



nextavenue  
*where grown-ups keep growing*



# La Revolución Del Envejecimiento Bueno:

Cómo las nuevas comunidades  
Y tecnologías nos ayudan a vivir más  
tiempo con vitalidad



# La revolución del envejecimiento bueno: cómo las nuevas comunidades y tecnologías nos ayudan a vivir más tiempo con vitalidad



[www.nextavenue.org](http://www.nextavenue.org)



**PBS**<sup>®</sup>  
[www.pbs.org](http://www.pbs.org)



[www.thescanfoundation.org](http://www.thescanfoundation.org)



[www.vmetv.com](http://www.vmetv.com)

Copyright c/2014 de Twin Cities Public Television

Este libro digital fue subsidiado por la Fundación SCAN (The SCAN Foundation)

Distribuido en español con el apoyo de VMe.

Traducción al español por M. Verónica Jaralambides

# Contenido

---

Introducción

Capítulo 1: Una guía de las nuevas comunidades de retiro

Capítulo 2: NORC — Algunas de las mejores comunidades de retiro ocurren en forma natural

Capítulo 3: El movimiento de aldea: la redefinición de envejecer in situ

Capítulo 4: ¿Debería retirarse a la universidad?

Capítulo 5: Casa llena: una guía para sobrevivir en una vivienda multigeneracional

Capítulo 6: Comunidades innovadoras con propósitos

Capítulo 7: Qué preguntar al considerar una comunidad de retiro de cuidado continuo

Capítulo 8: Establecer una red para cuidar a sus padres

Capítulo 9: Lo que realmente lleva a las personas mayores a dejar sus hogares

Capítulo 10: 3 formas innovadoras de envejecer in situ

Capítulo 11: Cómo la tecnología ayuda a quienes proveen cuidados

Capítulo 12: Automóviles más inteligentes para tener conductores más seguros

Capítulo 13: Las invenciones tecnológicas de estudiantes ayudan a gente con demencia

Capítulo 14: ¿Va a haber un robot que ayude en su futuro?

Acerca de Next Avenue

Acerca de la Fundación SCAN

Acerca de Sue Campbell

# Introducción

---

Nosotros, los americanos, amamos nuestra independencia y queremos mantenerla cuando envejecemos. El 90 por ciento de nosotros dice que queremos permanecer en nuestros propios hogares, viviendo nuestras vidas como nos plazca, por la mayor cantidad de tiempo posible.

Al mismo tiempo, los expertos dicen que el 70 por ciento de nosotros de más de 65 años va a necesitar algún tipo de asistencia. El tiempo promedio durante el cual necesitamos esa ayuda –ya sea terapia ocupacional, que nos traigan comida, o vivienda asistida– es tres años.

Con 10.000 “baby boomers”<sup>1</sup> llegando a los 65 años cada día, nuestro país pronto estará enfrentando una crisis. ¿Cómo van a hacer 78 millones de personas en camino hacia la tercera edad para recibir el cuidado que necesitan, mientras mantienen la independencia que quieren?

Por suerte, los “boomers” mismos están comenzando a reconocer el problema. Como los proveedores de cuidado de nuestros padres, muchos de nosotros hemos visto de primera mano cuán difícil puede ser satisfacer las necesidades de una población que está envejeciendo. El cuidado institucional es caro –la tarifa media anual para una habitación privada en un hogar de ancianos cuesta hoy en día US\$87.600, según informó Next Avenue. Niveles de cuidado menos intensivos, desde transporte para ir a citas con médicos hasta visitas de enfermeras, son frustrantes y llevan mucho tiempo para coordinar. El cuidado de ancianos en sí no recibe mucho apoyo en nuestra sociedad.

Al haber mayor conciencia, aparecen ideas para soluciones, desencadenando así una revolución en la forma en que más gente mayor va a poder mantener su independencia (ya sea viviendo en sus propios hogares o en alguna otra situación que ellos elijan) por la mayor cantidad de tiempo posible.

Este libro digital es una colección de artículos y blogs escritos para [nextavenue.org](http://nextavenue.org) todos enfocados en nuevas ideas acerca de comunidades que apoyan el buen envejecimiento y la tecnología que ayuda a los proveedores de cuidado y a sus seres queridos a sentirse conectados y en control.

El envejecimiento es inevitable, pero no tiene que ser una sentencia a la soledad y decadencia. Las comunidades que aceptan y ayudan a sus residentes más viejos, utilizando tecnología como una herramienta, pueden crear un futuro más bondadoso y prometedor para todos nosotros. Continúe leyendo acerca de cómo encontrar estas comunidades y obtener lo mejor ellas.

---

<sup>1</sup> N del T: ‘Baby boomer’ o ‘boomer’ es el término utilizado para las personas nacidas entre 1946 y 1965

# Capítulo 1: Una guía de las nuevas comunidades de retiro

---

La autora de *Con un poco de ayuda de nuestros amigos* dice que son para establecer vínculos, no para jugar al golf.

---

Por Richard Eisenberg

Richard Eisenberg es el Editor Sénior de Internet de los canales Money & Security (dinero y seguridad) y Work & Purpose (trabajo y propósito) de Next Avenue y Asistente Editorial del sitio de internet.

---

Beth Baker ha visto el futuro de las comunidades de retiro y no se parece en nada a Leisure Village (aldea de ocio).

Luego de viajar por el país para aprender acerca de estilos de vivienda de retiro nuevos y experimentales para su fascinante nuevo libro, *Con un poco de ayuda de nuestros amigos: crear una comunidad al envejecer*, Baker, de 62 años, dice que el énfasis está en “comunidad”.

Con eso, la periodista de Takoma Park, Maryland, se refiere a las opciones en las cuales los jubilados permanecen independientes durante sus vidas mientras tienen conexiones con otros. Por ejemplo:

**Espacios de vivienda compartidos (cohousing):** Los residentes viven en apartamentos o casas y comparten espacios comunes para comidas grupales y reuniones.

**Comunidades de retiro de afinidad:** Los complejos creados para gente que tiene una identidad en común, tal como orientación sexual, membresía en un sindicato laboral, inclinación artística o creencia religiosa.

**NORC** (comunidades de retiro que ocurren en forma natural): Barrios o zonas con una gran cantidad de gente mayor que envejeció en el lugar en donde estaban.

**Casas compartidas:** En las cuales dos o más jubilados viven juntos para ahorrar y tener compañía; a veces llamada vivienda de ‘Las chicas de oro’ (‘The Golden Girls’), por el exitoso programa de TV.

**El modelo de aldea:** Baker describe a las aldeas como un grupo asociado de “vecinos ayudando a vecinos” dedicado a ayudar a la gente a envejecer en el lugar en donde se encuentran (in situ), con personal pago y voluntarios ayudándolos.

Entrevisté a Baker recientemente acerca de las conclusiones de su libro. Estos son los puntos destacados:

**Next Avenue:** ¿Por qué escribiste este libro?

**Baker:** Comencé a ver artículos de noticias acerca del modelo de aldea y luego miré a mi alrededor y me di cuenta de que tenía amigos que se habían mudado a un cohousing o habían comenzado a vivir con un amigo y compartían la casa. Entonces sentí que era una tendencia emergente que está lidiando con algunos problemas bastante profundos que realmente pueden hacer que nuestras vidas sean mejores cuando envejecemos.

**¿Te sorprendió la cantidad de estilos de vivienda de retiro no tradicionales que encontraste?**

Sí. Y todavía sigo escuchando de algunos diferentes. Lo que me gustó es que es muy básico, algo que un individuo o un puñado de vecinos puede hacer por su cuenta.

En el pasado, con las comunidades de retiro tradicionales, la gente dependía de una compañía u organización sin fines de lucro para crearlas. El modelo tradicional era mucho más verticalista. No quiero aparecer como que estoy en contra de esas comunidades, porque conozco a gente que se ha mudado allí y están felices.

Pero creo que a mucha gente no le gusta el sentimiento de estar aislado de la comunidad en general. No les gusta la idea de solo estar rodeados de gente mayor.

**¿Piensas que estamos viendo este tipo de comunidades porque son un reflejo de la generación de 'baby boomers' y sus ideas acerca de la jubilación?**

He pensado mucho acerca de esto. Creo que lo que queremos es lo mismo que lo que nuestros padres querían. La diferencia es que yo siento que tenemos más confianza y más historial ejecutando cambios. Entonces no es que los deseos hayan cambiado; creo que somos, como generación, más proactivos, estamos dispuestos a afectar las cosas y orgullosos de hacerlo.

**Cuéntame acerca de las colonias de artistas mayores.**

Fueron comenzadas por este visionario llamado Tim Carpenter. Él quería tener una comunidad en donde la gente estuviera unida por un interés común en las artes y tuviera vivienda accesible. La colonia de artistas mayores que vi en Burbank, California, está llena de talleres de pintura, cerámica, y producción de películas. Y la gente que conocí allí recién está alcanzado su plenitud.

La otra cosa que es genial es que está al lado de un bachillerato para juventud en riesgo, y se han unido para crear esta enorme huerta con árboles frutales.

**Dices que Generations of Hope (generaciones de esperanza) fue la comunidad más inspiradora que viste. ¿Por qué?**

Fue comenzada por esta mujer increíble, Brenda Eheart, en Rantoul, Illinois. Ella había trabajado en el sistema de acogida temporaria (foster) por mucho tiempo y sentía que lo único que esos niños necesitaban era vivir vidas normales. Entonces creó esta comunidad desde cero llamada Hope Meadows (praderas de esperanza). Incluye a niños en el sistema de acogida temporaria, sus padres adoptivos, y ancianos. Al menos la mitad de la comunidad es ahora gente mayor que, a cambio de una renta reducida, deben comprometerse a trabajar como voluntarios en la comunidad una cierta cantidad de horas.

Ha sido muy exitosa y extremadamente significativa. Ahora hay una en Easthampton, Massachusetts, y otra en Portland, Oregon. Yo creo que es un modelo apasionante.

**También escribes acerca de una comunidad de retiro en Florida compuesta de carteros retirados, llamada Nalcrest.**

No sé de ningún otro sindicato que haya hecho esto, pero por alguna razón ellos tienen este presidente visionario que pensó que sería excelente para sus miembros tener esta comunidad de retiro. Es una comunidad muy accesible y ellos tienen esta comunidad instantánea debido a sus vidas laborales pasadas. Si un cartero fallece, su mujer o marido puede quedarse.

**¿Cuán caras son las comunidades de retiro alternativas? Menciona una comunidad de cohousing (vivienda compartida) cerca de ti en donde un apartamento de 2 dormitorios se vende por más de US\$300.000.**

Cuando comencé mi investigación, pensaba que iban a ser por lo general caras y que iba a tener que buscar mucho para encontrar las accesibles. Pero la mayoría en el libro resultaron ser accesibles.

Compartir viviendas es extremadamente accesible. Las colonias de artistas mayores y Generations of Hope son extremadamente accesibles.

Hay gente increíble en el mundo que está pensando nuevas ideas para viviendas accesibles para gente mayor y están concibiendo algunas alternativas excelentes.

**¿Encontraste lugares que son particularmente útiles para gente con Alzheimer?**

Sí, pero no muchos y eso es un gran problema que anticipo. El más increíble fue uno en Maine: Full Circle America. Fue inventado por un médico de familia, Allan Teel, y cuesta menos de US\$1.000 por mes.

Él combinó el deseo de la gente con demencia profunda de permanecer en sus propios hogares con un sistema de monitoreo de cámaras web y voluntarios.

En el libro, cuento la historia de Patty, que tenía demencia, y su hija Amy. Si Patty quería salir con un voluntario, el voluntario dejaba una nota para Amy en una pizarra y la cámara web lo captaba. Los hogares pueden tener sensores; así que alguien mirando la pantalla de una computadora en la oficina puede chequear la temperatura de las habitaciones.

No quiero que la gente piense que estas son personas que todavía van a estar aisladas, pero monitoreadas. La parte de la relación comunitaria lo convierte en un modelo exitoso. (Para más detalles acerca de Teel y Full Circle America, vea el capítulo 9 de este libro digital.)

### **¿Cómo funciona el sistema de casas compartidas? ¿Es similar a lo que hacen los jóvenes de 22 años cuando terminan la universidad?**

Es muy diferente a eso.

Hay dos tipos: En uno se comparte la casa con buenos amigos. Por lo general son mujeres solteras que están envejeciendo y se dan cuenta de que están pagando mucho por expensas de su propio bolsillo. El otro tipo fue concebido por organizaciones sin fines de lucro que han creado servicios de emparejamiento – juntan a personas sin empleo o estudiantes universitarios que no pueden pagar por sus propias viviendas con gente mayor que vive sola. Las organizaciones chequean los antecedentes y se mantienen involucrados luego de conectar a los individuos. Si tienes un problema, ellos van a ayudar como mediadores.

Yo creo que el sistema de casas compartidas realmente puede ser un éxito.

### **¿Qué consejo le darías a alguien que tiene 50 y pico o 60 y pico que está pensando dónde vivir al retirarse?**

La gente a menudo comienza por pensar en un factor que no es tan importante, como el clima. Las preguntas más importantes que la gente debería considerar son cuán apegados están a su propia casa y barrio. El tener un sentido de comunidad debería ser elevado mucho más alto en la lista de prioridades de la gente.

### **¿Has empezado a hacer planes sobre donde vivirás cuando tengas 70, 80, y 90 años?**

Sí, he empezado y están evolucionando. Hemos formado una red informal de apoyo para personas de 60 o mayores en nuestro barrio y como parte de nuestras conversaciones hemos mirado a nuestras casas con nuevos ojos.

Mi marido y yo no tenemos un dormitorio en la planta baja, y ahora hemos planeado construir un dormitorio accesible con baño por si no podemos con las escaleras.

Esta mañana estaba pensando acerca de una idea genial. Tenemos un apartamento en el sótano en nuestra casa, y entonces pensé: ¿Qué tal si tenemos un proveedor de cuidados pago que pueda ayudar en algunas casas en la comunidad y todos compartieran el costo?

Yo creo que la gente debería comenzar a pensar acerca de cosas como esas y ser creativos para así poder vivir sus vidas del modo que quieren.

# Capítulo 2: NORC — Algunas de las mejores comunidades de retiro ocurren en forma natural

---

Una variedad de servicios es la clave para su éxito

---

Por Marlene Piturro, Ph.D.

Marlene Piturro es una psicóloga clínica con un MBA en desarrollo organizativo. Ella se enfoca en temas de carrera y jubilación para adultos mayores y ha escrito acerca de temas de salud de ancianos para publicaciones tales como The Wall Street Journal, Chicago Tribune, y USA Today.

