

# PROTÉJASE

## ¡Del Abuso, la Desatención y la Explotación!

Infelizmente, se calcula que millones de ancianos en los EEUU, de todas las clases sociales, se enfrentan a maltratos y desatención cada año. Cualquiera puede ser victimizado. Pero, hay cosas que usted puede hacer para ayudar a protegerse del maltrato y la desatención...

## ¡PLANIFIQUE! Hable con familiares, amistades, y profesionales en quienes usted confía y planifique para su futuro. Considere hacer lo siguiente:

- Haga que sus ingresos (por ej., ingresos por jubilación, Seguro Social, SSI, discapacidad) sean depositados directamente a su cuenta de cheques. Contacte a su banco o vaya a [www.godirect.org](http://www.godirect.org) para ayuda.
- Si se le dificulta lidiar con sus finanzas diarias, considere utilizar un administrador de dinero todos los días. Sólo permita que alguien en quien usted confía, administre su dinero. Visite [www.aadmm.com](http://www.aadmm.com) o [www.aarpmmp.org](http://www.aarpmmp.org) para más información sobre los servicios profesionales sobre administración de dinero.
- Ponga en marcha su plan patrimonial. Hable con un abogado para que le ayude a elaborar lo siguiente, como sea apropiado:
  - un testamento en vida. Un ejemplo muy popular es el de Cinco Deseos del testamento en vida, visite [www.agingwithdignity.org](http://www.agingwithdignity.org)
  - un fideicomiso revocable
  - una carta-poder durable para atención médica y/o administración de bienes. Nombre a una persona de su confianza para que tome decisiones de atención médica y de administración de bienes por usted cuando usted no puede. Si designa a dos personas en la carta-poder, se asegura que un solo agente no pueda actuar unilateralmente.
- Si usted tiene que ingresar a un centro de atención a largo plazo, ¡conozca sus opciones! Visite [www.medicare.gov/quality-care-finder](http://www.medicare.gov/quality-care-finder) para más información sobre la calidad de los centros de atención a largo plazo.



## ¡TENGA CUIDADO! Gente sin escrúpulos se enfoca en personas mayores y abusan o se aprovechan de ellos. Considere hacer lo siguiente:

- Conozca sobre los tipos de maltrato y desatención de ancianos y las señales asociadas de advertencia (vea la página web de National Center on Elder Abuse para conocer más: <https://ncea.acl.gov/faq/index.html>)
- Ingrese a National Do Not Call Registry para reducir llamadas de tele mercadeo. Visite [www.donotcall.gov](http://www.donotcall.gov) o llame al **888-382-1222** para registrar su número telefónico.
- Si le ofrecen un "premio", "préstamo", "inversión", etc. que suena demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo es.
- Consulte con alguien de su confianza antes de hacer una compra o inversión de mucho dinero. No permita que le presionen o intimiden en tomar una decisión rápida.
- No firme un documento que usted no entienda totalmente sin primero consultar un abogado o familiar de su confianza.
- No les dé su información personal (por ej., número de seguro social, tarjeta de crédito) por teléfono a no ser que usted es quien inició la llamada y sabe con quién está hablando.
- Rompa o desmenuce los recibos de tarjetas de crédito, estados de cuenta bancaria y registros financieros antes de tirarlos a la basura.
- Si usted contrata a alguien para servicios de asistencia personal, servicios de atención domiciliaria, etc. asegúrese que hayan sido examinados minuciosamente y se han completado sus verificaciones de antecedentes penales.

# ¡SIGA EN CONTACTO!

**Mantenga el contacto regular con otros, el aislamiento le puede hacer vulnerable al maltrato. Considere hacer lo siguiente:**

- Construya una red de familiares, amistades, vecinos y grupos con quienes usted pueda interactuar.
- ¡Manténgase activo y ocupado! Participe con su centro de ancianos o con otros grupos
- Construya un sistema de compañerismo con otros ancianos, llámense unos a otros a diario para palabras tranquilizadoras y amistad y, visítense unos a otros, de ser posible.



# ¡REPÓRTELO!

**Hacer un reporte en situaciones de abuso o desatención es lo correcto y, es fácil. ¡No tenga miedo! ¡Las personas mayores tienen el derecho a estar seguras!**

» En caso de peligro inmediato, llame al **911**.

» Si usted u otros experimentan abuso o desatención en un entorno comunitario:

**Adult Protective Services (APS)** Servicios de Protección a Adultos está aquí para ayudar. La misión de APS es para garantizar la seguridad y bienestar de los ancianos y adultos dependientes. Para conocer más sobre APS, visite: [www.napsa-now.org/get-help/help-in-your-area](http://www.napsa-now.org/get-help/help-in-your-area)

» Si usted u otros experimentan abuso o desatención en un centro de atención a largo plazo (por ej., asilo de ancianos, centro de vida asistida):

**El Programa Defensor del Pueblo para Atención a Largo Plazo (Long-Term Care Ombudsman)** está aquí para ayudar. La misión del programa es defender a los residentes de los centros de atención a largo plazo para ayudar a garantizar atención segura, apropiada. Para conocer más sobre el programa de defensor del pueblo visite: [www.ltombudsman.org](http://www.ltombudsman.org)

# ¡CONOZCA MÁS!

» Llame a **Eldercare Locator** al **1-800-677-1116** o visite la página web al:

[www.eldercare.gov/eldercare.net/public/index.aspx](http://www.eldercare.gov/eldercare.net/public/index.aspx) para sus números telefónicos locales para hacer un reporte

» También puede visitar la página web de **National Center on Elder Abuse** al: <https://ncea.acl.gov/resources/state.html> para obtener información sobre cómo reportar de estado por estado.

**NCEA**  
National Center on Elder Abuse

Para más información: <https://ncea.acl.gov>

Keck School of  
Medicine of **USC**