

PREPÁRESE HOY PARA SU FUTURO

A medida que envejecemos, es natural comenzar a pensar en lo que necesitamos para continuar llevando una vida activa y saludable, cerca de nuestros familiares y amigos. Octubre es el Mes de la Planificación del Cuidado a Largo Plazo, una oportunidad ideal para informarse sobre los programas y servicios disponibles que pueden ayudarle a prepararse para la próxima etapa de su vida.

Una de las principales inquietudes que surgen a medida que envejecemos está relacionada con el seguro de salud. Los recientes recortes federales y cambios en Medicaid han hecho que este tema sea más confuso para las personas mayores, pero NYC Aging está aquí para ayudarle a encontrar las respuestas que necesita.

Durante casi 40 años, nuestro Programa de Información, Asesoramiento y Asistencia sobre Seguros de Salud (HIICAP, por sus siglas en inglés) ha ayudado a los neoyorquinos a comprender sus opciones de Medicaid y a inscribirse en planes que se ajusten a su presupuesto. Ya sea que tenga preguntas sobre medicamentos recetados, programas de ahorro o programas complementarios, nuestros profesionales capacitados pueden orientarle. Con el período de Inscripción Abierta acercándose rápidamente, HIICAP llevará a cabo durante todo el mes una serie de paneles sobre Medicare Advantage en cada condado de la ciudad. Los asistentes podrán reunirse con el personal y conocer las opciones disponibles de acuerdo con sus necesidades. Puede visitar nuestro sitio web para obtener información sobre los lugares disponibles en su condado.

Sin embargo, el seguro de salud es solo una parte de la planificación. También hay otros aspectos que debemos considerar para poder continuar viviendo en nuestras comunidades. Ahí es donde entra el programa de Servicios en el Hogar de NYC Aging. A través de este programa, los administradores de casos evalúan las necesidades de las



personas mayores y determinan si son elegibles para recibir servicios de apoyo, como comidas entregadas a domicilio, beneficios y prestaciones, asesoramiento nutricional y cuidado en el hogar, incluida asistencia para bañarse y vestirse. También ofrecen orientación sobre diversos temas relacionados con el cuidado a largo plazo.

El cuidado a largo plazo no se trata únicamente de atender nuestras necesidades físicas, sino también de cuidar nuestro bienestar mental y emocional. La soledad crónica y la falta de conexión social se han comparado con fumar el equivalente a 15 paquetes de cigarrillos al día. Por esta razón, el programa de Visitas Amistosas de NYC Aging está diseñado para reducir el aislamiento social entre las personas mayores. Los participantes son contactados con un voluntario que comparte tiempo con ellos, ya sea en persona o por teléfono. A través de actividades o simplemente de una conversación, tienen la oportunidad de conocerse mejor. Muchas veces surgen verdaderas amistades al descubrir todo lo que tienen en común. Más importante aún, este programa ayuda a las personas mayores a mantenerse

socialmente conectadas con sus comunidades y a conservar vínculos personales significativos.

También contamos con otros programas que apoyan la salud mental y el bienestar. Nuestro Programa de Salud Mental Geriátrica ofrece terapia individual, grupal, familiar o de pareja en diferentes idiomas. Además, contamos con un Programa de Voluntariado que permite a los residentes participar en iniciativas especiales organizadas por la agencia y colaborar en un centro para personas mayores, una feria o una despensa de alimentos. Estas oportunidades no solo ayudan a las personas a mantenerse socialmente activas, sino que también ofrecen una manera significativa de contribuir a sus comunidades.

Sin importar en qué condado viva, hay apoyo disponible para ayudarle a planificar su cuidado a largo plazo. El personal de uno de nuestros más de 300 centros para personas mayores en toda la ciudad puede ayudarle a conocer mejor estas oportunidades. Puede encontrar el centro más cercano visitando nuestro sitio web, nyc.gov/aging, o llamar a nuestra línea de atención Aging Connect al 212-AGING-NYC (212-244-6469) para hablar directamente con un representante.

Durante el Mes de la Planificación del Cuidado a Largo Plazo, animo a todos los neoyorquinos a tomar las medidas necesarias para prepararnos para el futuro, de manera que podamos disfrutar de la calidad de vida que merecemos, con dignidad y alegría, mientras envejecemos en las comunidades donde queremos permanecer.



**NYC Department for the Aging
Commissioner
Dr. Lisa Scott-McKenzie**