---

“Hogar” es una palabra hermosa que evoca la comodidad de vecindarios unidos en donde la gente se asienta y cría niños. Pero más tarde en la vida, muchos ancianos se encuentran en un tipo de hogar diferente, una comunidad de retiro que ocurre en forma natural (NORC, por sus siglas en inglés) en donde la gente mayor envejece en el lugar en donde se encuentran (in situ) luego de que sus hijos crecen.

El término NORC, acuñado en 1984 por Michael Hunt, un profesor de planeamiento urbano en la Universidad de Wisconsin-Madison, denota cualquier comunidad definida geográficamente en la cual al menos 40 por ciento de la población tiene 60 años o más y vive en sus propias casas. Con una definición tan amplia, las NORC pueden tomar muchas formas, que abarcan desde comunidades vibrantes que alientan a los ancianos a mantenerse ocupados hasta lugares tristes en donde los mayores viven aislados, con temor de morir solos.

En 2010, unos 40,3 millones de americanos tenían 65 años o más, de acuerdo a la Oficina del Censo de los EEUU, pero los cálculos de cuántos viven en NORC varía mucho. Aunque los informes de la AARP en años recientes indican que entre 25 y 36 por ciento de las personas de tercera edad viven en NORC, la Administration on Aging (administración para el envejecimiento) dice que la cifra es 17 por ciento. Cualquiera que sea el cálculo exacto, algunas NORC claramente prosperan mientras otras decaen; y lo que hace la diferencia son los programas de servicios de apoyo (Supportive Services Programs), o SSP por sus siglas en inglés, por lo general, resultantes de asociaciones entre organizaciones locales y proveedores aprobados. Mientras las NORC evolucionan hacia un modelo NORC-SSP, es común que comiencen a ofrecer servicios sociales, asistencia médica, educación, recreación y oportunidades de voluntariado. Sumado a esos componentes básicos, muchos han agregado cuidado para adultos, comidas, transporte, cuidados en el hogar, consejería legal y financiera, mejoras a la seguridad del hogar, apoyo psicológico, y control de enfermedades.

## **Apoyo inicial del concepto**

Considerado como un modelo rentable para envejecer in situ y preferido por más del 80 por ciento de los adultos de la tercera edad, las NORC-SSP fueron beneficiadas desde el principio por tener apoyo generalizado. De entrada, los partidarios en Nueva York y otras áreas en todo el país juntaron rápidamente subsidios del gobierno federal, gobiernos estatales y locales, así como de socios del área de planeamiento urbano, grupos de caridad, y negocios locales.

Según Robert Goldberg, el director sénior de asuntos legislativos en la Federación Judía de Norteamérica (JFNA), la división de Nueva York de la organización produjo un modelo para NORC-SSP en el año 1985, cuando se asoció con agencias federales, estatales, y locales para proveer fondos para comenzarlas y operarlas. Hoy, la asociación cubre más de 50.000 ancianos que viven en más de 40 NORC-SSP en todo el Estado de Nueva York.

Blueprint for Aging (proyecto de acción para el envejecimiento), otro innovador de NORC-SSP, opera en el norte de Michigan. Sus investigadores han estudiado comunidades urbanas, pueblos pequeños, y comunidades rurales en el Condado de Leelanau –con diversos niveles de ingreso y composiciones étnicas– para determinar qué es lo que posibilita que una NORC prospere. Entre los componentes claves, descubrieron, están los centros para actividad física (como centros de ejercicio); un calendario con muchos eventos durante todo el año; comunicación efectiva entre los proveedores de servicio y la comunidad; y mucha confianza en esos proveedores.

## **Cuidado y educación para hijos adultos**

Por supuesto, los servicios de cuidado personal son críticos para ancianos que quieren permanecer en sus hogares cuando envejecen y se vuelven más frágiles, pero pueden ser un desafío en áreas en donde los ancianos viven en viviendas unifamiliares. Andrea Cohen, jefa ejecutiva de HouseWorks, una agencia de cuidados en el hogar basada en Boston, señala que las comunidades de habitantes de departamentos son más económicas porque reducen el tiempo de viaje de sus empleados y permiten una programación más flexible. “Es un negocio complejo,” dice ella, “pues estamos lidiando con ancianos y sus hijos adultos, que son consumidores inteligentes con altas expectativas.”

Los clientes de Cohen quieren opciones de proveedores y control sobre cuánto cuidado reciben en la casa. Por esta razón, HouseWorks ofrece un mínimo bajo, de una hora de servicio –mucho menos que el mínimo de cuatro horas que es común en el negocio de cuidados en el hogar. “Si un cliente sólo quiere a alguien que lo bañe y vista, y que no interfiera con el resto de su día, lo hacemos,” dice.

La interacción con los hijos adultos de los clientes provee información que va a ser útil en un futuro no tan distante, cuando las NORC-SSP estén “ocupadas por los ‘boomers’

mismos,” agrega Cohen. “Los ‘boomers’ quieren buena información, una guía de lo que es probable que vaya a ocurrir, como el progreso de una enfermedad o debilidad, y proveedores de cuidado totalmente confiables que ideen soluciones instantáneas para los problemas.”

### **La economía del modelo**

Mientras la necesidad para las NORC-SSP crece, los fondos han comenzado a escasear. Robert Goldberg de JFNA explica que el malestar económico prolongado ha forzado a la Administration on Aging, la principal agencia federal que apoya las iniciativas de envejecer in situ, a echarse atrás. “Las NORC de hoy en día se hunden o salen a flote con apoyo de organizaciones comunitarias,” dice Goldberg. Sin subsidios gubernamentales y filantrópicos, muchas NORC-SSP han desaparecido.

Pero quien cuestione si las NORC-SSP tienen sentido económico debe mirar a Israel. El catalizador para su modelo, creado por la organización sin fines de lucro JDC-ESHEL y sustentado por el gobierno israelita y el American Jewish Joint Distribution Committee (AJJDC), fue simplemente investigación. Con una población anciana que crece rápidamente, el AJJDC comparó los costos iniciales y anuales de colocar a un mayor en un hogar de ancianos con los costos de los servicios de una NORC. La diferencia fue dramática: un sitio para un mayor en un hogar de ancianos requería diez miles de dólares para construcción y mantenimiento, mientras que el programa estilo NORC-SSP (conocido en Israel como una “comunidad de apoyo”) podía ser establecido con una inversión per cápita de unos cientos de dólares. Israel eligió el modelo de comunidad de apoyo, no tan caro, en vez del costoso cuidado institucional.

A través de experimentación e investigación, JDC-ESHEL desarrolló una canasta generosa de servicios que cada comunidad adapta a sus necesidades individuales. El gobierno provee tres años de financiación para comenzar las comunidades; luego de eso, cada una se auto-financia. En el 2003 había 103 comunidades de apoyo urbanas y 18 rurales, con estudios mostrando un 95 por ciento de satisfacción entre los miembros.

Teniendo en cuenta que los 78 millones de ‘baby boomers’ en EEUU van a presentar una demanda masiva para cuidados en una economía ya estresada, puede que sea hora de que los políticos reconsideren las NORC-SSP –quizas agregando una pizca de la “comunidad de apoyo” de Israel. El resultado puede ser un modelo de envejecimiento in situ que no consuma los presupuestos gubernamentales, filantrópicos y personales.

# Capítulo 3: El movimiento de aldea: la redefinición de envejecer in situ

---

Un nuevo enfoque permite a la gente permanecer en sus hogares y al mismo tiempo reducir la carga a sus parientes que los cuidan.

---

Por Sherri Snelling

Sherri Snelling, directora ejecutiva de Keck Medicine de USC y autora de *Un elenco de cuidadores: historias de celebridades para ayudarlo a prepararse a proveer cuidados*, reconocida nacionalmente, es experta en los 65 millones de personas que ofrecen cuidados a sus familias en EEUU con especial énfasis en formas de ayudar a los proveedores de cuidados a equilibrar el cuidado de sí mismos y el de un ser querido.

---

Aunque no es una novedad que se espera que los 78 millones de miembros de la generación de 'baby boomers' vivan más que las generaciones anteriores, consideremos lo que eso significa en números: de las personas que cumplieron 65 el año pasado, 20 por ciento van a vivir hasta los 90 años, y una de cada 50 mujeres de esa generación va a llegar a los 100 años. La calidad de sus vidas, y las nuestras, y dónde vamos a vivir todos cuando envejecemos, son preguntas críticas para nuestra sociedad. En una encuesta de AARP, 90 por ciento de los ciudadanos mayores dijeron que querían quedarse en sus hogares la mayor cantidad de tiempo posible, pero eso potencialmente pone una carga en los familiares que van a ser responsables de gestionar su cuidado.

La solución, para muchos, puede ser el movimiento de aldea (Village Movement.)

## **Por qué se necesita una aldea**

Los principios del movimiento de la aldea son simples: en vez de dejar sus hogares para ir a hogares de ancianos o vivienda asistida, un grupo de residentes en una comunidad determinada, típicamente de 50 años o más, forman una organización de miembros sin fines de lucro para proveer acceso a servicios que los ayudan a cumplir su objetivo de permanecer en casa por la mayor cantidad de tiempo posible. Una aldea puede variar de unas pocas cuadras en un barrio urbano o suburbano a un área rural de un radio de 20 millas. Cada una es autónoma y sus miembros determinan qué servicios va a ofrecer. Las ofertas típicas compartidas por todos los miembros incluyen: modificaciones para un hogar seguro, transporte, repartos de comida, paseadores de perros, entrenamiento y ayuda de tecnología, programas de salud y bienestar, actividades sociales, y los servicios de enfermeros visitantes y gerentes de cuidados. La mayoría de las aldeas contratan a un administrador, ya sea pago o voluntario, que puede conectar a miembros con servicios que necesiten, así como coordinar programas y actividades para toda la aldea. Muchas aldeas también

reclutan y dependen de voluntarios locales para ayudar a ofrecer servicios a sus miembros.

Por ejemplo, si un miembro necesita barras de seguridad instaladas en el baño, él o ella contactarían al administrador, que puede entonces ordenar las barras de un proveedor usando el descuento grupal de la aldea (el miembro va a tener que pagar por los productos) y hacer arreglos para su instalación, ya sea con un contratista voluntario o alguien que trabaja con descuento.

La primera aldea fue fundada por un grupo de residentes del barrio Beacon Hill de Boston en 2001. Hoy en día, hay al menos 89 aldeas en 36 estados, y unas 125 más en etapa de desarrollo. La mayoría participa en una red de aldea-a-aldea (VTV, por sus siglas en inglés) que les ayuda a compartir consejos de buenas prácticas para recaudación de fondos, establecimiento de servicios y organización de comunidades, así como información acerca de descuentos grupales para productos o servicios. La página de internet de VTV también ofrece un mapa nacional de sitios para aldeas existentes y planeadas.

La mayoría de las aldeas tienen entre 150 y 200 miembros. El residente promedio es mujer, de clase media, y 74 años de edad. Cada miembro paga una cuota anual –el promedio es de unos US\$435, pero puede variar entre US\$50 y US\$1.500. Todas las aldeas ofrecen descuentos o subsidios para residentes de bajos ingresos, y la mayoría participa en esfuerzos de recaudación de fondos para sustentar a sus comunidades.

### **Las aldeas también benefician a los proveedores de cuidados**

Más de 7 millones de los 44 millones de americanos que proveen cuidados a familiares de más de 50 años viven al menos a una hora de distancia de su ser querido. Esos proveedores de cuidados a distancia enfrentan constantemente la preocupación por cómo sus padres se arreglan cada día, así como la culpa por no estar allí más seguido. El movimiento de aldea puede aliviar esas preocupaciones.

“Los ‘baby boomers’ están realmente manejando el movimiento en dos maneras,” dice Candace Baldwin, quien supervisa la red VTV para NCB Capital Impact, un grupo nacional sin fines de lucro de desarrollo de comunidad que apoya el modelo de aldea.

“Primero, compran la membresía para sus padres, lo que les da tranquilidad. Segundo, ellos creen que este es el modelo que quieren para sus hogares futuros al envejecer y entonces comienzan la conversación en sus propios barrios.”

El anotar a padres en una aldea también puede ayudar a hijos adultos a facilitar transiciones de cuidado. “Si tienes a una madre en una aldea que tiene demencia progresiva, dice Baldwin, “y se hace aparente que ella puede necesitar mudarse para recibir cuidado más especializado, el gerente de cuidado que ha sido parte de los

servicios de la aldea puede comenzar esa conversación más fácilmente porque te ha conocido a ti y a tu madre durante la residencia de tu madre.”

Desde mi punto de vista, el movimiento de aldea aprovecha características esenciales de independencia y voluntarismo de los “boomers”. Los miembros de la aldea tienen control sobre sus vidas, y muchos trabajan como voluntarios para ayudar a otros miembros de la aldea. Muchos ayudan a quienes proveen cuidados a parientes asegurándose de que los vecinos estén bien en días que un hijo adulto no puede hacerlo. Pero su apoyo mutuo puede extenderse mucho más allá que eso. Hasta un 60 por ciento de los residentes trabajan como voluntarios o han aceptado segundas carreras para ayudar a sus aldeas, dice Baldwin. En una aldea, un abogado retirado ofrece servicios pro bono a sus vecinos; en otra, una enfermera ayuda voluntariamente a aldeanos mayores con sus medicamentos diarios; y en otra, un ejecutivo retirado ofrece lecciones de taichi.

### **¿Un Renacimiento para el envejecimiento in situ?**

En la Florencia del siglo 15, los Medici juntaron escultores, poetas, filósofos, pintores y arquitectos, derribaron barreras, y dieron a luz al Renacimiento que fue el puente entre la Edad Media y la era moderna.

Tal vez el movimiento de aldea, como una solución para envejecer con alta calidad de vida, puede traernos a una nueva era de entendimiento sobre dónde y cuándo debemos vivir hasta que respiremos por última vez.

Los objetivos que inspiraron el modelo de aldea no son revolucionarios. Vivir en casa hasta nuestros últimos días es un deseo que la mayoría de nosotros comparte. Pero el movimiento acepta innovación, combinando las mejores ideas nuevas de la vida comunitaria, el voluntarismo, el control personal, y el enfoque centrado en las personas para crear lo que Baldwin denomina “la nueva cara del envejecimiento.”

# Capítulo 4: ¿Debería retirarse a la universidad?

---

Cómo saber si una comunidad en un campus puede ser para usted

---

Por Frank Jossi

Frank Jossi es un periodista que escribe acerca de asuntos de negocios, política, y cultura.

