

Envejecer con lesiones de la médula espinal y discapacidades



Páginas web en español

<https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/resources-for-health-educators/national-eye-health-education-program/nehep-partnership-directory/national-association-hispanic-elderlyasociacion-nacional-pro-personas-mayores>

Asociación Nacional Pro Personas Mayores

234 East Colorado Blvd., Suite 300

Pasadena, CA 91101

Teléfono: 626-375-2824

Una organización sin fines de lucro que asiste a las personas mayores de origen hispano con empleo, la vivienda para personas de bajos ingresos, la salud y las finanzas.

<http://semanal.cermi.es/noticia/envejecimiento-discapacidad-futuro-mayores-esperanzas.aspx>

Cermi.es: Un futuro con mayores esperanzas

Artículo del diario español de discapacidad

<https://www.nia.nih.gov/health/espanol/temas>

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés)

Building 31, Room 5C27

31 Center Drive, MSC 2292

Bethesda, MD 20892

Teléfono: 1-800-222-2225 (línea gratuita dentro de EE. UU.)

Correo electrónico: niaic@nia.nih.gov

<https://msktc.org/sci/factsheets/qu%C3%A9-debe-saber-acerca-del-envejecimiento-y-de-las-lesiones-de-la-m%C3%A9dula-espinal>

MSKTC

Qué debe saber acerca del envejecimiento y de las lesiones de la médula espinal

Páginas web en inglés

<https://www.n4a.org/adrcs>

<https://www.acl.gov/node/413>

http://www.eldercare.gov/Public/About/Aging_Network/ADRC.aspx

No Wrong Door

Centros de Recursos para Envejecimiento y Discapacidades (ADRC, por sus siglas en inglés)

Llame al Localizador de Cuidados para Mayores al 1-800-677-1116 (línea gratuita dentro de EE. UU.) para buscar el ADRC en su área.

La iniciativa del Sistema No Wrong Door (NWD) es un esfuerzo colaborativo entre la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), los Centros para Servicios de Medicare y el Medicaid (CMS) y la Administración de Salud de Veteranos (VHA). La iniciativa del Sistema NWD se basa en el programa de Centros de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad (ADRC) y los requisitos del Programa de Equilibrio de Incentivos No Wrong Door de los CMS que apoyan los esfuerzos estatales para agilizar el acceso a las opciones de servicios y el apoyo a largo plazo (LTSS) para los adultos mayores y los individuos con discapacidades. Los Sistemas NWD simplifican el acceso a LTSS y son un componente fundamental de la reforma de los sistemas de LTSS.

El programa de los Centros de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad (ADRC) es un esfuerzo colaborativo de la [Administración para la Vida Comunitaria de los EE. UU.](#) (que incluye a la [AoA](#) desde abril de 2012) y los [Centros para Servicios de Medicare y Medicaid \(CMS\)](#). Los ADRC funcionan como puntos de ingreso únicos para el sistema de apoyos y los servicios a largo plazo para adultos mayores y las personas con discapacidades. Los ADRC, a veces mencionados como sistemas “de servicio integral” o “de acceso universal”, abordan muchas de las frustraciones que sufren los consumidores y sus familias cuando intentan buscar información, los servicios y los apoyos necesarios.

A través de la integración o coordinación de sistemas de servicios existentes para el envejecimiento y la discapacidad, los programas de los ADRC aumentan la visibilidad de la gama completa de opciones disponibles, proveen la información objetiva, los consejos, la orientación y la asistencia, empoderan a las personas para que tomen decisiones informadas con respecto a sus apoyos a largo plazo y ayudan a la gente a acceder con mayor facilidad a los programas públicos y privados de apoyos y los servicios a largo plazo. *Haga clic en su estado para buscar los ADRC estatales y locales.*

Las funciones básicas de un ADRC son: 1) la información, la referencia y la concienciación, 2) la orientación, los consejos y la asistencia sobre las opciones, 3) la agilización de la determinación de elegibilidad para los programas públicos, 4) las transiciones centradas en las personas, 5) el aseguramiento de la calidad y la mejora continua. Los ADRC llevan a cabo estas funciones mediante la integración, la coordinación y el fortalecimiento de distintas partes de los sistemas de apoyos y los servicios a largo plazo existentes; esto incluye agencias de la zona que se ocupan del envejecimiento, los centros para la vida independiente, las oficinas estatales y locales de Medicaid y otras organizaciones con base en la comunidad.

