

## Recursos para mantenerse activo y saludable mientras que envejece

### Centro Nacional sobre la Salud, Actividad Física, y Discapacidad (NCHPAD por sus siglas en inglés)

NCHPAD es un centro de la práctica de y recursos de la salud pública sobre la promoción de la salud para las personas con discapacidad. Proporcionan información específica a la discapacidad en relación a la actividad física, nutrición, y el control de peso y de estilo de vida, junto con programas de promoción de salud basados en la web inclusivos a los usuarios de todos los niveles.

Teléfono: 800/900-8066  
[nchpad.org](http://nchpad.org) (En inglés).

### Instituto Nacional sobre el Envejecimiento en los NIH

[go4life.nia.nih.gov/Spanish-resources#espanol](http://go4life.nia.nih.gov/Spanish-resources#espanol).

### La iniciativa de Millones de Corazones

[espanol.millionhearts.hhs.gov/index.html](http://espanol.millionhearts.hhs.gov/index.html).



NARIC es un proyecto de HeiTech Services, Inc., y está financiado por el Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente y Rehabilitación bajo el número de proyecto GS-06F-0726Z

HeiTech Services, Inc., es una empresa cuyos dueños son una mujer y un veterano con discapacidad. Para los requisitos de las empresas y las referencias, visítenos en [heitechservices.com](http://heitechservices.com) o llame al 301/918-9500.

NARIC

8400 Corporate Drive, Suite 500  
Landover, MD 20785

800/346-2742 (V); 301/459-5900 (V);  
301/459-5984 (TTY); 301/459-4263 (Fax)  
[naricinfo@heitechservices.com](mailto:naricinfo@heitechservices.com)  
[www.naric.com](http://www.naric.com)

*Selecciones Rápidas de los bibliotecarios en el Centro Nacional de Información de Rehabilitación.*

## Recursos de Información sobre el Envejecimiento



NARIC

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

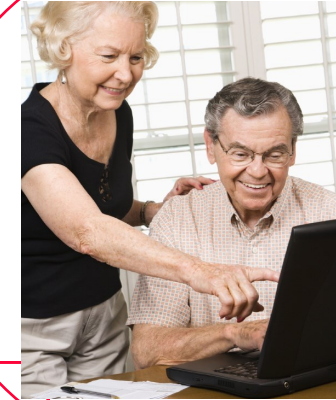
## Recursos de Información sobre el Envejecimiento

Hoy en día las personas con y sin discapacidad están viviendo mucho más tiempo que las generaciones anteriores debido a los avances en la medicina, la rehabilitación, la tecnología, y la política de discapacidad.

Las personas están experimentando más discapacidades relacionadas con la edad. Las personas con discapacidades también están viviendo más tiempo y son vulnerables a las condi-

ciones relacionadas con la edad como la artritis, la diabetes, y mucho más.

Los recursos recordados en este folleto están diseñados para ayudar a los estadounidenses mayores y sus familias a identificar los programas de beneficios, la tecnología, y los servicios comunitarios para que puedan elegir cómo pasar sus últimos años.



## Información y Apoyo

### Acceso Estadounidense para los Ancianos

El Centro Nacional para el Envejecimiento Creativo se dedica a fomentar la comprensión de la relación vital entre la expresión creativa y el envejecimiento saludable, y para el desarrollo de programas que se basan en este entendimiento. Visite su directorio en línea de Programas de Envejecimiento Creativo en los Estados Unidos: <http://www.creativeaging.org/programs-people/cad>. Proporciona listas estatales en inglés.

### Administración para la Vida Comunitaria (ACL por sus siglas en inglés)

#### Administración sobre el Envejecimiento (AoA por sus siglas en inglés)

Teléfono gratuito: 800/677-1116  
[www.aoa.gov](http://www.aoa.gov) (en inglés)

### Consejo Nacional de Envejecimiento en el Hogar (NAIPC por sus siglas en inglés)

El Consejo Nacional de Envejecimiento en el Hogar (NAIPC) es una red de apoyo para los ancianos trabajando para resolver los problemas relacionados con el envejecimiento mediante la sensibilización de los servicios basados en el hogar y en la comunidad que hacen la vida independiente posible. Teléfono: 202/939-1770  
[aginginplace.org](http://aginginplace.org) (En inglés).

### Asociación Estadounidense de Personas Retiradas (AARP por sus siglas en inglés)

Información, promoción, beneficios para las personas mayores de 50 años. Toll Free: 888/OUR-AARP (687-2277)  
[aarp.org](http://aarp.org) (En inglés)

### Disability.gov

Disability.gov proporciona un acceso rápido y fácil a la información comprensiva sobre los programas de discapacidad, servicios, leyes, y beneficios. Para encontrar los recursos de discapacidad en cada estado solo haga clic en el mapa llamado "Buscar recursos estatales y locales" y localizado en una de estas áreas temáticas. Teléfono gratuito: 800/333-4636, 800/222-4225 (TTY) [disability.gov](http://disability.gov) (En inglés).

### Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

### (NIAAA por sus siglas en inglés))

NIAAA está a la vanguardia de las actividades de investigación a nivel nacional dedicada a la comprensión de la naturaleza de la vejez, el apoyo de la salud y el bienestar de los adultos mayores, y que extiende años de vida saludable y activa para más personas. Teléfono gratuito: 800/222-2225, 800/222-4225 (TTY) [nia.nih.gov/espanol](http://nia.nih.gov/espanol).