---

Don y Joyce Parker sacan rápidamente sus tarjetas de identificación cada vez que quieren usar el gimnasio o biblioteca de la Universidad de Oberlin.

A los 79 y 77 años, son alumnos improbables. Pero consideran a Oberlin –más específicamente la comunidad de retiro Kendal ubicada cerca de la pequeña universidad privada de humanidades de Ohio– su hogar.

Los Parker viven en lo que se denomina una “comunidad de retiro basada en una universidad”, o UBRC por sus siglas en inglés. Las comunidades han existido por años, sirviendo a la ‘generación silenciosa’ (Silent Generation). Ahora, están apuntando a los ‘boomers’, el grupo mejor educado de la historia americana y un grupo naturalmente adecuado para una suerte de regreso a la vida en el campus.

Esa es la opinión de Andrew Carle, el ejecutivo residente del Departamento de Administración de Hogares de Ancianos en la Universidad George Mason, quien también acuñó el término “comunidades de retiro basadas en universidades”.

## **Se espera que su número se duplique**

Carle dice que alrededor de 100 de estas comunidades tienen relaciones establecidas con universidades, un número que se anticipa va a duplicarse en la próxima década. Aproximadamente la mitad de las universidades incorpora a residentes mayores en sus campus; la otra mitad provee una conexión o afiliación. La organización sin fines de lucro Kendal Corporation es tal vez la promotora más conocida del país de las UBRCs, trabajando para ayudar a los constructores y universidades a colaborar.

Algunos de los mejores ejemplos de este modelo de vida, además de Oberlin, son la comunidad de retiro Green Hills cerca de la Universidad Iowa State, la comunidad de retiro Meadowood cerca de la Universidad de Indiana, y Oak Hammock en la Universidad de Florida. Todas están a menos de cinco millas del campus y ofrecen la posibilidad de asistir a clases como oyente y utilizar las instalaciones del campus.

## **Enamorarse de un pueblo universitario**

Cuando los Parker descubrieron Kendal en Oberlin hace cinco años, se enamoraron del pueblo en seguida y de lo que la universidad tiene para ofrecer. Ellos van en bicicleta o caminan las tres cuerdas hasta el campus para disfrutar conciertos y charlas.

Don es un médico retirado y es parte de un comité de horticultura y pintura, mientras que Joyce es voluntaria en diferentes proyectos o trabaja con cerámica en el departamento de arte de la Universidad de Oberlin.

“Las mejores UBRCs te dan una tarjeta de estudiante y te permiten ir a la librería y obtener un descuento, registrarte para clases, usarla en los comedores del campus, y usar sus instalaciones atléticas,” dice Carle. “Depende de lo que la comunidad de ancianos haya negociado.”

Carle señala que por lo general los jubilados con educación universitaria, incluidos profesores retirados, tienen interés en estas comunidades. Pero esta opción de vivienda también atrae a gente mayor que simplemente está interesada en aprender y mantenerse activa.

Nunca es requisito ser un alumno egresado. En la aldea de retiro de Oberlin de unos 400 residentes, por ejemplo, solo 37 por ciento tienen títulos de la universidad.

Los centros afiliados a la universidad no son, en general, más caros que otras comunidades de retiro, cobrando típicamente entre US\$1.500 y US\$3.000 por mes, dice Carle.

### **Evaluando una comunidad de retiro basada en una universidad**

¿Es una UBRC para usted? Barbara Thomas, CEO de Kendal en Oberlin, dice que algunas personas llegan a su centro con una planilla con 30 puntos comparando comunidades. Para ella, la clave es si al jubilado le gusta o no la cultura y la gente de ahí.

“¿Son estas personas con las que te gustaría cenar? ¿Te gusta el pueblo en el que se encuentra la comunidad” pregunta ella.

Para evaluar los alrededores de una UBRC, fíjese si hay sitios de entretenimiento, tales como un centro de artes escénicas o competencias atléticas que le gustaría ver, además de la posibilidad de tomar clases como oyente o utilizar las instalaciones de la universidad. Y tal vez le interese saber si está acreditada a través de la Comisión de Acreditación de Instalaciones para Rehabilitación (Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities).

No todos los programas son creados en forma similar, dice Carle, y los residentes

potenciales deben estudiar de cerca cuán bien los residentes de la comunidad están integrados con la universidad.

Antes de comprometerse, advierte: “La gente debe hacer sus tareas.”

# Capítulo 5: Casa Llena: una guía para sobrevivir en una vivienda multigeneracional

---

Tres generaciones viviendo bajo un solo techo implica más de todo: cuerpos, estrés... y también amor.

---

Por Robyn Griggs Lawrence

Robyn Griggs Lawrence es una escritora, editora, y oradora acerca de una variedad de temas y asuntos. Robyn está basada en Boulder, Colorado,

---

Luego de un día difícil en la iglesia en donde trabaja como pastora, Amy Yoder McGloughlin llega a su casa y acude a su suegra, Judy, que ha vivido con su familia en su casa de cinco dormitorios en Filadelfia por nueve años. Amy acude a Judy regularmente en busca de consejo, apoyo y cuidado de su hijo, Will, de 11 años, y su hija, Reba, de 8. Judy cocina la cena para la familia cada jueves y cada tanto insta a Amy y a su marido, Charlie, para que salgan en una cita. Amy no puede imaginar cómo funcionaría la familia sin ella.

“Entre mi marido y yo tenemos deudas por préstamos universitarios del tamaño de una hipoteca cada mes, por lo que la contribución financiera de Judy realmente ayuda,” dice Amy. “Pero hay mucho más que solo el beneficio financiero. Estamos implementando el sistema de ‘aldea’ –mis hijos están teniendo una mejor idea de lo que significa ser una familia.”

Los McGloughlins renunciaron a algo de privacidad cuando Judy se mudó con ellos – “Charlie no se puede sentar en el living en sus calzoncillos,” dice McGloughlin– pero están más que felices por compartir su hogar y todo en él.

“Nuestra casa es tan usada que me es difícil mantener el piso del living sin mugre, y eso está bien,” dice Amy. “Esto es algo mucho más grande que eso. Se trata de practicar nuestros valores.”

## **Tres generaciones bajo un solo techo**

Los McGloughlins son parte de una nueva tradición, una en la cual el 17 por ciento de la población (o unos 54 millones de americanos) vive ahora en hogares multigeneracionales. Lo que en una época fue más común entre asiáticos, latinos, y familias inmigrantes, estos tipos de arreglos están creciendo en todos los grupos raciales y socioeconómicos. De hecho, el número casi se ha duplicado desde 1980, de acuerdo a Pew Research.

Con tanta gente viviendo junta bajo un solo techo, las tendencias de vivienda también están cambiando. La mitad de los arquitectos que participaron en una encuesta reciente del Instituto Americano de Arquitectos dijo que hay cada vez más clientes que están buscando viviendas multigeneracionales, y 37 por ciento de los agentes inmobiliarios que participaron en una encuesta nacional de Coldwell Banker reportó que cada vez más compradores buscan casas en las cuales puedan vivir múltiples generaciones.

“El modo de vida multigeneracional ha estado aumentando desde que la economía se vio afectada,” dice Donna Butts, directora ejecutiva del grupo de propugnación intergeneracional Generations United (GU, generaciones unidas). “La gente ha perdido sus casas o no puede ahorrar suficiente para comprar, o están viviendo más tiempo pero se han quedado sin recursos. Las familias están teniendo dificultad para trabajar y procurar cuidado para sus niños; la gente está teniendo dificultad para entrar en el mercado laboral; y los graduados necesitan estar subsidiados mientras están intentando reducir sus deudas universitarias.”

En una encuesta Interactiva Harris realizada por GU en el 2011, 72 por ciento de las personas viviendo en hogares multigeneracionales señaló que al menos un miembro de la familia se estaba beneficiando financieramente, 75 por ciento dijo que facilitaba el cuidado de parientes, y 82 por ciento reportó que fortalecía los vínculos familiares. “Nos estamos dando cuenta de que nos necesitamos mutuamente y que estamos muy interconectados,” dice Butts. “Esta es la tendencia que va a continuar.”

Este es un tema candente entre educadores y eruditos. Dos de ellos, John Graham y Sharon Nierderhaus, entrevistaron a más de 100 familias viviendo en hogares multigeneracionales para su libro, *Juntos de nuevo: una guía para una vivienda multigeneracional exitosa*, y están de acuerdo sobre los aspectos positivos de este tipo de arreglo de vivienda.

“La vieja y leal interdependencia de las relaciones con parientes lejanos está re-emergiendo como la norma cultural,” escriben. Graham, un profesor de negocios en la Universidad de California, Irvine, dice que mientras todas las grandes instituciones están cambiando bajo el peso de los cambios demográficos, “los parientes lejanos –no el gobierno, no el mundo de negocios– nos van a salvar.”

### **Una comunicación honesta es clave**

Por supuesto, nadie dice que es fácil vivir con tus padres o hijos –mucho menos con ambos. En la encuesta de GU, 78 por ciento de los encuestados admitió que los arreglos contribuían a estrés en el hogar. El cuidar a adultos mayores, sin hablar de compartir el baño con alguien cuya última dirección fue una fraternidad, puede ser complicado cuando menos. Problemas de privacidad, independencia, compartir recursos y responsabilidad deben ser abordados de frente, idealmente, antes de vivir juntos.

“El mayor factor en arreglos exitosos es la comunicación,” dice Butts, quien aconseja a la gente tener reuniones familiares frecuentes en donde se fomente el diálogo franco y abierto. “Debes sentarte a hablar acerca de las expectativas y parámetros, incluyendo cómo van a dividir la comida, las cuentas por servicios, y las responsabilidades, antes de que alguien se mude. Otra pregunta importante que hay que hacer es si la situación es permanente o temporaria.”

Se deben manifestar claramente las reglas de la casa para todo, desde la cena hasta invitados que pasen la noche, y las rutinas establecidas deben ser respetadas, dice la experta en crianza y relaciones Dra. Susan Newman, autora de *Bajo un techo nuevamente: crecidos y (re)aprendiendo a vivir juntos felizmente*. Si la cena siempre fue a las 6 p.m. y la casa es suya, eso no debería cambiar. Y, agrega, “si tienes conflictos morales con que una pareja se quede a dormir, puedes poner una regla contra eso.”

### **La importancia de los espacios privados**

Cuando la suegra del arquitecto Jay Keller, Mercy Adefuin, ya no podía moverse por sí misma en su viejo suburbio de Chicago, Keller y su mujer, Grace, la invitaron a vivir con ellos en la ciudad. Al principio, ella era reacia porque temía que se iba a volver dependiente. Pero cuando Keller le ofreció diseñar una unidad accesoria con su propia entrada y cocina, Adefuin aceptó. “Mi suegra tenía una casa entera antes y era independiente,” dice Keller. “No queríamos que ella perdiera eso. Ahora ella todavía puede cocinar y recibir a sus amigos.”

Darle a todos acceso tanto a espacios privados como a espacios compartidos es el pilar de una vida familiar armoniosa. Pero comprar una casa más grande, construir una unidad extra o incluso modificar una casa puede ser caro y difícil.

Las leyes de urbanismo y los códigos municipales muchas veces prohíben unidades accesorias, o “apartamentos de abuela”, aunque Graham y Niederhaus predicen que más municipalidades van a seguir el ejemplo de Seattle, Santa Cruz y Portland, que han facilitado el proceso para obtener permisos y así fomentar viviendas multigeneracionales. “Necesitamos facilitar el establecimiento de este tipo de hogares porque es un tema clave de nuestros tiempos,” dice Graham.

A veces, las familias tienen que hacer funcionar condiciones de vivienda apretada dividiendo dormitorios y estableciendo horarios firmes de rotación para usar el baño. Todos en el hogar deben tener un espacio personal asegurado. Y cuando la casa se llena de gente, una cafetería del barrio o un centro comunitario pueden proveer un lugar para escaparse.

“Proximidad con privacidad es la clave del éxito,” dice Niederhaus. “Incluso darle a alguien una cocina con dos hornallas y una pequeña nevera puede hacer una gran diferencia.”

# Capítulo 6: Comunidades innovadoras con propósitos

---

Gente de todas las edades y habilidades se juntar alrededor de ideas e intereses

---

Por Beth Baker

Beth Baker ha sido una periodista por mucho tiempo y sus artículos han aparecido en el Washington Post, el AARP Bulletin y Ms. Magazines. Beth es la autora de *Con un poco de ayuda de nuestros amigos: crear una comunidad al envejecer* y de *Edad vieja en una edad nueva –la promesa de hogares de ancianos transformativos*.

---

Cuando escribía mi libro *Con un poco de ayuda de nuestros amigos: crear una comunidad al envejecer*, descubrí una variedad de comunidades construidas con propósito compuestas de gente que comparte ideas en común, historial o intereses. También conocidas como comunidades de afinidad, tales lugares atraen a aquellos que desean vivir entre su ‘tribu’.

Tomemos como ejemplo a aquellos ‘boomers’ que fueron parte del movimiento de “vuelta a la tierra” a principios de los 70. Ahora pueden echar raíces en una granja orgánica, como la comunidad de cohousing (vivienda compartida) multigeneracional Nubanusit en New Hampshire.

Aquellos que tienen deseos de explorar su creatividad pueden mudarse a una accesible colonia de artistas de la tercera edad en el sur de California. En Florida, aficionados a la astronomía comparten telescopios en Chiefland Astronomy Village (aldea de astronomía Chiefland). ShantiNiketan (“morada de paz” en sánscrito), también en Florida, es una comunidad de retiro cerrada para inmigrantes de la India, que ofrece comida tradicional, cuartos de oración y celebraciones de fiestas Indias.

Algunas comunidades de afinidad que se formaron con el transcurso de los años no sobrevivieron la recesión. Pero se espera que el número de este tipo de lugares crezca, junto con el número de ‘boomers’ que van a pasar a una nueva etapa de vida.

Tim Carpenter, director ejecutivo de la organización sin fines de lucro EngAGE, basada en el sur de California, está desarrollando activamente nuevas colonias accesibles para artistas de la tercera edad en todo el país. Las artes representan solo una de las afinidades que Carpenter imagina. Para sí mismo, él sueña con crear una comunidad basada en bienestar, con vecinos senderistas, ciclistas, jardineros orgánicos y cocineros fabulosos de comida fresca saludable.

