

## Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

### Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

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



### Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

#### ¿Qué es el autodescuido?

El autodescuido ocurre cuando una persona no obtiene lo que necesita para evitar daño o dolor físico o emocional. Muchas veces, son complicadas las razones por las cuales el adulto vulnerable descuida sus necesidades y, con frecuencia, la persona ignora la gravedad de la situación en la que se encuentra.

**¿Cuáles son las señales?** Algunas señales que indican el autodescuido son, entre otras: desnutrición obvia; falta de higiene y arreglo personal; mucho cansancio y pereza; ropa sucia y rota; falta de atención a sus necesidades médicas o dentales; rechazo de los medicamentos o indiferencia hacia las restricciones médicas; casa sucia o en condiciones peligrosas que requieren reparación; cuentas de servicios públicos sin pagar; y falta de comida o medicamentos.

**¿Cuáles son las causas?** La depresión puede empañar el punto de vista que uno tiene del mundo y de su situación, y puede llevarle a conductas de autodescuido. Muchas veces, los adultos mayores pierden la motivación de vivir debido a la soledad y al aislamiento. Otras razones por las cuales el adulto mayor se

descuida pueden ser: enojo, frustración o pena que no ha desahogado; alcoholismo o drogadicción; y sacrificios por los hijos, nietos u otras personas en vez de atender sus propias necesidades. Por último, una enfermedad mental o física puede causar el deterioro rápido de la capacidad que tiene de satisfacer sus propias necesidades.

**¿Qué se puede hacer para ayudar?** Con mucho respeto, haga que el adulto mayor le ayude a determinar la causa del autodescuido, lo más que sea posible. Reconozca y hable sobre la situación con el adulto mayor. Si es apropiado, pregúntele ¿qué le volvería a dar sentido a su vida? Permita que exprese sus sentimientos; esto puede revelar la causa del problema y la solución.

Dependiendo de las circunstancias, otras cosas útiles pueden ser: tratamiento médico o dental; medicamentos antidepresivos; ayuda para que participe en un pasatiempo favorito o transporte a algún grupo social; una mascota; discusión abierta del autodescuido de la persona; o la participación de miembros de la familia. Cuando se trata de alcoholismo o drogadicción, muchas veces el tratamiento en un hospital es la mejor solución. A veces, el autodescuido tiene que ver directamente con la influencia de otra persona en su vida. Es posible que el adulto mayor se esté sacrificando para cuidar a sus nietos o a su cónyuge enfermo. La intervención en tales situaciones se tiene que hacer con mucha cautela, debido a que el adulto mayor puede oponerse a cualquier cambio que amenace la relación. Use su criterio para comparar las opciones y busque la participación de profesionales si le parece apropiado.

## Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

### Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

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



### Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

#### Abuso de sustancias o de medicamentos

El uso prudente de los medicamentos y el abuso de sustancias son temas que les conciernen a las personas de todas las edades. Pero debido a varios factores, los adultos mayores y las personas discapacitadas corren mayor riesgo de tener problemas en estas áreas.

**El uso prudente de medicamentos.** Los medicamentos ayudan a la gente a vivir más y a tener una vida más productiva. Pero como son sustancias muy poderosas, su uso puede tener consecuencias peligrosas, incluso fatales. Los medicamentos pueden afectar a cada persona de una forma distinta. Los adultos mayores corren el riesgo de usar indebidamente los medicamentos porque generalmente toman más medicamentos que otras personas y porque la reacción del cuerpo cambia a medida que envejece.

Los adultos mayores o las personas discapacitadas deben informarse sobre los medicamentos que usan y sobre posibles reacciones al tomar varios. Deben dar información clara sobre sus medicamentos actuales a los doctores, farmacéuticos y otros profesionales de la medicina.

Tomar varios medicamentos puede ser confuso. De hecho, a mucha gente se le olvida si ha tomado o no el medicamento. Una manera de aliviar la confusión es hacer una tabla donde se enumeren el nombre del medicamento, los efectos secundarios y el horario en que deben tomarse. La tabla debe tener una columna para marcar una vez que se tome el medicamento.

Si se toman varios medicamentos a diario y a diferentes horas, algunas personas pueden usar un sistema de pastilleros. El pastillero puede ser tan sencillo como una taza, o una caja para huevos; o puede ser tan elegante como los pastilleros de dosis múltiples que uno encuentra en la farmacia. Precaución: las personas que viven en hogares con niños deben ser precavidas porque todo sistema de pastilleros requiere que los medicamentos se encuentren a la mano.