### Salud y Bienestar

#### Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional (AOTA, por sus siglas en inglés) –

Rehabilitación de Conductores [www.aota.org/Practice/Productive-Aging/Driving.aspx](http://www.aota.org/Practice/Productive-Aging/Driving.aspx) (En inglés).

Encuentre un Especialista de Conducción: [myaota.aota.org/driver\\_search/index.aspx](http://myaota.aota.org/driver_search/index.aspx) (En inglés).

### Medicare.gov

Toda la información relativa a los Centros de Medicare para los Servicios de Medicare y Medicaid Teléfono gratuito: 800/633-4227  
[es.medicare.gov](http://es.medicare.gov).

### Centro de Derechos de Medicare

Una fuente independiente de información de atención médica y asistencia en EEUU para las personas con Medicare. Teléfono: 212/869-3850, ext. 19  
[www.medicarerights.org](http://www.medicarerights.org) (En inglés).

### Envejecimiento en el Hogar

#### ABLEDATA

ABLEDATA proporciona información objetiva sobre los productos de tecnología de asistencia y equipos de rehabilitación disponibles en fuentes nacionales e internacionales. Teléfono gratuito: 800/227-0216 (V), 703/992-8313 (TTY) *Se habla español*.  
[abledata.acl.gov](http://abledata.acl.gov) (En inglés).

### LeadingAge

Directorio de Servicios para el Envejecimiento enumera los servicios de día para los adultos mayores, atención en el domicilio, servicios comuni-

tarios, viviendas para las personas mayores, residencias de vida asistida, comunidades de jubilados, hogares de ancianos, y más. Puede buscar en un radio por código postal, ciudad, o estado.

Teléfono: 202/783-2242  
[leadingage.org](http://leadingage.org) (En inglés).

### Promoción, Protección, y Legal

#### Eldercare Locator

Servicio a nivel nacional que conecta a los estadounidenses mayores y a sus proveedores de atención con la información sobre los servicios para las personas mayores. Busque los proveedores y/or recursos por código postal, ciudad, o estado.

Teléfono gratuito: 800/677-1116  
[eldercare.gov](http://eldercare.gov) (En inglés)

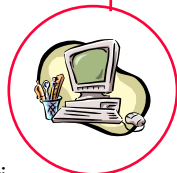
### Centro Nacional de Abuso de Ancianos (NCEA)

El NCEA sirve como un centro nacional de recursos dedicado a la prevención del maltrato de personas mayores. Establecido en primer lugar por la AOA en las enmiendas de 1992 en el Título II de la Ley de Americanos de Edad Avanzada. Informes estatales de los números, agencias gubernamentales, las leyes estatales, los datos y estadísticas específicas de cada estado, y otros. Recursos: [ncea.aoa.gov/Stop\\_Abuse/Get\\_Help/State/index.aspx](http://ncea.aoa.gov/Stop_Abuse/Get_Help/State/index.aspx) (En inglés). Teléfono gratuito: 800/677-1116  
[ncea.aoa.gov](http://ncea.aoa.gov) (En inglés).

### Centro Nacional de Abogacía para los Ciudadanos Mayores (NSCLC por sus siglas en inglés)

NSCLC es una organización de defensa nacional que proporciona educación, asesoría, y publicaciones a los abogados de servicios legales a nivel nacional que ayudan a los ancianos de bajos ingresos. Teléfono: 202/887-5280  
[nsclc.org](http://nsclc.org) (En inglés)

### Dar atención y Cuidado en el Hogar Alianza de Proveedores de Atención Familiar (FCA, por sus siglas en inglés)



La Alianza de Proveedores de Atención Familiar es una voz pública para los cuidadores, iluminando los desafíos diarios que enfrentan, ofrecerles la ayuda que tan desesperadamente necesitan y merecen, y la defensa de su causa mediante educación, servicios, investigación y promoción. Teléfono gratuito: 800/445-8106, [caregiver.org](http://caregiver.org) (En inglés).

### Red de Acción del Proveedor de Atención (CAN, por sus siglas en inglés)

Una organización sin fines de lucro que proporciona educación, apoyo de los compañeros, y recursos a los proveedores de atención familiar que van desde los padres de niños con necesidades especiales, a las familias y amigos de soldados heridos; desde una pareja joven haciendo frente a un diagnóstico de EM, a los hijos adultos cuidando a sus padres con la enfermedad de Alzheimer. Teléfono: 202/772-5050  
[caregiveraction.org](http://caregiveraction.org) (En inglés).

### Asociación Nacional para la Atención a Domicilio y Hospicio (NAHC, por sus siglas en inglés)

NAHC es la asociación más grande del país que representa los intereses y preocupaciones de las agencias de atención a domicilio, hospicios, las organizaciones de ayudante de atención domiciliaria, y proveedores de equipos médicos; y es dedicado a hacer la vida más fácil para los proveedores de atención domiciliaria y paliativa. Teléfono: 202/547-7424  
[nahc.org](http://nahc.org) (En inglés).

8400 Corporate Drive, Suite 500  
Landover, MD 20785

800/346-2742 (V); 301/459-5900 (V);  
301/459-5984 (TTY); 301/459-4263 (Fax)  
[naricinfo@heitechservices.com](mailto:naricinfo@heitechservices.com)  
[www.naric.com](http://www.naric.com)