“¿Cuál es la comunidad ideal?” pregunta Carpenter. “Puedes caminar a la casa de al lado y saber que tienes algo en común con esa persona. Tienes una pasión en común.”

Aquí hay un análisis más detallado de tres de las muchas comunidades diversas construidas con compañeros viajeros en mente, con una descripción de su estructura:

**1. ¿Tu casa rodante o la mía?** La organización sin fines de lucro Escapees CARE Center en Livingston, Texas, sirve a los entusiastas de las casas rodantes (RV por sus siglas en inglés) que ya no pueden salir a la ruta, debido a enfermedad o discapacidad. Estos entusiastas viven en las casas rodantes permanentemente y no tienen otra casa más que la que está sobre ruedas. Al mudarse a Escapees CARE Center, ellos pueden permanecer en su casa rodante, con servicios accesibles allí mismo.

Este grupo que vive en casas rodantes es una raza única. “Son una comunidad muy acogedora,” dice el Director Ejecutivo de Escapees CARE Center Russ Johnson. “Te unes en estos diferentes campamentos. Es fácil juntarse y hablar acerca de los lugares en donde hemos estado y adonde vamos y nos ayudamos mutuamente para lograr lo que queremos.”

Escapees CARE (Asistencia Continua para Fugitivos Jubilados) tiene dos programas: servicios de día para adultos para gente en casas rodantes y la comunidad de Livingston en general (incluyendo aquellos con demencia), y “vivienda asistida” para aquellos que viven allí mismo en sus casas rodantes y necesitan algo de ayuda. Los servicios de día para adultos cuestan US\$36 por día e incluyen algo de enfermería y asistencia para cuidado personal. Para aquellos que viven en sus casas rodantes allí mismo, el costo es de US\$874 por mes, US\$1.311 para una pareja); los residentes reciben tres comidas diarias, servicio de lavandería, servicios domésticos, transporte a citas médicas, y otros servicios de mantenimiento del hogar.

La comunidad también ofrece viajes semanales para comprar comida y salidas regulares en autobús al cine, a un lago cercano, restaurantes y obras teatrales.

“Los aficionados a las casas rodantes son muy independientes y están acostumbrados a viajar y a tener una gran cantidad de actividad,” dice Johnson, que vive en su casa rodante en forma permanente. “Nuestro objetivo es mantenernos siempre activos. Si eres activo, social y feliz, vivirás más tiempo.”

**2. Una vida contemplativa.** ElderSpirit, situado en la esquina sudoeste rural de Virginia, fue fundado por Dene Peterson, una ex monja católica que estaba ansiosa por vivir en una comunidad con otras personas que quisieran explorar la espiritualidad en sus últimos años. “Yo quería mostrar que se pueden hacer cosas diferentes,” dice ella. “Con los ‘baby boomers’, el envejecimiento va a tener su lugar apropiado.”

ElderSpirit es una de las primeras comunidades de cohousing (vivienda compartida) para ancianos de la nación. Está abierta a gente de todas las creencias y ofrece

apartamentos de alquiler accesibles así como casas adosadas a precio de mercado. Al igual que otras comunidades de cohousing, ElderSpirit tiene amplios espacios comunes, incluyendo una cocina y comedor para comidas comunitarias semanales, bailes tradicionales y otras reuniones, además de una biblioteca y un estudio de arte.

Lo que es inusual acerca de ElderSpirit es su atención a la espiritualidad. Una Casa Espiritual octagonal es utilizada para servicios vespertinos dirigidos por residentes, meditación, yoga y servicios dominicales. El grupo realiza retiros espirituales anuales que están abiertos a aquellos que quieran “envejecer en comunidad, con espíritu.”

La miembro fundadora Catherine Rumschlag dice que ElderSpirit es parte de un movimiento creciente de ‘envejecimiento consciente’. En ElderSpirit, señala, “uno puede tener más tiempo para rezar, leer y meditar,” y para prepararse espiritualmente para morir.

Monica Appleby, otra miembro fundadora, dice, “Es una manera proactiva de planear para años más viejos y frágiles para que la comunidad de amistad pueda ser construida durante la mayor cantidad de tiempo posible.”

**3. Un lugar seguro.** Birds of a Feather (tal para cual), es una comunidad de gente gay y lesbiana de más de 50 años que está cerca de Santa Fe, Nuevo México. La gente homosexual ha sufrido discriminación en comunidades de retiro tradicionales y en centros de cuidado de largo plazo. En respuesta a eso, se han establecido algunas comunidades de retiro para LGBT (Lesbianas, Gay, Bisexuales, Transexuales), algunas accesibles, otras más elegantes.

Bonnie McGowan, fundadora de Birds, dice que los temores de envejecer le han causado preocupación por mucho tiempo a ella y a sus amigos. Por esta razón se embarcó en la creación de una comunidad en donde los homosexuales no solo puedan sentirse seguros, sino también prosperar en un lugar de belleza natural.

McGowan compró 140 acres en el medio del área del parque natural Pecos y superó el laborioso proceso de aprobación para 36 lotes de construcción. Se han construido ocho hogares, y otros 14 lotes han sido adquiridos. Aunque la recesión detuvo la construcción, las cosas están re-comenzando y varias casa ahora están avanzando, informa McGowan. Las casas cuestan entre US\$300.000 y US\$600.00.

Los residentes de Birds son muy unidos y socializan entre ellos con regularidad, compartiendo café en la mañana, practicando senderismo, tocando música, e incluso viajando juntos. Pero rara vez se aíslan, y son activos en su comunidad en general. Los residentes son voluntarios en el Centro Médico Pecos Valley, en el almacén de comida, en Big Brothers and Sisters y en el centro de vida salvaje.

“Es lo mejor de todos los mundos en lo que a mí concierne,” dice Ellen Bell, residente de Birds. “Vivo en el bosque, tengo las criaturas, puedo practicar senderismo, mis perros pueden andar libres, y al mismo tiempo estoy rodeada de gente que piensa igual que yo, no solo en términos de cómo me siento con respecto a la naturaleza, sino también con respecto al sentido de comunidad y el cuidado mutuo.”

# Capítulo 7: Qué preguntar al considerar una comunidad de retiro de cuidado continuo

---

Ocho preguntas que debe preguntar antes de firmar

---

Por Liza Kaufman Hogan

Liza Kaufman Hogan es una editora sénior para Next Avenue y una escritora independiente. Previamente fue productora sénior para CNN.com y productora web para Oprah.com.

---

Pamela y Richard Goetsch no estaban planeando mudarse a una comunidad de retiro. Ella tenía cincuenta y pico y él sesenta y pico y estaba trabajando como abogado para BP/Amoco, disfrutando de la vida trasladándose entre su casa de Cleveland y un apartamento en un rascacielos en Chicago. Sabían que iban a tener que reducir el espacio en algún momento, pero eso no era de importancia aún.

Entonces escucharon acerca de una urbanización que se estaba erigiendo cerca de su casa de Cleveland para padres con hijos adultos, como ellos. Podían continuar viviendo en una casa; no iban a tener que preocuparse por el césped o arreglos de la casa; y nunca se iban a tener que mudar de nuevo.

La urbanización, conocida como una comunidad de retiro de cuidado continuo, o CCRC por sus siglas en inglés, ofrecía varios niveles de cuidado para que ellos pudieran vivir de forma independiente y –si lo necesitaran, cuando llegara el momento– la posibilidad de mudarse a un centro de vivienda asistida u hogar de ancianos allí mismo.

South Franklin Circle tenía cabañas encantadoras, paisajismo hermoso, un gimnasio y un restaurante suficientemente bueno como para atraer a comensales de afuera. La pareja vendió su casa y se mudó a una de las cabañas. Han estado viviendo en South Franklin Circle por cuatro años y creen que es un buen lugar para ellos.

“Cuando viajamos, cerramos la puerta y nos vamos sabiendo que la casa va a estar cuidada y no tenemos que preocuparnos,” dice Pamela, agregando que cuando está en casa, “Puedo levantar el teléfono y llamar a alguien para cambiar una bombilla, si quiero.”

A ella le gustó tanto que cuando sus padres ya no pudieron vivir más en su casa, se mudaron a su propio apartamento en South Franklin Circle.

Las CCRC han existido de alguna forma u otra por más de 70 años. Existen ahora casi 2.000 comunidades de cuidado continuo en EEUU, con más de 570.000 residentes, según MarketWatch. La mayoría fueron construidas por iglesias u organizaciones caritativas para servir a miembros que envejecían y más del 80 por ciento no tienen fines de lucro, según Larry Minnix, presidente y CEO de LeadingAge, una asociación de la industria de los hogares para ancianos.

La respuesta de Minnix a la pregunta acerca del factor más importante a la hora de elegir entre tantas CCRC es, "Reputación, reputación, reputación."

### **La opción de los hogares multifunción**

Las CCRC son la opción más cara de cuidado a largo plazo que incluye vivienda, cuidado y servicios. La mayoría de las CCRC requiere una tarifa de ingreso significativa, que puede estar entre US\$30.000 y US\$1 millón, más una cuota mensual de entre US\$1.000 y US\$5.000. Los costos varían según el tipo de hogar y nivel de cuidado elegido.

Dependiendo del contrato, los residentes o sus patrimonios pueden recibir un reembolso de la tarifa de ingreso si el residente se muda o fallece, aunque puede tomar un año o más recibir el dinero.

Si los residentes compran un plan con todo incluido o de 'cuidado de por vida', la tarifa cubre vivienda y cuidado por el tiempo en que permanezcan en la urbanización.

Algunas CCRC ofrecen un contrato modificado con una tarifa de ingreso menor y una cantidad limitada de cuidado, luego del cual se pueden adquirir servicios adicionales, por lo general a un costo más elevado.

Una tercera opción de 'servicio por tarifa' o de 'pago sobre la marcha' ofrece costos de ingreso y mensuales más bajos para vivir independientemente con cuidados de vivienda asistida y hogar de ancianos a precio de mercado.

Además de viviendas, las CCRC proveen actividades sociales, gimnasios y centros de bienestar, múltiples opciones para comer afuera, transporte para ir de compras y a eventos y otros servicios. Es como vivir en un centro turístico con todo incluido para aquellos que pueden pagarlo.

Si eso suena atractivo, aquí hay ocho preguntas para tener en cuenta a la hora de elegir una CCRC para usted o un miembro de su familia:

**1. ¿Puedes pagarlo?** Las CCRC son promocionadas a dueños de casas de ingresos medios y altos que típicamente pueden cubrir la importante suma de la tarifa de ingreso con la venta de su casa. Como esa tarifa cubre vivienda y cuidado, estime cuánto obtendría por su casa y calcule lo que cree que puede gastar eventualmente

en vivienda asistida o cuidado de enfermería profesional. (Las visitas de médicos y hospitalización son costos extras que en algunos casos Medicare cubre para aquellos de más de 65 años o, para residentes más jóvenes, pueden estar cubiertos por el seguro médico.)

La cuota mensual cubre cosas como arreglos de la casa, servicios domésticos y comidas. The Garlands, una CCRC en Barrington, Illinois, recomienda a residentes potenciales que calculen lo que gastan ahora en servicios públicos, servicios domésticos, televisión por cable, mantenimiento del hogar, transporte, mantenerse en forma, comida y seguridad, y lo comparen con la cuota mensual de la CCRC para así saber si pueden pagarla.

**2. ¿Quién vive allí y qué hacen?** Pregunte la edad del residente promedio y el tipo de programas que la CCRC ofrece. El típico residente de CCRC tiene más de 80 años (aunque algunos son mucho más jóvenes) y una comunidad que está por encima de los 80 años puede no atraer a residentes más jóvenes.

Charles Paulk, de 82 años, que vive en Estates at Carpenters en Lakeland, Florida, y es director ejecutivo de la Asociación Nacional de Residentes de Cuidado Continuo, dice que las CCRC necesitan hacer un esfuerzo para crear programas de atractivo para los 'boomers' –que son necesarios para ayudar a las comunidades a prosperar.

“Los servicios y actividades en una CCRC no son de interés (para 'boomers'),” dice Paulk. “Ellos no juegan al bingo ni son un grupo de gente que se sienta a contar historias de guerra. Ellos prefieren estar activos,” dijo, agregando que cuando le preguntó a su hija de 57 años si a ella le gustaría vivir en un lugar como este, ella dijo, “Si piensas que voy a vivir ahí con un grupo de viejos, estás loco.”

Pamela Goetsch, de 62 años, dice que ella es una de las residentes más jóvenes de South Francis Circle. Aunque ella disfruta pasar el tiempo con los residentes mayores y ha aprendido muchas “estrategias de envejecimiento exitosas” de ellos, está contenta de tener todavía amigos de su edad en la comunidad exterior. Y, advierte: “Tienes que cuidarte de no convertirte en el proveedor de cuidados de todo el mundo.”

**3. ¿Cuál es el índice de ocupación?** Busque un índice de ocupación de 85 por ciento o más al menos que sea una urbanización nueva, recomienda Kiplinger. Luego de una caída por la recesión algunos años atrás, el índice de ocupación promedio de las CCRC a fines de 2013 había vuelto a subir a un 90 por ciento.

Chequee el precio de apartamentos y condominios locales para comparar. Las CCRC necesitan un índice de ocupación alto para financiar servicios y deuda. Además, no quiere ser la única persona en el comedor.

**4. ¿Tiene finanzas sólidas la CCRC?** Pida mirar los registros financieros, y busque cualquier cosa fuera de lo común, tal como una gran deuda, fracaso para cumplir con obligaciones de bonos o evidencia de pasivos que excedan los activos.

Como informó Lani Luciano en Next Avenue, “La mayoría de las CCRC van a proporcionar resúmenes de sus finanzas si usted lo pide. Es una señal de alarma si no lo hacen.”

Una cantidad de dueños de CCRC se declararon en bancarrota luego de la recesión del 2008, incluyendo Erickson Retirement Communities, sacudiendo a la industria. Pero la mayoría han emergido de la bancarrota y se espera que crezcan en los próximos años con los ‘boomers’ cobrando interés en el cuidado continuo.

**5. ¿Cuánto es la tarifa de ingreso y si es reembolsable?** La mitad de las CCRC tiene una tarifa de ingreso que es reembolsable al residente si se muda o a su patrimonio cuando fallece. Pregunte cuánto es reembolsable y bajo qué condiciones.

Algunas veces, los residentes deben esperar hasta que su apartamento pasado se venda y puede tomar de seis meses a 10 años obtener el reembolso. Pida a un abogado que chequee su contrato para asegurarse de que usted entiende los pagos y otros costos potenciales antes de firmar.