<https://www.christopherreeve.org/living-with-paralysis/health/secondary-conditions/webcast-sci-aging>

Christopher & Dana Reeve Foundation

Fundación de Christopher & Dana Reeve: Webcast de la enfermera Linda sobre envejecimiento y las lesiones en la médula espinal

<https://craighospital.org/resources/topics/aging>

Craig Hospital: Recursos para el envejecimiento

<https://craighospital.org/resources/aging-and-spinal-cord-injury>

Craig Hospital: Envejecimiento y lesión de la médula espinal

<https://eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx/>

Eldercare Locator

Localizador de servicios para personas mayores de la ACL

Teléfono: 1-800-677-1116 (línea gratuita dentro de EE.UU.)

Provee información sobre programas y recursos para el envejecimiento.

<http://emedicine.medscape.com/article/322713-overview>

Medscape: Spinal Cord Injury and Aging

Medscape: Lesión de la médula espinal y el envejecimiento

Esta página tiene información sobre el proceso de envejecimiento en personas con lesiones de la médula espinal, incluyendo los cambios musculoesqueléticos, los cardiovasculares, los pulmonares, los tegumentarios y los endocrinos.

<http://www.nasuad.org/about-nasuad>

National Association of States United for Aging and Disabilities (NASUAD, por sus siglas en inglés)

Asociación Nacional de Estados Unidos para el Envejecimiento y las Discapacidades

1201 15th St. NW, Suite 350
Washington DC 20005
Teléfono: 202-898-2578

La NASUAD representa a las 56 agencias estatales y territoriales de la nación sobre el envejecimiento y las discapacidades y apoya el liderazgo estatal visionario, la promoción de la innovación de los sistemas estatales y la articulación de políticas nacionales que apoyan servicios con base en la casa y la comunidad para los adultos mayores y los individuos con discapacidades.

<http://www.ncba-aged.org>

National Caucus and Center on Black Aging Inc. (NCBA, por sus siglas en inglés)
Caucus Nacional y Centro sobre el Envejecimiento de la Población Afro-Americana
1220 L Street NW, Suite 800

Washington, DC 20005
Teléfono: 202- 637-8400

El NCBA ha ayudado a proteger y a mejorar la calidad de vida para las poblaciones de las personas mayores, asegurándose de que los legisladores, los formuladores de políticas, los filántropos, los grupos de defensa, las organizaciones de servicios, los líderes de pensamiento y el público en general incluyan a las personas mayores de las minorías en sus programas, su elaboración de políticas y leyes y en su solidaridad. El NCBA es una de las organizaciones más antiguas del país dedicada a cuestiones del envejecimiento y es la única organización nacional sin fines de lucro dedicada a las personas mayores de minorías y de bajos ingresos.

http://www.ncpad.org/exercise/fact_sheet.php?sheet=107

National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD, por sus siglas en inglés)

Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad

NCHPAD: Entrenamiento de la resistencia para personas con discapacidades físicas

Esta página contiene información sobre la manera en que el ejercicio puede ayudar a que las personas con discapacidades físicas conserven las funciones físicas y la independencia, en especial a medida que envejecen. El documento analiza las pautas de entrenamiento de la resistencia para personas con discapacidades físicas; se enfoca en las afecciones asociadas y en las pautas generales para el entrenamiento de la resistencia. También hay pautas para grupos con discapacidades específicas, los usuarios de sillas de ruedas y las personas con lesiones de la médula espinal, la esclerosis múltiple, el síndrome post-polio, la parálisis cerebral y los accidentes cerebrovasculares.