**Abuso de sustancias.** Hacer frente a una discapacidad o al envejecimiento no es cosa fácil. Por eso, algunos adultos mayores o personas discapacitadas recurren a las drogas o al alcohol. Los adultos vulnerables deben estar conscientes de que aún en pequeñas cantidades, les pueden causar grave daño. El alcohol puede producir una reacción peligrosa con el acetaminofén, los antibióticos, los antidepresivos, los relajantes de músculos o los medicamentos para el sueño.

El alcohol, la marihuana y otras drogas afectan la memoria, la capacidad de resolver problemas y la rapidez de los reflejos. El uso prolongado de alcohol, tabaco y otras sustancias puede afectar gravemente la salud a largo plazo.

Para más información sobre los riesgos del abuso de sustancias, consulte a un profesional médico, o comuníquese con las organizaciones como Alcohólicos Anónimos o Narcóticos Anónimos. La persona que sufre dolor crónico y teme abusar del medicamento para el dolor debe consultar a su médico para aprender sobre otros métodos de reducir el dolor, como ejercicios especiales y biofeedback.

## Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

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



### Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

#### Fraude y explotación y cómo evitarlos

**F**raude de parte de amigos y parientes: el nuevo "mejor amigo"; el encargado de cuidado que es ladrón; el estafador religioso; el miembro de la familia que abusa económicamente. Todos estos son tipos de explotación y deben denunciarse a Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400.

Haga las denuncias de fraude como se describe más adelante a la División de Protección al Consumidor de la Procuraduría General al 1-800-621-0508.

**Fraude relacionado con el valor neto de la casa.** Es posible que engañen al dueño de la casa haciéndolo firmar documentos que transfieran la escritura de la casa. Muchas veces, este fraude lo comete alguien que dice ser reparador técnico o que ofrece un servicio. El adulto mayor firma un contrato, creyendo que es para reparar el techo, por ejemplo, y no lo lee con el cuidado necesario para darse cuenta de que es la misma escritura de la casa.

**Cómo evitar el fraude con relación al valor neto de la casa.** Asegúrese de que los contratistas que usted use tengan licencia, seguro y que hayan hecho un depósito de

fianza; sólo contrate a abogados que tengan seguro contra conducta incorrecta; manténgase al día en las cuentas de los impuestos sobre propiedad inmobiliaria; firme una escritura con un abogado presente; pida a un abogado o a alguien de confianza que examine los documentos antes de firmarlos; no use la casa como garantía; busque cotizaciones de varios contratistas e investigue sus referencias; comuníquese con la oficina de Better Business Bureau; lea lo que dice en letra pequeña; investigue los programas de financiamiento para reparaciones que ofrece su banco o la ciudad.

**Fraude en el telemercadeo.** Los adultos mayores son el blanco de las estafas de telemercadeo. Estos son algunos ejemplos: la trampa de "¡Es un ganador!" en la que usan un premio ficticio para convencer a la víctima de comprar algo; la oferta de "recupere el dinero que le han robado"; préstamos muy cómodos o promesas de "arreglar" el mal crédito; mercancía a precios increíbles; cualquier llamada en la cual piden el número de la cuenta bancaria o de la tarjeta de crédito.

**Cómo evitar el fraude en el telemercadeo.** Si alguien llama para hacerle una de las siguientes propuestas, sólo diga ¡NO! y cuelgue el teléfono: actúe ahora mismo antes de que se acabe la oferta; se ha ganado un regalo, un premio o unas vacaciones "gratis", pero tiene que pagar los gastos de envío o algún otro cargo; tiene que mandar dinero, dar su número de tarjeta de crédito o de cuenta bancaria o entregar un cheque a un mensajero antes de poder pensarlo; no puede dejar pasar esta oferta lucrativa y segura; ¡podemos recuperar su dinero!; tome la decisión porque confía en nosotros.

**Fraude postal.** Si le parece demasiado bueno como para creerlo, probablemente no lo debe creer. Mucho cuidado con concursos falsos, premios, loterías, cadenas de cartas, ofertas de seguros, estafas de ventas de terrenos o donde paga por adelantado, obras de caridad o concesiones falsas, ofertas de trabajo en casa o diplomas fraudulentos y promociones de curaciones falsas, productos de belleza y dietas.

**Cómo evitar el fraude postal.** No crea que ha ganado ningún concurso hasta que reciba un cheque. Si tiene que pagar algún dinero o comprar algo para que le entreguen el cheque, es un fraude. Para mayor información, comuníquese con el Centro de Quejas contra el Fraude Postal al 1-800-372-8347 ó al Centro Nacional de Información sobre el Fraude al 1-800-876-7060.

Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos  
Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

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

## Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

### Fraude y explotación y cómo evitarlos (continuación)

**Fraude médico.** Algunos métodos que se usan para defraudar son las propagandas de "curaciones" falsas; los servicios médicos y de salud fraudulentos que se venden por medio de la televisión o el teléfono (la víctima manda el dinero y nunca recibe el artículo pedido, o recibe una imitación en lugar del producto auténtico); las ofertas para pruebas del oído y audífonos "gratis"; fraude en la atención médica donde médicos verdaderos o falsos se aprovechan de sus pacientes para sacar dinero de su compañía de seguros; y compañías de seguros falsas.

**Cómo evitar el fraude médico.** Tenga cuidado con las pruebas del oído gratis y nunca acepte que le hagan la prueba del oído en casa; mire en las tiendas y compare precios antes de comprar; desconfíe de cualquier servicio médico "gratis" o curación rápida y sin dolor; evite las fórmulas especiales, secretas, antiguas o exóticas que sólo se consiguen por correo o de un sólo proveedor.

**Fraude con relación al dinero.** El robo de acciones y bonos que se guardan en casa; mal manejo de los bienes de parte de la persona encargada; robos de bienes raíces; robo de dinero en efectivo, tarjetas o claves por "técnicos" del cajero automático; falsificación de cheques; cuotas no reembolsables por servicios que nunca se prestaron.

**Cómo evitar el fraude con relación al dinero.** Cuélgueles a los desconocidos que quieren quitarle dinero o saber de sus finanzas; diga "¡NO!" a la gente que lo presione a tomar una decisión inmediata; nunca dé un cheque en blanco a nadie; cuente el cambio y revise los recibos; no dé su número de tarjeta de crédito por teléfono a menos que sea una compañía de confianza; tenga cuidado si no tiene experiencia con el manejo del dinero. Para mayor información, comuníquese con el Programa de Información Financiera para Mujeres de la Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP) al 1-512-480-9797. Llame a la Comisión de Servicios Públicos al 1-888-782-8477 para denunciar situaciones de fraude en el servicio de teléfonos que se describen a continuación.

**Piratería de clientes telefónicos (Slamming).** Le cambian de compañía de larga distancia sin su autorización. Eso es ilegal.

**Cómo evitar el piratería de clientes telefónicos.** Cada mes, examine con cuidado la cuenta de teléfono.

**Cramming.** Le hacen cargos a su tarjeta de crédito o cuenta de teléfono sin su autorización. No tiene que pagar cargos fraudulentos.

**Cómo evitar "cramming".** Cada mes, examine con cuidado la cuenta de teléfono y las de las tarjetas de crédito. Si llena una forma para un concurso o una rifa, lea con cuidado la letra pequeña para asegurarse de que no esté autorizando cambios o cargos a la cuenta de teléfono.

**Fraude por correo electrónico o Internet.** Cada día más adultos mayores y personas discapacitadas usan Internet con regularidad. Como a todos los demás usuarios, a estas personas las pueden engañar para participar en concursos u otras actividades por medio de Internet que tienen que ver con dinero. También es posible que reciban mensajes por correo electrónico que parecen venir de organizaciones legítimas, como bancos, cooperativas de crédito, compañías de tarjetas de crédito, etc. Muchas veces estos correos electrónicos incluyen imágenes y emblemas que dan la apariencia de provenir de una fuente de confianza. Dichos mensajes de correo electrónico son intentos para hacer que las personas que los reciben envíen información financiera personal, como información sobre cuentas, tarjetas de crédito y números de Seguro Social.

**Cómo evitar el fraude por correo electrónico e Internet.** Como precaución, nunca responda a correos electrónicos no solicitados que pidan información personal financiera o de identificación. Si cree que ha dado información importante sobre usted mediante alguno de estos trucos, avísele inmediatamente a la institución financiera o compañía de tarjetas de crédito que es posible que haya sido víctima de fraude.

## Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

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



### Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

#### Cómo prevenir la explotación administrando el dinero

**E**n Estados Unidos, aproximadamente 500,000 adultos mayores necesitan ayuda con los asuntos financieros. Debido a eso, se está formando un nuevo campo, llamado administración del dinero cotidiano, para ofrecer servicios de administración económica.

El administrador del dinero cotidiano organiza y lleva el control de los documentos financieros y de seguro médico; establece un presupuesto; ayuda a escribir cheques y a cuadrar las cuentas; y administra los beneficios de la persona que no puede administrar sus propias finanzas.