**6. ¿Cuáles son las cuotas mensuales y qué cubren?** También va a querer averiguar cuánto puede aumentar la cuota con el paso del tiempo. Pregunte también si el cuidado de salud en el hogar está cubierto y, si es el caso, qué servicios de salud están incluidos.

**7. ¿Qué ocurre si mi esposo o pareja necesita un nivel diferente de cuidado?** Una de las ventajas de las CCRC para las parejas es que pueden continuar viviendo en el mismo lugar si, por ejemplo, uno necesita cuidado de enfermería especializado y el otro puede vivir independientemente.

Las parejas pueden elegir vivir por separado dentro de la comunidad, aunque probablemente incurran en cuotas más elevadas para hacerlo, o pueden mudarse como pareja a una vivienda asistida si en algún momento fuera necesario.

Esto fue un desafío cuando el padre de Pamela Goetsch, a los noventa y pico, necesitó mudarse a vivienda asistida pero su madre no. A nivel financiero, tenía sentido que los dos se mudaran a vivienda asistida, que fue lo que hicieron, pero Goetsch tuvo que trabajar con el personal para que su madre pudiera continuar viviendo lo más independientemente posible.

**8. ¿Quién regula la CCRC?** Averigüe qué agencia regula la CCRC y chequee para asegurarse de que la compañía tenga todo en regla. En la mayoría de los estados, las

CCRC están reguladas por un comisionado de protección, pero puede ser otra agencia.

Como informó Luciano, “No hay supervisión federal de las CCRC, excepto por leyes antidiscriminatorias. Unos 38 estados las regulan de varias maneras, principalmente protegiendo los derechos de sus residentes, pero no se involucran si hay problemas de solvencia. Menos del 20 por ciento de las comunidades están acreditadas por la Comisión de Acreditación de Centros de Rehabilitación, que evalúa, pero no garantiza, la salud financiera de una comunidad.”

Las calificaciones para hogares de ancianos dentro de las CCRC, que están regulados federalmente, están disponibles a través de la página de internet de Medicare Nursing Home Compare (comparador de hogares de ancianos).

# Capítulo 8: Establecer una red para cuidar a tus padres

---

Desde vecinos hasta parientes hasta la mujer de reparto de pizza, es de suma importancia tener a gente que cuide a un padre que está envejeciendo in situ

---

Por Winnie Yu

Winnie Yu es una periodista que ha contribuido a las revistas *Woman's Day*, *Health*, *Prevention* y *Scientific American Mind*, entre otras. También es autora de varios libros de salud, sobre temas como la enfermedad de Alzheimer, diabetes y artritis.

---

Si usted está cuidando a un padre con salud en deterioro que continúa viviendo sólo, y que reside a más de una hora en auto de su casa, usted puede considerarse un proveedor de cuidados a distancia. Es un papel difícil de llevar a cabo solo, pero una red informal de ojos y oídos puede proveer una ayuda crucial. Estas personas de apoyo pueden ser vecinos, amigos, gente de la iglesia, incluso un cartero o una persona de reparto de pizza.

Una situación predecible puede ayudar para mantenerse al tanto de las actividades de los padres y saber rápidamente si algo está mal, dice Carol Bradley Bursack, autora de *Cuidando a nuestros mayores*. Cuando usted está visitando, tome algo de tiempo para seguir las rutinas de sus padres y para observar con quiénes interactúan a diario o semanalmente. Identifique y conozca a estas personas, ya que pueden convertirse en parte de su red.

Si, por ejemplo, su madre va al banco cada lunes a la mañana, su cajero regular puede notar si ella no viene un día. La próxima vez que usted tenga la oportunidad, acompañe a su madre al banco, conozca al cajero y considere darle su número de teléfono. Sus esfuerzos no deberían ser un secreto para sus padres. "Explique que es por seguridad, y que no está metiéndose, solo chequeando que estén bien," dice Gail Hunt, presidente y jefe ejecutiva de National Alliance for Caregiving (alianza nacional de suministro de cuidados) en Bethesda, Maryland.

Estas estrategias también pueden ayudar:

**Averigüe quién reparte cosas para sus padres.** Cualquiera que haga repartos regulares para sus padres, como un cartero, repartidor de periódicos o del supermercado, es una fuente potencial de ayuda. Si estas personas notan el correo y los periódicos apilándose, o si nadie contesta a la puerta, ellos pueden llamarle, o pedir ayuda. De manera similar, aquellos que proveen servicios, como una empleada doméstica o jardinero, pueden jugar un papel crucial en cuidar a su ser querido, junto con las personas que están entrenadas para notar signos de problemas, tales

como enfermeras o equipos de Meals on Wheels (comidas en ruedas).

Tomemos el ejemplo de Jean Wilson, de 82 años, de Memphis. Por años, ella había llamado por pedidos casi diarios a su negocio de pizza Domino's local. Luego, un sábado en Febrero, ella se calló en su casa y no le fue posible alcanzar el teléfono para pedir ayuda. El lunes, cuando no se recibió su pedido regular por tercer día consecutivo, la persona de reparto de Domino's, Susan Guy, quien tenía experiencia suministrando cuidados a sus parientes, fue a la casa de Wilson para ver si estaba bien. Cuando Wilson no contestó a los golpes en la puerta y la ventana, Guy llamó al 911. Los trabajadores de rescate encontraron a Wilson y le dieron crédito a Guy por salvarle la vida.

**Reclute a la comunidad.** Cuando visite a su mamá o papá, tome tiempo para saludar a los vecinos, recomienda Linda Rhodes, autora de *La guía esencial para cuidar a padres mayores*. "Intercambie números de teléfono así los puede llamar si está preocupada por su padre, o así ellos pueden llamarla a usted," dice. Si usted y sus padres se sienten cómodos haciéndolo, dele a un vecino confiable un juego de llaves. Visite también el lugar de culto de sus padres. Muchas iglesias y sinagogas ahora reclutan a voluntarios para cuidar a gente mayor en su comunidad.

**Aproveche la tecnología.** Para los que proveen cuidados a distancia, la tecnología puede ser una herramienta vital para poder estar pendiente de padres mayores. Una de las mejores opciones es un sistema personal de respuesta a emergencias, que por lo general consiste de una alarma que se activa presionando un botón que se lleva puesto como collar o pulsera. Su padre o madre pueden activar la alarma si él o ella se caen, alertando a un centro de llamadas de 24 horas para que pidan ayuda.

Usted también puede instalar un sistema de monitoreo en el hogar de su ser querido, utilizando tecnología de sensor de movimiento para seguir los movimientos de sus padres y alertarle si ocurre algo fuera de lo común. Si no se detecta ningún movimiento por un período de tiempo extendido, el sistema le contactará o le enviará una alerta a su teléfono o computadora. "Instálelo en un área en donde ellos pasan mucho tiempo, como la cocina, o en donde sea que ellos toman sus medicamentos," dice Bursack. Usted puede pagarle a una empresa para que chequee su sistema, o puede hacer arreglos para hacer el monitoreo usted mismo en su computadora.

**Las llamadas regulares también pueden ser una herramienta poderosa.** Pida a sus hermanos y a otros parientes y a los amigos de sus padres que estén pendientes de su mamá o papá y que los llamen por teléfono semanalmente, cosa que también ayuda a combatir sentimientos de aislamiento y soledad. Incluso puede preparar un calendario indicando cuándo espera que su padre reciba llamadas y de quién. Si alguno de los que llaman llega a tener preocupaciones acerca de su padre, o no reciben respuesta a sus llamadas, ellos pueden llamarle a usted –y usted puede hacer lo mismo.

**Haga su parte.** Mire en su propia comunidad o círculos sociales o profesionales para ver si una persona mayor que vive sola puede beneficiarse de su ayuda. Asegúrese de parar y ofrecer ayuda para rastrillar, lavar la ropa o hacer los mandados, lo que puede ser el principio de una conversación regular. “Fomente una amistad en vez de actuar como que quiere proveer cuidados,” dice Bursack. Si usted puede establecer una relación, averigüe cómo contactar a los hijos adultos de la persona en caso de que haya un problema, lo mismo que le gustaría que alguien hiciera para usted.”

# Capítulo 9: Lo que realmente lleva a las personas mayores a dejar sus hogares

---

Un proyecto simple e innovador publicita un plan de bajo costo para extender el envejecimiento in situ.

---

Por Gary Drevitch

Gary Drevitch era Editor Sénior de Internet de los canales Caregiving (suministro de cuidados) y Health & Well-Being (salud y bienestar) de Next Avenue. Actualmente es un editor para Psychology Today (psicología hoy).

---

¿Qué es lo que obliga a americanos mayores a mudarse de sus casas para vivir en viviendas asistidas o centros de ancianos de tiempo completo? No es necesariamente la salud en deterioro sino cómo las enfermedades o achaques impiden a las personas vivir independientemente.

Algunos investigadores ahora creen que cambios relativamente pequeños en los espacios de vivienda de las personas y estrategias diarias pueden mantenerlas fuera de centros para ancianos por meses o incluso años, ahorrando a familias (y potencialmente a la nación) millones de dólares.

Para probar esa teoría, un gran esfuerzo de investigación en el área de Baltimore llamado proyecto CAPABLE (las siglas en inglés para comunidad envejeciendo en el lugar en donde está, promoviendo una vida mejor para ancianos) está enviando a empleados de mantenimiento, enfermeras y terapeutas ocupacionales a las casas de cientos de ancianos de bajos ingresos que están envejeciendo in situ para ver cuánto se puede hacer con US\$4.000 para preservar la independencia de la gente.

El éxito inicial del proyecto ha capturado la atención de los medios en todo el país y suscitó interés en los oficiales federales que se esfuerzan por mantener los costos de Medicaid. Si se puede aumentar y probar a nivel nacional, puede potencialmente resultar en un ahorro de impuestos de millones de dólares para los americanos. El costo promedio del cuidado de un hogar de ancianos en EEUU es de US\$6.700 por mes, gran parte de este costo pagado a través de Medicaid, por lo que incluso el posponer una mudanza a un centro para ancianos por unos pocos meses puede tener un gran impacto.

## **Lo que realmente importa al envejecer**

Mientras que muchos de nosotros nos enfocamos en prioridades generales cuando planeamos un futuro envejeciendo in situ –el vivir cerca de familia y médicos de calidad y el mantener nuestra habilidad para conducir, por ejemplo– los expertos en

la materia han descubierto que es mucho más frecuente que las pequeñas cosas, como el poder utilizar los utensilios de cocina o los escalones, sean las que terminan limitando nuestra habilidad para permanecer independientes.

Durante el curso de cuatro meses, una enfermera de CAPABLE visita la casa de un anciano cuatro veces para determinar los riesgos de salud, encontrando con frecuencia problemas corregibles, tales como que alguien tome sus pastillas diarias todas juntas en vez de a diferentes horas, con el riesgo de quedar desorientado y fatigado. Una terapeuta ocupacional visita seis veces, enseñando movimientos básicos y ejercicios para ayudar a mantener movilidad, a la vez que identifica riesgos en el hogar. Sumado a eso, los empleados de mantenimiento hacen mejoras en el hogar de hasta US\$1.100. Las mejoras incluyen elevar los asientos de inodoro, reemplazar parches en el piso e instalar rampas. El proyecto también provee herramientas y utensilios nuevos a bajo costo, incluyendo tazas con pesas que son más fáciles de usar para gente con la enfermedad de Parkinson.

“Vemos a las viviendas como parte del cuidado de salud,” dice la líder del proyecto, la Dra. Sarah Szanton, una profesora asociada de la Facultad de Enfermería de John Hopkins. “Lo que uno puede hacer es una función del lugar en donde uno vive, por lo cual el hogar es un lugar digno de inversión de asistencia médica. Lo que realmente saca a uno de su casa para ir a una institución son las consecuencias funcionales de una enfermedad, como no poder pasar la pierna sobre la bañera o no poder pararse por suficiente tiempo para cocinar.”

Con este propósito los profesionales que visitan los hogares de los participantes de CAPABLE son entrenados para enfocarse en los objetivos propios de los sujetos, no en una lista predeterminada. En medicina y enfermería, dice Szanton, “Usualmente nosotros determinamos los objetivos para la gente.” Pero el personal de CAPABLE comienza preguntando, “¿Qué quiere poder hacer usted?”

## **Bingo e iglesia**

Las respuestas a veces son inesperadas pero muchas veces pueden ser respondidas de maneras simples que resultan en importantes mejoras en calidad de vida. “Te sorprendería saber cuántas personas se sienten atrapadas en sus casas,” dice.

El ir a la iglesia o partidos de bingo es importante para una cantidad de personas en el grupo de prueba de CAPABLE, dice Szanton. Pero mientras que algunos pueden aprovechar servicios de transporte de voluntarios o municipales, por lo general esos conductores no tienen permitido ayudar a los ancianos a bajar las escaleras y a salir de sus casas, dejando a esos residentes solos para enfrentar uno de los desafíos diarios que más ansiedad provocan. La terapia física, mejor iluminación y un segundo pasamanos en las escaleras pueden ayudar a la gente a recuperar confianza en las escaleras. En testimonios acerca de su experiencia con CAPABLE, varios sujetos dijeron que nuevos pasamanos fueron de ayuda para no tener que subir y bajar las escaleras en cuatro patas.

## **Manteniendo las cosas básicas**

La habilidad para bañarse y cocinar son dos áreas que pueden extender en forma directa los meses o años en que la gente puede envejecer in situ. Demasiados ancianos en el programa habían estado tomando “baños de pajarito”, dice Szanton, de parado en el lavamanos y lavando lo que pudieran alcanzar. Eventualmente, esta práctica puede tener ramificaciones médicas. Muchos adultos en el estudio admitieron que el poder bañarse en forma apropiada nuevamente era un gol muy importante, dice Szanton, y las barras de agarre, las almohadillas de piso y los asientos para la ducha ayudan a hacer eso posible.

Las ramificaciones de no poder cocinar para uno mismo también son importantes, por lo que las terapeutas ocupacionales de CAPABLE les dan consejos a los ancianos sobre ejercicios para fortalecer las piernas y estrategias de administración de energía para que ellos puedan pararse en la cocina por más tiempo, mientras que los equipos de mantenimiento instalan microondas y armarios y mostradores más bajos.

“El control es importante para cualquier adulto,” dice Szanton. Sus equipos han conocido a ancianos que se ponen en situaciones precarias, tales como trepar los mostradores para alcanzar armarios o, en un caso, para limpiar una telaraña.

