionado como servicio publico del "Consortio para preservar vida independiente" con fondos de la Oficina de Ancianos del Condado de Riverside.