El administrador usualmente cobra de \$25 a \$100 por hora. Aunque es difícil generalizar sobre el costo total, muchos clientes sólo necesitan unas pocas horas de servicio cada mes. Algunos gobiernos locales y organizaciones comunitarias ofrecen servicios a precio reducido o gratis a los clientes de bajos ingresos.

### ¿Conoce a un adulto mayor que necesita un administrador financiero a diario?

Con la cooperación o la autorización de dicha persona, revise la chequera, el estado de la cuenta bancaria y los cheques cobrados. Busque pagos de servicios médicos que ya fueron pagados; muchos pagos a las compañías de tarjetas de crédito, a las cadenas de teletienda, a rifas y a otros concursos; donaciones de caridad más grandes de lo normal; gastos o depósitos que no han sido anotados; chequeras o estados de cuenta perdidos; numerosas transferencias de la cuenta de ahorros a la de cheques; o pagos regulares o fuera de lo normal a un beneficiario dudoso. Revise las cuentas y la correspondencia y busque cartas de acreedores o avisos de plazos vencidos. Puede ser que la revisión indique que se necesita un administrador del dinero cotidiano. Si la revisión le da razones para creer que un encargado del cuidado, familiar o amigo está usando los recursos de la persona para su propio beneficio, informe a la oficina de Servicios de Protección al Adulto al 1-800-252-5400.

Si usted y el adulto vulnerable deciden que un administrador del dinero cotidiano sería de beneficio, entrevisten a varios candidatos. Pídanles referencias y hablen con sus clientes. Pídanles la declaración financiera de la compañía. Hablen con la oficina local de la Better Business Bureau, la Cámara de Comercio, una agencia local de protección al consumidor o con la agencia del área para adultos mayores de su localidad. Pregúntenles si han recibido alguna queja sobre la compañía, pero tengan presente que el hecho de que no haya quejas no quiere decir que no hayan tenido problemas.

#### Para mayor información

**The Eldercare Locator**, un directorio de ayuda nacional gratis patrocinado por la Asociación Nacional de Agencias del Área para Adultos Mayores (AAA), le recomendará la agencia para adultos mayores más cercana a sus padres o al adulto mayor. El teléfono es 1-800-677-1116.

American Association of Daily Money Managers  
P.O. Box 755  
Silver Spring, MD 20918  
(814)238-2401

La asociación ofrece el nombre de administradores del dinero cotidiano de la comunidad donde vive el adulto mayor o de una comunidad cercana.

## Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

### Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

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



### Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

#### Aislamiento

El aislamiento y el autocuidado son comunes entre los adultos mayores y las personas discapacitadas. El aislamiento se define como la falta de participación en actividades que requieren el contacto con otras personas. El problema afecta a todo el mundo sin importar su educación, nivel de ingresos, origen étnico, ubicación geográfica o estilo de vida social. Las personas que corren el mayor riesgo de estar aisladas son las físicamente delicadas; las que tienen enfermedades crónicas y las viudas o divorciadas, usualmente

mujeres que viven solas, tienen pocos ingresos y pertenecen a una minoría étnica.

El aislamiento puede llevar a la pérdida de la integridad personal, al alejamiento de la familia y los amigos, a la incapacidad para cuidarse y al deterioro de la capacidad para razonar y tomar decisiones. El aislamiento puede causar el autocuidado, que es una forma de maltrato cuando las condiciones de vida pueden ser peligrosas. El aislamiento puede llevar a la persona a ser tan descuidada que se niega a reconocer que tiene problemas físicos o mentales y rechaza la ayuda de la familia y los amigos.

Por lo general, estar aislado significa que la persona tiene menos apoyo e interacción con otras personas (muchas veces, debido a la muerte de un ser querido); tiene poca habilidad para sobrellevar los problemas; es menos capaz de tomar decisiones; corre mayor riesgo de depresión, abuso de sustancias, trastorno o enfermedad mental; ha perdido la autoestima; y puede ser que no sea capaz de aceptar cambios o que se niegue a aceptarlos o a reconocer que necesita ayuda.

El aislamiento y el autocuidado requieren de intervención particular o comunitaria. La comunicación y la atención que otras personas ofrecen pueden mejorar la autoestima y el estilo de vida de un adulto mayor aislado. Otra persona puede servir de confidente, ayudar con los mandados, la limpieza de la casa y el transporte.

La persona aislada puede beneficiarse de los grupos de apoyo para personas que viven solas. Los grupos de apoyo son efectivos porque ofrecen la oportunidad de compartir experiencias, dar apoyo mutuo y resolver problemas.