Con un presupuesto de solo US\$1.100 para reparar las casas de cada individuo, los equipos de CAPABLE no pudieron alterar los marcos de las puertas para dar espacio a una silla de ruedas, por ejemplo. Pero pudieron reparar esquinas de pisos de linóleo en cocinas, asegurar alfombras o esconder cables sueltos. Estos pasos pueden ayudar a la gente a evitar los riesgos de convertirse en lo que Szanton llama “caminantes de muebles”, colgados de sillas y mesas mientras avanzan cuidadosamente por la casa. Puede no ser suficiente para garantizar seguridad y movilidad totales para bañarse y vestirse, dice, pero igual ayuda a las familias a extender el tiempo del anciano en el hogar, y puede hacer que los hijos adultos se sientan más seguros acerca de la habilidad constante de sus padres para envejecer in situ.

## **¿Un impacto nacional?**

Szanton cree que las intervenciones como CAPABLE pueden reducir la probabilidad de que los participantes sean admitidos a un centro para ancianos por 40 por ciento en el transcurso de un año. Un estudio expandido va a ayudar a determinar las cifras exactas, pero ella dice que muchos participantes del piloto pudieron reducir el número de áreas de la vivienda a los que estaban limitados a diario (cocinar, bañarse, usar las escaleras, etc.) de cuatro a dos, lo cual es significativo porque algunos evaluadores consideran solo dos áreas de limitación suficientes para que alguien sea elegible para ir a un hogar de ancianos.

Szanton cree que una mayor investigación va a concluir que las hospitalizaciones declinan en áreas que adoptan estrategias CAPABLE gracias a la reducción de riesgos de caídas en los hogares de los participantes. El costo promedio de hospitalización para alguien de más de 65 que sufre una caída es de US\$15.000, dice.

Ella enfatiza que el proyecto está basado en intervenciones probadas y estudiadas en otros sitios, aunque la mayoría no ha combinado enfermería, terapia ocupacional, y arreglos de casas como lo hace CAPABLE. “Hay evidencia para lo que estamos construyendo,” dice. “Es sentido común aplicado en forma metódica, y podemos medir los costos de cuidado médico y las habilidades funcionales de la gente para evaluar si la inversión vale la pena o no.”

Bajo el Affordable Care Act (ley de cuidado de salud accesible), las intervenciones que reciben fondos federales, como CAPABLE, que están decididas a reducir los costos netos del sistema de salud y al mismo tiempo mejorar los resultados médicos para individuos pueden expandirse, incluso a nivel nacional, sin aprobación del congreso. Si se puede demostrar que el programa de John Hopkins le ahorra dinero al sistema Medicaid mediante la reducción de admisiones a hogares de ancianos y que beneficia a Medicare gracias a una reducción en hospitalizaciones, puede que alcance ese mínimo.

Tales decisiones llegarán luego, dice Szanton, pero mientras los actuarios federales examinan los primeros resultados, varios estados, incluidos Michigan, Maryland y Pennsylvania, están lanzando o considerando programas del estilo de CAPABLE para reducir sus propios costos del programa de Medicaid. “También creo que las compañías de seguro que ofrecen seguro de cuidado a largo plazo querrían pagar por CAPABLE para sus asegurados,” dice.

Y mientras que gran parte del presupuesto del programa está dedicado a profesionales que trabajan en las casas de los sujetos, es posible que ese costo pueda ser reducido también, dice Szanton: “Realmente hay potencial sin explorar en lo que concierne a voluntarios ayudando a adultos mayores a modificar sus casas.”

# Capítulo 10: 3 formas innovadoras de envejecer in situ

---

Los 'boomers' y sus padres están encontrando nuevas maneras de vivir en casa por más tiempo.

---

Por Liza Kaufman Hogan

Liza Kaufman Hogan es una editora sénior para Next Avenue y una escritora independiente. Previamente fue productora sénior para CNN.com y productora web para Oprah.com.

---

Si el 90 por ciento de los adultos de más de 65 quiere permanecer en sus hogares por la mayor cantidad de tiempo posible, como sugiere un estudio de AARP de 2011, ¿por qué hay tantos que terminan en comunidades de retiro, centros de vivienda asistida y hogares para ancianos?

Esta es una pregunta clave para aquellos que trabajan con adultos mayores y promueven la idea de envejecer in situ, o sea en el lugar en donde están. También fue una pregunta central en la reunión anual del Consejo Nacional de Envejecimiento In Situ (NAIPC por sus siglas en inglés) llevada a cabo en Junio de 2014 en Washington, D.C.

El satisfacer las necesidades de millones de individuos con diferentes ingresos, una gama de condiciones de salud y situaciones de vivienda diversas es un enigma complejo sin una solución única para todos. Pero como señaló la NAIPC en el informe preparado para la reunión, encontrar formas innovadoras para mantener a los adultos mayores en sus hogares por más tiempo proveería enormes beneficios sociales y financieros a individuos y a la sociedad toda.

Los oradores en la reunión presentaron una variedad de modelos experimentales para tratar lo que se espera que va a ser una necesidad creciente –las proyecciones muestran que van a haber 89 millones de americanos de más de 65 años en el 2030, incluyendo 20 millones que van a ser mayores de 85.

Los tres modelos enumerados abajo fueron presentados como opciones para los 'boomers' que quieren permanecer en sus casas por la mayor cantidad de tiempo posible o para aquellos de más de 80 (posiblemente los padres de los 'boomers') que también quieren permanecer en sus casas, pero tienen necesidades mayores de salud y de mantenimiento del hogar.

## **El modelo tecnológico**

El Dr. Allan Teel, un médico de familia y autor, describió Full Circle America, un programa comercial de apoyo de telemedicina que comenzó para los residentes mayores en su pequeño pueblo (población: 2.041) de Damariscotta, Maine. (Next Avenue habló de Full Circle America en un artículo acerca de comunidades de retiro alternativas en el capítulo 1 de este libro digital.)

Teel vio una necesidad de ofrecer mayor apoyo para sus pacientes para ayudarles a vivir en casa. “Mis pacientes me decían, ‘Ni se te ocurra pensar en ponerme en un hogar de ancianos,’” dijo. “Pero no había muchas opciones para esta gente muy frágil pero muy orgullosa.”

Se dio cuenta de que algunos de sus pacientes mayores podían evitar mudarse a un centro de vivienda asistida o a un hogar de ancianos si tenían una combinación de herramientas digitales para estar al tanto de su salud y una red de familia, voluntarios y proveedores de cuidado pagos para ayudar con otras necesidades, desde compras de supermercado hasta conducirlos al dentista y quitar las malezas del jardín.

Con el apoyo necesario, en Full Circle America, Teel dice que puede reducir el número de horas diarias que alguien necesita para cuidado personal y supervisión de 24 a solo dos, con unas 22 horas adicionales de monitoreo a través de una cámara web y voluntarios.

Full Circle America provee a los pacientes un kit que incluye una cámara web, una manga para tomar la presión sanguínea y un estetoscopio para monitorear su salud. El resto de sus necesidades de salud y de vivienda son coordinadas por una combinación de personal pago, familia, y voluntarios. De acuerdo a su página de internet, el programa (de tecnología y cuidado pago) cuesta entre US\$100 y US\$400 por mes dependiendo del nivel de monitoreo necesitado, más un gasto inicial de de US\$500 por el equipamiento. El servicio de telemedicina cuesta unos US\$200 más por mes.

Los gastos pueden ser abrumadores para alguien con ingresos fijos, pero en comparación con los costos mensuales de US\$5.000 a US\$10.000 por un centro de vivienda asistida u hogar de ancianos en donde la personas tal vez no quiera estar, es una ganga, dice Teel.

Teel quiere expandir su programa a otras comunidades, trabajando con médicos de familia y posiblemente con agencias de envejecimiento del área. “Las estadísticas demográficas requieren un plan muy audaz... ¿quién va a salir al frente y hacer esto?” pregunta.

Hasta ahora, Teel dice que no le ha sido posible encontrar inversores que quieran participar en la variedad de servicios necesarios para que este modelo funcione. Ellos no quieren saber que, por ejemplo, vamos a hacer arreglos para la diálisis del gato de alguien, dice Teel, agregando que esos tipos de servicios son importantes

para los clientes y críticos para la misión de mantener a alguien en su hogar por la mayor cantidad de tiempo posible.

### **El modelo de aldea**

Mientras que los programas como Full Circle America pueden ayudar a los ancianos frágiles a vivir en sus casas por más tiempo, los 'boomers' también quieren permanecer en sus propias residencias por más tiempo. Puede que no tengan necesidades de salud críticas, pero algunos se dan cuenta de que al envejecer necesitan hacer ajustes a sus casas y estilos de vida.

Capitol Hill Village (CHV) en Washington, D.C., otro modelo de estilo de vida de vanguardia presentado en la reunión de NAIPC, es un programa de membresía sin fines de lucro fundado en 2006 por gente que quería continuar viviendo en sus viviendas de ciudad pero necesitaba más apoyo. El programa, parte del movimiento de aldea-a-aldea (Village-to-Village Movement), ayuda a miembros que viven en o cerca de la Colina del Capitolio (Capitol Hill) a mantener sus hogares, obtener transporte, y encontrar cuidado en casa. CHV también patrocina clases y actividades sociales para sus miembros.

Hay una tarifa mensual de US\$530 para individuos (US\$800 por hogar) para utilizar los servicios ofrecidos por la aldea, con programas de asistencia financiera para aquellos que califican. La aldea actualmente sirve a más de 265 miembros individuales y de hogares.

CHV fue una de las primeras aldeas en Washington, D.C., que ahora tiene 14 programas similares y 40 en el área metropolitana de D.C.

### **El modelo guiado por propósito**

Mark Dunham, asesor de asuntos externos para Generations of Hope (generaciones de esperanza), presentó un tercer modelo de estilo de vida innovador para envejecer in situ. Generations of Hope es un concepto de vivienda accesible en el cual se les ofrece a los residentes, de unos 60 años o más, vivienda subsidiada para que vivan en una comunidad que necesita su ayuda.

El Generations of Hope original, Hope Meadows (praderas de esperanzas) en Rantoul, Illinois, (también mencionado en el capítulo 1 de este libro digital) junta a familias que están criando a niños de acogida temporaria (foster) con residentes mayores que trabajan como voluntarios al menos seis horas por semana haciendo cosas tales como cuidar a niños, dar clases particulares, hacer jardinería, o servir como guardias para cruces escolares.

Dunham dice que su modelo se ha replicado para servir a veteranos que regresan con daños cerebrales traumáticos en Nueva Orleans y a familias con niños autistas en otras

partes del país. En cada caso, dice que tres generaciones viven en la misma comunidad: una de las cuales es creada para una necesidad social específica utilizando a residentes mayores como voluntarios.

La fortaleza de este modelo es que las familias con hijos (o en el caso de los veteranos, jóvenes) que tienen necesidades reciben apoyo extra, mientras que los residentes mayores que eligen vivir en la comunidad se benefician de un mayor sentido de comunidad y conexión.

Generations of Hope se está expandiendo, con dos proyectos en vías de desarrollo en Washington, D.C. y más en todo el país.

“Se trata de entender lo que está en nuestros corazones y traducirlo a modelos viables,” dijo Dunham.

# Capítulo 11: Cómo la tecnología ayuda a quienes proveen cuidados

---

Los expertos hablan de salud, hogar y herramientas de monitoreo diseñadas para aliviar las cargas de los proveedores de cuidados.

---

Por Sherri Snelling

Sherri Snelling, directora ejecutiva de Keck Medicine de USC y autora de *Un elenco de cuidadores: historias de celebridades para ayudarle a prepararse a proveer cuidados*, reconocida nacionalmente, es experta en los 65 millones de personas que ofrecen cuidados a sus familias en EEUU con especial énfasis en formas de ayudar a los proveedores de cuidados a equilibrar el cuidado de sí mismos y el de un ser querido.

---

Proveer cuidado puede ser un trabajo estresante y apabullante. Pero la nueva tecnología está aliviando cada vez más la carga de los 65 millones de proveedores de cuidados de la nación, que se encuentran en tres de 10 hogares americanos. Una variedad de nuevos artefactos y servicios diseñados especialmente para proveedores de cuidados han estado ingresando al mercado durante los últimos años. Aquí echamos un vistazo a algunos de ellos.

## **El monitoreo a distancia alcanza la mayoría de edad**

Los proveedores de cuidado que hoy tienen 40 y pico y 50 y pico, que tal vez necesiten el mismo tipo de asistencia en el futuro, van a transformar el rol “de una mayoría silenciosa a un esfuerzo movilizad y vocal,” dice Eric Dishman, gerente general de Intel Health, Strategy and Solutions Group (grupo de salud, estrategia y soluciones de Intel) y un defensor global de la tecnología que nos ayuda a vivir en forma independiente en nuestras casas por más tiempo que nunca antes.

Dishman conoce bien el paisaje –a los 16, empezó a ayudar a cuidar a su abuela, que estaba enferma de Alzheimer. Hace más de 20 años, lideró el equipo de Intel que desarrolló los primeros dispositivos de monitoreo del hogar. “De la misma forma que tuvimos el movimiento ambiental y de calentamiento global con tecnología ecológica o ‘verde’,” dice, “ahora tenemos un movimiento de envejecimiento global en donde la tecnología ‘gris’ va a ayudar a los proveedores de cuidados.”

En el mercado ya se ofrecen pantuflas, zapatos, hebillas de cinturones y relojes listos para usar con GPS, al igual que sensores insertados en alfombras y entradas que les permiten a los proveedores de cuidados tomarse un descanso crucial (aunque sea para ir al supermercado o dormir una siesta) sin temor de que sus seres queridos se caigan o salgan deambulando sin advertencia.

Y hay más: Intel y General Electric lanzaron en conjunto Care Innovations, que ofrece QuietCare, un sistema inalámbrico de monitoreo remoto que puede detectar movimientos nocturnos o cambios en las rutinas o movimientos diarios de una persona. El objetivo es permitir tanto una respuesta rápida como una observación a largo plazo. Si alguien se cae, el sistema puede enviar alertas instantáneas a teléfonos celulares o computadoras, pero la observación continua puede detectar cambios sutiles, tales como un declive en el modo de andar, que puede ser tratado para prevenir caídas antes de que ocurran.

Al día de la fecha, QuietCare solo está disponible en centros de vivienda asistida y de residencia. Pero las soluciones publicitadas para los consumidores incluyen sistemas de respuesta de emergencia personales móviles (MPERS, por sus siglas en inglés), tal como el dispositivo Comfort Zone ofrecido por la Asociación de Alzheimer por \$99, más una cuota mensual por el servicio.