<http://nicoa.org/>

National Indian Council on Aging (NICOA)

Consejo Nacional Indio sobre el Envejecimiento (NICOA, por sus siglas en inglés)

1051 Montgomery Blvd., NE, Suite 210
Albuquerque, NM 87111
Teléfono: 505-292-2001

NICOA es una organización sin fines de lucro fundada en el 1976 que aboga por la mejora de la salud integral, los servicios sociales y el bienestar económico para las personas mayores de grupos de indios americanos y los nativos de Alaska.

http://sci.washington.edu/info/forums/reports/aging_6.09.asp

Northwest Regional Spinal Cord Injury System

Sistema Regional del Noroeste sobre la lesión de la médula espinal: Envejecer con una lesión de la médula espinal

Esta página tiene un video en de 81 minutos y un informe de la presentación del 9 de junio de 2009 de Rina Reyes, MD, e Ivan Molton, PhD, de la Universidad de Washington, Departamento de Medicina de Rehabilitación.

<http://sci.washington.edu/info/forums/reports/aging-2012.asp>

Northwest Regional Spinal Cord Injury System

Sistema Regional del Noroeste sobre la lesión de la médula espinal: ¿Todos lo hacen! Envejecer con una lesión de la médula espinal

Un video de 78 minutos presentado el 9 de octubre de 2012 en el Centro Médico de la Universidad de Washington, Seattle, WA.

<https://www.youtube.com/watch?v=INXDJKaEAE&feature=youtu.be>

Northwest Regional Spinal Cord Injury System

Sistema Regional del Noroeste sobre la lesión de la médula espinal: Perfiles de Envejecer con una lesión de la médula espinal: la historia de Elaine

Elaine Stefanowicz sufrió una lesión en un accidente de tránsito cuando era adolescente. Ahora es asesora académica en un colegio de dos años y fue Miss Silla de Ruedas de EE. UU. Habla con Jeanne Hoffman, psicóloga clínica de la UW, sobre su lesión, los modos en que eso dio forma a su vida y su carrera durante más de 30 años y cómo se mantiene saludable e independiente a medida que envejece con su discapacidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=BAc0vOwrucE&feature=youtu.be>

Sistema Regional del Noroeste sobre la lesión de la médula espinal: Perfiles de Envejecer con una lesión de la médula espinal: la historia de Clark

Clark sufrió una lesión de la médula espinal cervical en un accidente de buceo hace 35 años y continuó con su vida activa, incluyendo el colegio, su carrera, los deportes, el matrimonio y la paternidad. Habla con la Dra. Jeanne Hoffman sobre su vida, el envejecimiento y como mantenerse saludable después de más de tres décadas en una silla de ruedas.

www.agerrtc.washington.edu

<http://agerrtc.washington.edu/info/factsheets>

Sistema Regional del Noroeste sobre la lesión de la médula espinal: Centro de Investigación y Entrenamiento de Rehabilitación (RRTC) sobre Envejecer con una discapacidad física

Universidad de Washington

Box 356490

Seattle, WA 98195

Teléfono: 866-928-2114

Esta institución tiene fichas técnicas sobre la depresión, el sueño, los ejercicios y el aprovechar al máximo de una visita de cuidados de la salud para personas que envejecen con discapacidades.

<http://usm.maine.edu/muskie/cutler/da>

University of Southern Maine: Cutler Institute, Disability & Aging
Universidad del Sur de Maine: Programa de discapacidad y envejecimiento del Cutler Institute

PO Box 9300

Portland, ME 04104

Teléfono: 207-780-4430

El Programa de discapacidad y envejecimiento del Cutler Institute comprende un equipo de profesionales multidisciplinarios con amplia experiencia en el trabajo y en estrecha colaboración con los estados para proveer la asistencia técnica, hacer evaluaciones, identificar las mejores prácticas y hacer el trabajo de análisis de políticas.

Exclusión de responsabilidad:

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 8 700 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.