## Paquete para la Prevención del Maltrato de Adultos

### Un paquete de recursos para proteger a los adultos mayores y personas discapacitadas

www.everyonesbusiness.org

## Situaciones que enfrenta el adulto vulnerable

### Depresión

**T**odos nos sentimos tristes de vez en cuando. Pero cuando la tristeza persiste e interfiere con la vida diaria, puede ser depresión. La depresión afecta a 15 de cada 100 adultos mayores de 65 años, pero se puede tratar.

**Cómo reconocer la depresión.** A veces es difícil reconocer la depresión en los adultos mayores y en las personas discapacitadas. Puede ser que el adulto vulnerable que sufre una depresión no sepa expresar lo que siente. Puede ser que tenga miedo de que lo clasifiquen como "loco" o de carácter débil. Es posible que el adulto vulnerable y su familia descarten la posibilidad de depresión, pensando que es un estado pasajero.

**Síntomas comunes.** Los síntomas son, entre otros, tristeza persistente, sensación de lentitud, preocupación excesiva por las finanzas o la salud, llanto frecuente, cambio de peso, inquietud, dificultad para dormir, problemas con la concentración y síntomas físicos, como dolor o problemas gastrointestinales.

**Causas.** Debido a que cambios biológicos en el cerebro muchas veces causan la depresión, ésta puede ocurrir sin motivo aparente. Los cambios biológicos del cerebro y del cuerpo, las enfermedades o la genética pueden hacer que el adulto mayor corra un mayor riesgo de sufrir una depresión. Un acontecimiento específico, como la jubilación o la muerte de la pareja u otro ser querido, puede llevar a la depresión. Es normal llorar por la muerte o entristecerse por tales cosas, pero si la tristeza persiste, puede ser señal de depresión. Las enfermedades como el cáncer, el mal de Parkinson, los problemas cardíacos, los derrames cerebrales o la enfermedad de Alzheimer pueden causar depresión durante los últimos años de vida. Además, estas enfermedades pueden ocultar los síntomas de la depresión.

**Suicidio y depresión.** El suicidio es más común entre los adultos mayores que en cualquier otro grupo de edad. El 25% de los suicidios en este país ocurre entre la población de personas mayores de 65 años. Hay que tomar en serio el intento de suicidarse o las ideas insistentes de hacerlo.

**Tratamiento.** La mayoría de la gente se mejora de forma considerable con el tratamiento, el cual consiste en psicoterapia, medicinas antidepresivas y otros procedimientos. La psicoterapia puede desempeñar un papel importante, junto con las medicinas o sin ellas. Se han visto muchas formas de terapia a corto plazo

(de 10 a 20 semanas) que son efectivas. Los antidepresivos ayudan a recuperar el equilibrio y el suministro de neurotransmisores en el cerebro. Si se mezcla con otras cosas, se toma la dosis incorrecta o se deja de tomar un antidepresivo súbitamente, puede haber consecuencias negativas.

**Cómo cuidar a la persona que está deprimida.** El primer paso es asegurarse de que la persona se haga un chequeo físico completo, porque es posible que la depresión sea un efecto secundario de otro padecimiento. Si la persona parece estar confundida o encerrada en sí misma, acompáñela al médico. Puede ser que el doctor le recomiende que vea a un psiquiatra. Si la persona se niega a ver al psiquiatra, trate de convencerla de que es necesario hacer una evaluación para determinar el tratamiento adecuado.

### Señales comunes de la depresión

- ◆ Desánimo y tristeza sin causa aparente
- ◆ Falta de interés en las cosas que antes disfrutaba
- ◆ Cambios en el apetito o el peso
- ◆ Insomnio y costumbre de madrugar
- ◆ Cansancio y letargo
- ◆ Falta de concentración; indecisión
- ◆ Comentarios sobre el suicidio o la muerte
- ◆ Sentimientos de desesperanza
- ◆ Sentimientos excesivos de culpabilidad y autodesprecio
- ◆ Irritabilidad u hostilidad
- ◆ Quejas imprecisas de achaques y dolores crónicos con bases físicas
- ◆ Falta de aseo e higiene personal
- ◆ Llanto o lágrimas
- ◆ Cambios en los hábitos de evacuación, especialmente estreñimiento
- ◆ Aumento en el uso de alcohol, drogas o tabaco
- ◆ Pérdida de la memoria

*Adaptado con permiso de "How to Care for Aging Parents", Virginia Morris, Workman Publishing Company, Nueva York, 1996, página 107.*