### **Juegos para la salud física y mucho más**

La tecnología concebida originalmente para juegos ahora está impulsando una revolución en el cuidado de salud. En estudio tras estudio se ha demostrado que los proveedores de cuidados tienden a descuidar su propia salud cuando comienzan su nuevo rol. Pero herramientas tales como Kinect, el controlador de reconocimiento de gestos de manos libres para el Xbox de Microsoft, puede ayudar a los proveedores de cuidados a hacer los ejercicios cardiovasculares que necesitan sin ir al gimnasio. Los dispositivos también fomentan la actividad física para pacientes mayores.

El controlador Kinect puede facilitar ejercicios de rango de movimiento, así como también ejercicios cardiovasculares de bajo impacto. Aún mejor es que les dan a los proveedores de cuidados tiempo de calidad jugando con sus seres queridos, una distracción vital de las responsabilidades diarias.

Y hemos visto solo una porción del potencial del dispositivo: el sistema de ejercicios Esoma, por ejemplo, usa Kinect para ayudar a los pacientes con su rehabilitación luego de cirugía cardíaca. Juegan juegos mientras tienen puestos los sensores que monitorean su frecuencia cardíaca y oxigenación en sangre y luego pasan los datos a los médicos.

### **Los teléfonos y aplicaciones más saludables**

Las compañías de teléfonos inteligentes también están tomando más interés en ancianos y proveedores de cuidados. A Laurie Orlov, que escribe el blog *Observación de tecnología para envejecer in situ*, le gusta el teléfono Jitterbug Touch de Great Call, cuyos teléfonos aptos para ancianos presentan tanto una pantalla táctil como un teclado deslizante más grande que el estándar, junto con una cámara de tres mega

pixeles. Great Call también ofrece el servicio 5Star Urgent Response (respuesta urgente 5 estrellas) y la aplicación gratuita LiveNurse (enfermera en vivo), que puede conectar instantáneamente a cualquier usuario de teléfonos inteligentes con una enfermera certificada para asistencia en vivo, las 24 horas del día, siete días a la semana.

Las aplicaciones relacionadas escogidas por Orlov incluyen Caregiver's Touch (contacto de proveedor de cuidados), Tell My Geo (detecta mi ubicación), Personal Caregiver (proveedor de cuidados personal) y Pocket First Aid and CPR (primeros auxilios y CPR de bolsillo) de la American Heart Association (asociación cardiológica americana). Yo agregaría a su lista VitaCare (aunque es cara), Sunlight Health (salud solar) y aplicaciones específicas para ciertas condiciones, como Parkinson's Tool Kit (kit de herramientas para Parkinson) y Diabetes Pal (compañero de diabetes).

### **Los beneficios infrautilizados de los eReaders**

Las tabletas y los eReaders (lectores digitales) son regalos ideales tanto para proveedores de cuidados como para aquellos que están envejeciendo in situ. Muchos de nosotros ya conocemos las características básicas del iPad, Samsung Galaxy, Google Nexus, Kindle Fire o Nook, que pueden variar en precio entre US\$100 y US\$700. Pero las interfaces de los dispositivos de pantalla táctil, tamaños de fuentes ajustables y capacidad de audio también los hacen muy adecuados para ancianos que tienen dificultad para utilizar un mouse debido a su artritis o enfermedad de Parkinson, o que tienen dificultad para leer debido a degeneración macular o condiciones similares.

Las tabletas son rentables para lectores frecuentes, que pueden sacar libros digitales de la mayoría de las bibliotecas en EEUU, un beneficio no muy publicitado hasta ahora. Según una encuesta reciente del Pew Center solo un 12 por ciento de los dueños de eReaders habían sacado libros digitales de la biblioteca en el último año.

### **Tendencias para los "plateados"**

Existe también una tendencia hacia el uso de más dispositivos integrados con todo en uno que pueden facilitar vidas más sanas tanto para los proveedores de cuidados como para sus seres queridos.

"Del mismo modo que Jitterbug tomó un producto ya existente –el teléfono celular– y lo convirtió en apto para ancianos," dice Jill Gilbert, quien coproduce la conferencia Silvers Summit en la exposición de electrónica de consumo llevada a cabo anualmente en Las Vegas," otras compañías están haciendo lo mismo con una variedad de artefactos tradicionales."

Algunos ejemplos incluyen la Biscotti Smart TV Cam, que convierte su pantalla de TV en un teléfono con video de alta definición; el marco fotográfico digital Ceiva, que puede enviar recordatorios para tomar medicamentos o recetas para necesidades

alimenticias especiales, junto con fotos de hijos y nietos; y el sistema Independa, ahora integrado en televisores LG a como parte de un programa piloto, permite chateo por video con proveedores de salud o parientes que suministran cuidados. A través del control remoto de la TV, con Independa también se puede administrar un calendario y los recordatorios para tomar medicamentos, y chequear el correo electrónico y Facebook.

Los próximos grandes desafíos para la tecnología: costos más bajos y una adopción más extendida. “Con la tecnología siempre hemos tenido el dilema de la gallina y el huevo,” dice Dishman de Intel. “Si suficiente gente está al tanto de las herramientas y servicios tecnológicos y comienza a comprarlos, entonces los costos de los dispositivos individuales bajan. Aún no estamos en ese punto con la tecnología de cuidados. Pero va a ocurrir.”

# Capítulo 12: Automóviles más inteligentes para tener conductores más seguros

---

Los avances de hoy permiten a los conductores con limitaciones permanecer detrás del volante por más tiempo.

---

Por Evelyn Kanter

Evelyn Kanter ha estado informando acerca de temas de la industria automotriz y de consumidores por más de dos décadas, entre otros, trabajando como corresponsal acerca de temas de consumidores para ABC News y CBS News.

---

En el 2020 van a haber 40 millones de conductores con licencia de 65 años o más, de acuerdo a los cálculos de la American Automobile Association (asociación americana de automóviles, conocida como AAA). Eso es un aumento de 11 millones en solo una década. Cuando nuestros cuerpos cambian con la edad, todo se ve afectado, incluyendo el tiempo de reacción cuando estamos detrás del volante, cuando un segundo puede resultar en daños severos o incluso la muerte.

En el 2012, 62,3 por ciento de las compras de automóviles nuevos fueron realizadas por gente de al menos 50 años de edad, de acuerdo a un estudio realizado por JD Power y AARP. Con estas tendencias, la industria automotriz está gastando millones de dólares en investigación y desarrollo de tecnología de seguridad que puede salvarle la vida a gente de cualquier edad.

Incluso si usted no tiene problemas de visión, movilidad o concentración hoy en día, cuando compra (o arrenda) un automóvil nuevo, es importante anticipar las necesidades que pueden surgir para usted o quien quiera que conduzca el vehículo en los años o década por venir.

Estos son algunos de los últimos avances en tecnología automotriz que van a hacer el conducir más seguro y cómodo para usted –y tal vez permitirle permanecer en el asiento del conductor por un tiempo más.

## **Mantenga sus ojos en el camino (sus manos en el volante)**

Puede que usted se sienta competente haciendo muchas cosas a la vez mientras conduce, pero es peligroso. Una opción que puede ayudar es un sistema de tablero de mandos activado por voz, disponible en la mayoría de los vehículos nuevos, que le permite hacer su pedido para ayuda con navegación, llamadas con manos libres o incluso obtener la ubicación de la estación de servicio más cercana. El sistema

MyFord Sync, en todos los Fords y Lincolns, también le permite controlar el audio y temperatura verbalmente.

Para poder tener una visión más completa de los alrededores, cámaras retrovisoras que activan un sistema de navegación del tablero de mandos cuando cambia a marcha atrás pueden ayudarle a estacionar, identificar un obstáculo (o niño) que está cerca de su paragolpes trasero pero fuera de vista. Introducidos por primera vez hace una década en ciertos modelos de lujo, estos sistemas de ayuda han sido tan populares con compradores de automóviles nuevos que muchos fabricantes ahora los incluyen como parte del equipo estándar.

La Administración Nacional de Seguridad de Tránsito de Autopista (National Highway Traffic Safety Administration) reconoció a Honda en 2014 por incluir sistemas que aumentan la visibilidad del conductor –ofrecidos en 90 por ciento de los modelos de Honda. A partir de los modelos de 2012, Infiniti comenzó a ofrecer un monitor de vista de 360 grados, que une imágenes con una computadora de a bordo de pequeñas cámaras en los cuatro lados del automóvil.

### **Ayuda para movilidad limitada**

De acuerdo a AAA, el rango de movimiento de nuestro cuerpo puede disminuir tanto como un 25 por ciento cuando uno llega a los 60 años de edad. Eso afecta la facilidad y distancia que podemos darnos vuelta en el asiento del conductor para chequear puntos ciegos.

Los fabricantes de automóviles han salido al rescate con los llamados monitores de puntos ciegos, que utilizan sensores de radares a ambos lados del automóvil para detectar otros vehículos en el área de punto ciego. Si usted intenta pasarse a ese carril, el sistema de alerta va a mostrar un símbolo que se enciende en los espejos laterales, en el tablero o ambos.

Aunque el estacionamiento en paralelo normalmente no requiere darse vuelta en su asiento, un sistema computarizado para estacionar es una gran ayuda si no es su fuerte el tratar de caber en un espacio de estacionamiento. Varios modelos de Ford, Lincoln, Volvo y Lexus ofrecen esta característica como opción. Su automóvil debe estar equipado con cámaras delanteras y traseras para que el sistema para estacionar funcione. El sistema de Ford y Lincoln es de manos libre –usted solo controla el acelerador y el freno.

### **Ayuda para los conductores somnolientos**

Una encuesta de AAA encontró que más del 40 por ciento de los americanos se han “quedado dormidos o cabecearon mientras conducían.” Y la Administración Nacional de Seguridad de Tránsito de Autopista informa que el 17 por ciento de todos los choques fatales ocurren como resultado de conductores somnolientos.

Esto se traduce en 1.500 muertes, 71.000 heridas y más de US\$12 millones en pérdidas de propiedad. Afortunadamente, existen muchos sistemas nuevos que pueden literalmente asustar a un conductor somnoliento y despertarlo, o recuperar la atención de un conductor distraído.

La primera forma en que la tecnología automotriz está combatiendo esta inquietante tendencia es con sistemas de cambio de carril, que hacen sonar una alarma cuando los sensores detectan el tipo de comportamiento asociado con un conductor adormecido o distraído (ej. virar hacia otro carril).

Los sistemas de cambio de carril funcionan a través de sensores en los paragolpes delanteros o faros que monitorean la línea blanca o amarilla en el camino. Algunos están asociados con los sistemas de advertencia de punto ciego, dependiendo de si y cómo los fabricantes diseñaron la conexión de las pequeñas cámaras incrustadas en espejos retrovisores o esquinas de paragolpes con las computadoras de a bordo.

El sistema más sofisticado para combatir la somnolencia está en el Mercedes-Benz, que emplea una cámara que fue programada para reconocer que los párpados del conductor se están cerrando por más tiempo que un parpadeo, o que una cabeza no está erguida. Cuando se detecta, el sistema va a emitir una campanada de advertencia en los parlantes de su estéreo o causar que su volante o asiento vibren (dependiendo de la marca y modelo).

### **Sistemas de frenado automático**

Activados por el conductor al presionar fuerte en el pedal de freno, los frenos antibloqueo han estado disponibles por décadas y han salvado innumerables vidas. Hoy en día, en vehículos equipados con cámaras frontales o radares asociados con sistemas de monitoreo de punto ciego y de advertencia de cambio de carril, las computadoras de a bordo pueden reconocer tales peligros como el estar demasiado cerca del automóvil que está adelante suyo o de un obstáculo en el costado del camino, y automáticamente activan el sistema de frenado de antibloqueo.

Los modelos nuevos Acura RLX y MDX tienen una unidad de radar en la parrilla delantera que monitorea la distancia entre usted y el vehículo de adelante. El sistema va a acelerar o desacelerar su automóvil basado en el flujo del tránsito. Si los sensores determinan que una colisión es inevitable, la computadora aplica los frenos y ajusta los cinturones delanteros para reducir la fuerza del impacto. Todos estos sistemas de seguridad tienen la intención de asistir al conductor, no reemplazar los buenos hábitos de conducir.

### **Bajando por la carretera**

Los ingenieros de Ford están investigando un monitor de frecuencia cardíaca incorporado al volante, similar a la forma en que el monitor de frecuencia cardíaca funciona en una bicicleta fija en el gimnasio. Sin embargo, esto no va a ser para

monitorear la salud, sino para reconocer una situación de manejo estresante y así pre-activar sistemas de seguridad.

### **Consejos para conductores mayores**

Además de la tecnología inteligente, hay elecciones inteligentes que usted puede tomar al comprar un automóvil nuevo.

**Puertas:** Los vehículos de cuatro puertas son más prácticos que los de dos puertas, ya que las puertas en esos modelos son más livianas y fáciles de abrir.

**Asientos:** Un soporte lumbar regulable puede ser modificado para sostener la espalda del conductor y reducir incomodidad conformando a las formas y tamaños de cada cuerpo.

**Volante:** Un volante grueso y acolchado es más cómodo para gente con artritis o problemas de agarre (o cualquier persona con un viaje diario largo).

**Ignición:** Un control a botón de encendido y apagado es una buena opción para aquellos que no tienen la destreza manual necesaria para girar una llave. Algunos vehículos, como el Chevrolet Volt y la sedán Jaguar XJ, también tienen un freno de estacionamiento que es activado al presionar un botón.

**Control de puertas automático:** Ya sea que usted está haciendo malabares con las compras de supermercado o con un nieto que se retuerce, o no tiene la fuerza o movilidad para tirar de una puerta pesada, los controles automáticos de puertas de carga pueden ser útiles.

**Indicadores en el tablero de mando:** Números grandes, claros y fáciles de leer en el velocímetro y odómetro son de ayuda, al igual que controles más grandes de audio y clima, en especial para conductores que usan bifocales o lentes progresivas o que tienen glaucoma, cataratas, o con habilidades motoras finas no muy buenas.

**Cursos de actualización:** Obviamente estos no vienen con vehículos nuevos, pero pueden ayudarle a mantener sus habilidades al día y recordarles de cosas que puede haberse olvidado con el paso de las décadas –y el tomar un curso puede ahorrarle dinero en su seguro de automóvil. Chequee con AAA, el Departamento de Vehículos Motorizados (Department of Motor Vehicles) de su estado, o con su compañía de seguros para obtener información acerca de cursos de mejora para conducir diseñados para conductores mayores.

# Capítulo 13: Las invenciones tecnológicas de los estudiantes ayudan a gente con demencia

---

Estos productos ganaron el desafío de diseño Stanford (Stanford Design Challenge)

---

Por Richard Eisenberg

Richard Eisenberg es el Editor Sénior de Internet de los canales Money & Security (dinero y seguridad) y Work & Purpose (trabajo y propósito) de Next Avenue y Asistente Editorial del sitio de internet.

---

Si usted necesitaba alguna prueba de que George Bernard Shaw estaba equivocado cuando dijo que “la juventud estaba desperdiciada en los jóvenes,” los invito a conocer a los estudiantes ganadores del Longevity’s Design Challenge (desafío de diseño para la longevidad) del Stanford Center.

Su misión fue concebir productos y servicios para “maximizar la independencia de aquellos con discapacidad cognitiva.”

Stanford y su socio en el desafío Aging 2.0 (una organización que aspira a acelerar la innovación para mejorar las vidas de adultos mayores) recibieron presentaciones de 52 equipos de 15 países.

El inventar maneras para ayudar a ancianos que sufren de demencia, Alzheimer y otras formas de discapacidad cognitiva puede no parecer algo natural para estudiantes de 20 y pico y 30 y pico.

“Yo soy relativamente joven en comparación con el usuario de mi diseño,” dijo Sha Yao, ganadora del primer puesto, un premio de US\$10.000 por la vajilla Eat Well (Comer Bien) que diseñó en la Universidad Academia de Arte en San Francisco. “Mis otros compañeros estaban trabajando en productos para consumidor atractivos y decían, ‘No entiendo. ¿Por qué estás trabajando en esto?’”

## **Primer puesto: Eat Well (Comer Bien)**

Yao no permitió que la disuadieran. Inspirada por su abuela con Alzheimer, ella inventó un juego de 7 piezas de platos, tazones, y tazas cuyo color y formas estaban diseñados especialmente para aquellos con discapacidad cognitiva. Algo tan esencial que cabe preguntarse cómo es posible que nadie haya pensado en esto antes.

El interior de los tazones es azul pues la gente con demencia puede confundirse cuando su comida y tazón tienen colores similares. Yao vio un estudio de la Universidad de Boston que sugería que si ella cambiaba el color de la vajilla a rojo o azul, alguien con Alzheimer iba a comer 24 por ciento más comida, en promedio, y beber 84 por ciento más líquido.

Sus tazones tienen fondos inclinados para evitar derrames que por lo general ocurren con tazones normales cuando los usuarios los inclinan para alcanzar su comida. Las tazas son difíciles de volcar y también vienen con alfombritas de goma y asas extendidas que actúan como estabilizadores.

Yao, quien ahora dirige Sha Design en San Francisco, está trabajando en la fabricación de su juego de vajilla Eat Well y vendiéndolo a hogares de ancianos y centros de cuidado diurno. Eso, dice ella, sería el regalo para su difunta abuela.

“Quiero decirle a mi abuela que ella ayudó a mucha gente,” dijo Yao.

Juliet Holt-Klinger, vicepresidente de cuidado de demencia en Brookdale Senior Living (una de las jurados del Design Challenge) piensa que eso va a ocurrir. “Tengo 6.500 residentes que comen tres veces al día. Eso es más de 19.000 veces cada día que tu diseño va a ayudar a gente solo en nuestro centro,” le dijo a Yao en la final.

### **Segundo puesto: Taste+ (+Sabor)**

Un equipo de estudiantes de la Universidad Nacional de Singapur liderado por Huabin Kok obtuvo el segundo puesto y un premio de US\$5.000 por Taste+. Es una cuchara que estimula las papilas gustativas en forma eléctrica para hacer que la comida tenga mejor sabor para gente con sensación gustativa disminuida, como es el caso para muchos con discapacidad cognitiva.

Con Taste+, el usuario le da un golpecito a un botón en la cuchara para obtener un sabor salado o agrio, en vez de tener que agregar sal (que puede llevar a problemas de corazón).

“Un gusto digital es un concepto bastante nuevo. Por lo general las personas están muy intrigadas acerca de cómo funciona y son un poco escépticos a la hora de poner sistemas electrónicos en sus bocas,” dijo Huabin. “Sin embargo, luego de que probaron el prototipo, estuvieron muy sorprendidos con el resultado.”

Una gran desventaja: por el momento Taste+ no puede ofrecer una sensación dulce en forma fuerte, pero el equipo está trabajando en eso.

### **Tercer lugar: Memory Maps (mapas de memoria)**

El premio de US\$2.000 para el tercer puesto se lo llevó Ritika Mathur y otros estudiantes del Instituto Copenhague de Diseño por los Memory Maps (mapas de memoria). Los Memory Maps utilizan un lector de RFID (identificador de radio

frecuencia), un mapa del barrio y tecnología de GPS para permitir que las personas con problemas cognitivos en el primer estadio graben memorias acerca de lugares en los cuales han estado.

“Nuestro objetivo no era traer de vuelta algo que ya no estaba,” dijo Mathur, “sino encontrar lo que aún está allí y alimentarlo y valorarlo.”

El equipo planea construir algunos dispositivos de Memory Map y pronto embarcarse en el lanzamiento de un piloto en hogares y centros de salud en los Estados Unidos, Dinamarca, India y Taiwán, para finalmente sacarlo al mercado la primavera próxima.

“Los Memory Maps tocaron las emociones de todos,” dijo Ken Smith, director de Mobility (Movilidad) en el Stanford Center on Longevity (centro de Stanford para la longevidad) y uno de los organizadores del Design Challenge.

### **El Design Challenge del año próximo**

Smith dijo que ser jurado en la final fue más difícil de lo que esperaba. “Las puntuaciones fueron similares para todos. Creo que eso es un indicador de cuán sólidos los finalistas eran en general,” agregó.

El Stanford Design Challenge de 2014-2015 va a cambiar de un enfoque en problemas cognitivos a problemas físicos. Su tema: “Permitir movilidad personal a lo largo de toda una vida.”

Smith dijo que eso significa que el jurado va a estar buscando ideas para productos y servicios que ofrecen, por ejemplo, formas de motivar más actividad física entre los individuos mayores, hacer que esa actividad sea más fácil o ayudar a gente que experimenta limitaciones físicas a mantenerse activos.

No puedo esperar a ver lo que los estudiantes van a inventar.

# Capítulo 14: ¿Va a haber un robot que ayude en su futuro?

---

Compañeros robóticos pueden ser de gran ayuda cuando envejecemos.

---

Por Gary Drevitch

Gary Drevitch era Editor Sénior de Internet de los canales Caregiving (suministro de cuidados) y Health & Well-Being (salud y bienestar) de Next Avenue. Actualmente es un editor para Psychology Today (psicología hoy).

---

La película *Un amigo para Frank (Robot & Frank)* que salió hace un par de años cuenta una historia de nuestro futuro cercano. Muestra a Frank, un ladrón anciano en libertad condicional interpretado por Frank Langella, viviendo por su cuenta pero mostrando los primeros síntomas de demencia. Entonces su hijo le compra un robot proveedor de cuidados, que Frank eventualmente descubre que puede entrenar para que sea su secuaz para volver a robar.

La travesura de Frank y su robot es el centro de la trama, pero la visión de la película de los compañeros andróides para los ancianos ha inspirado un montón de debate. Los robots proveedores de cuidados, en forma menos avanzada que el que se representa en la película, ya existen, más prominentemente en Japón, y hay empresas competidoras en todo el mundo que están desarrollando modelos mejorados. Lo que aún queda sin contestar es si la gente va a aceptarlos como una parte clave de envejecer in situ.

Langella comparte con su personaje la desconfianza inicial hacia los robots. “Cada uno de nosotros va a pasar por el envejecimiento y todo tipo de procesos, con mucha gente sufriendo de demencia,” dijo en una entrevista con NPR (radio pública nacional). “Si pones una máquina allí para ayudar, la noción de que sea para amor y compañerismo y calidez, de alguna forma, da un poco de miedo, porque eso es lo que deberías estar haciendo con otros seres humanos.

“Pese a que estos días es un cliché que las máquinas se están apoderando de nuestras vidas,” agregó, “esta película me ha hecho más consciente de cómo todos nosotros extrañamos el contacto mutuo.”

## **Focas interactivas y médicos en pantallas**

Las compañías de robótica japonesas han desarrollado varios dispositivos para ayudar a ancianos, incluyendo el suave y adorable Paro, que ofrece los mismos beneficios de calma y animación que la terapia con animales, pero sin el animal. El Paro está confeccionado para asemejarse a una foca arpa bebé; los investigadores

descubrieron que los humanos resisten el vínculo con gatos y perros robóticos porque estaban demasiado familiarizados con los auténticos. Los sensores de Paro responden a la voz y tacto del usuario, y hace sonidos de foca reales.

El gobierno japonés, enfrentado con el problema de una población que envejece rápidamente y sin los trabajadores para ayudar, ha entregado subsidios a empresas para “fomentar el desarrollo de ‘robots de servicio’ que pueden ayudar a alimentar, vestir, y en general cuidar” a sus ancianos, informó Ron Capello en el Huffington Post. Los hogares de ancianos japoneses ya emplean dispositivos robóticos para ayudar a alzar a pacientes y repartir comidas, entre otras tareas.

A diferencia de sus competidores japoneses, que continúan desarrollando asistentes con apariencias humanoides como la enfermera robótica Twendy-One, las compañías americanas han estado más interesadas en robots que no tienen personalidades, informó el escritor Thomas Rogers en una columna para Slate. iRobot, basada en Massachusetts, que desarrolló la aspiradora Roomba así como múltiples robots para las fuerzas armadas estadounidenses, ha ingresado en el mercado de suministro de cuidados con un enfoque en productos que van a permitirles a los parientes proveedores de cuidados ayudar a sus padres a envejecer in situ por más tiempo del que podrían hacerlo sin la asistencia de alta tecnología.

El Remote Presence Virtual + Independent Telemedicine Assistant (presencia virtual remota + asistente de telemedicina independiente) de iRobot e InTouch Health, por ejemplo, es un robot sobre ruedas con una gran pantalla bidireccional y una interfaz de pantalla táctil. Puede ayudar a los médicos a chequear a pacientes y tomar decisiones sin tener que estar allí en persona.

Otros dispositivos robóticos que están camino al mercado pueden ayudar a los pacientes diabéticos mayores con sus inyecciones de insulina, guiar a aquellos con discapacidades visuales y monitorear los medicamentos y comidas para cualquiera envejeciendo in situ. Los denominados “robots de presencia personal” les permiten a los ancianos asistir a importantes eventos familiares a distancia, con un robot sobre ruedas con una pantalla a través de la cual pueden ver y ser vistos, así como comunicarse con los invitados. El Wall Street Journal recientemente escribió acerca de cómo una anciana de 82 años utilizó dicho robot para asistir virtualmente, y bailar, a la boda de su hijo.

### **Pero, ¿los queremos realmente?**

El camino a la aceptación de asistentes robóticos, especialmente en el hogar, puede ser largo. Mientras muchos dispositivos ahora pueden responder a comandos de voz y tacto, el reconocimiento robótico a señales no verbales sigue siendo aún un objetivo más difícil de lograr.

“Puede que los ‘boomers’ que crecieron tiempo antes del ascenso de las computadoras o teléfonos inteligentes nunca estén cómodos con la idea de

reemplazar a un ser humano con una máquina,” escribió Rogers. “Como otras formas de cambio social, la aceptación de robots puede que simplemente necesite una generación que reemplace a la anterior.”

Los americanos más jóvenes, luego de años de trabajar con asistentes robóticos en sus teléfonos, como la interfaz de Apple Siri, con certeza van a ser más receptivos a un robot como el compañero de Frank en la película.

Pero los críticos ridiculizan cualquier pensamiento de un futuro en el cual la sociedad delega el cuidado y compañerismo a máquinas, sin importar cuán avanzadas sean tecnológicamente. Los robots pueden ayudar a los humanos a vivir con independencia. La clave va a ser no sacrificar la conexión humana por la conveniencia y eficacia del cuidado automatizado.

## Acerca de Next Avenue

---

Next Avenue es una página de internet de las estaciones PBS diseñada especialmente para la generación de EEUU de más de 50 años, los 'boomers'.

Nuestra misión es satisfacer las necesidades y desencadenar el potencial de americanos mayores a través del poder de los medios. Compartimos información confiable sobre los temas que más importan al envejecer –presentando historias, blogs, videos, herramientas y recursos de nuestra confiable familia de periodistas, expertos, agencias gubernamentales, importantes organizaciones sin fines de lucro y, por supuesto, de PBS.

Para aprender más acerca de temas de cuidado, conexión, tecnología y cómo vivir con vitalidad al envejecer, visítenos hoy en [www.nextavenue.org](http://www.nextavenue.org). Busque nuestro informe especial sobre *Transformar la vida al envejecer*.

## Acerca de la Fundación SCAN

---

La Fundación SCAN es una caridad pública independiente sin fines de lucro dedicada a transformar el cuidado de adultos mayores en formas que preserven su dignidad y fomenten la independencia. Imaginamos un futuro en el que cada persona recibe atención médica accesible y de alta calidad y apoyo para la vida diaria en sus propios términos, de acuerdo a las necesidades, valores y preferencias de cada individuo.

Buscamos oportunidades de cambio audaces, catalíticas y transformativas para conectar mejor los servicios de apoyo y atención médica. Estas innovaciones ponen a la gente en primer lugar ayudándolos a permanecer en sus hogares y comunidades siempre que sea posible. Todos nosotros vamos a enfrentar desafíos de vida diarios que por lo general son parte del envejecimiento, tanto para nuestros seres queridos como para nosotros mismos. Es vitalmente importante para nuestra sociedad el involucrar a los legisladores y al público para que se fomente la vejez con dignidad, opciones, e independencia.

Más información en: [thescanfoundation.org](http://thescanfoundation.org).

## Acerca de Sue Campbell

---

Como directora editorial y de contenido, Sue Campbell ha estado inmersa en temas relacionados al *adulto, segunda parte*, especialmente aquellos relacionados con el suministro de cuidados. Ejerció como periodista por más de 20 años, pero sigue siendo curiosa y le entusiasma cubrir temas relacionados con envejecer bien. Ella encargó algunos de los artículos en este libro, pero curó la mayoría de escritos que aparecieron originalmente en [nextavenue.org](http://nextavenue.org).