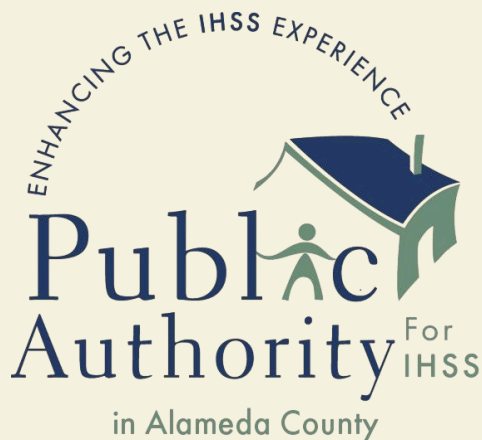


# PRENSA DE LA AUTORIDAD PÚBLICA

## *Condado de Alameda*



## Visión y Misión

La Prensa de la Autoridad Pública es un boletín cuatrimestral para la Autoridad Pública del Condado de Alameda. Este boletín es un recurso comunitario destinado a garantizar que los beneficiarios y proveedores de Servicios de Apoyo en el Hogar estén bien informados sobre los eventos que ocurren en la Autoridad Pública y el programa de Servicios de Apoyo en el Hogar durante todo el año.

## En esta edición

Autoridad Pública

Mensaje de la Directora Ejecutiva  
Capacitación

---

Servicios de Apoyo en el Hogar

Costo Compartido  
Actualizaciones  
El Rincón del Cuidador

---

Recursos

Conexión de Recursos para el  
Envejecimiento y la Discapacidad  
Mes de Concientización sobre el Abuso de  
Ancianos  
Mes del Orgullo LGBTQ  
Mes Nacional de la Seguridad  
Guía de Prevención de Caídas  
Mes del Orgullo de la Discapacidad  
Hidratación y Seguridad en Climas Cálidos  
Especial de Podcast: Persiguiendo la Vida



Para más recursos y apoyo, visite nuestro sitio web en <https://ac-pa4ihss.org/>



Directora Ejecutiva, Autoridad Pública  
para Servicios de Apoyo en el Hogar

## Nicole Hayes

El verano es una temporada de energía, conexión y renovación, y esta edición de la Prensa de la Autoridad Pública refleja exactamente eso. Me complace dar la bienvenida a nuestros beneficiarios de Servicios de Apoyo en el Hogar, proveedores, socios comunitarios y defensores a una nueva edición llena de información diseñada para apoyar su bienestar, fortalecer su camino de cuidado y ampliar el acceso a recursos valiosos.

Cada día, recuerdo la dedicación y la compasión que hacen que la comunidad de Servicios de Apoyo en el Hogar sea tan extraordinaria. Los proveedores continúan presentándose con compromiso y cuidado, a menudo yendo más allá de lo esperado de maneras que impactan profundamente las vidas de los beneficiarios. Los beneficiarios continúan demostrando resiliencia, colaboración y confianza. Juntos, forman el corazón de nuestro programa, y es un honor servir a su lado.

Este verano, los invitamos a explorar los recursos destacados en esta edición, desde oportunidades de capacitación y apoyos para el bienestar hasta eventos comunitarios y herramientas que pueden facilitar la navegación por los Servicios de Apoyo en el Hogar. Ya sea que sea nuevo en el programa o haya estado con nosotros durante años, hay algo aquí para que se conecte, aprenda o comparta con otros.

Espero que encuentre este número informativo, alentador y reflejo de nuestro compromiso continuo con usted.

Deseándoles un verano seguro, saludable y vibrante.

-Nicole Hayes

Directora de División, Servicios de Apoyo en el Hogar  
Directora Ejecutiva, Autoridad Pública para Servicios de Apoyo en el Hogar

La capacitación en línea GRATUITA está disponible para proveedores y beneficiarios activos de Servicios de Apoyo en el Hogar. Haga clic [AQUÍ](#) para registrarse.

*\*Las fechas y horarios de las capacitaciones están sujetos a cambios*

FECHA	HORA	CLASE
1 de junio	8:00am - 1:00pm	RCP/Primeros Auxilios (En persona) - Inglés
2 de junio	8:00am - 1:00pm	RCP/Primeros Auxilios (En persona) - Español
4 de junio	9:00am - 10:30am	Apoyo a los consumidores con el aseo personal HomeBridge
9 de junio	10:00am - 11:00am	Explorando los servicios de cuidado y apoyo Asociación de Alzheimer
10 de junio	2:00pm - 3:00pm	Fundamentos del cuidado - Español Asociación de Alzheimer
11 de junio	9am - 10:30am	Apoyo a los consumidores con el baño, el vestido y el cuidado de la piel HomeBridge
16 de junio	9am - 10:30am	Apoyo a los consumidores para usar el baño y manejar la incontinencia
17 de junio	1:00pm - 2:30pm	Competencia cultural Compañeros de cuidado
18 de junio	10:00am - 11:30am	Trastorno de estrés postraumático Centro de educación y recursos para familias
23 de junio	10:00am - 11:00am	Una visión general del abuso de ancianos y asuntos legales Asistencia legal para personas mayores
24 de junio	9:00am - 10:30am	Comprendiendo el trastorno del espectro autista HomeBridge
25 de junio	9:00am - 10:30am	Comprendiendo el trastorno del espectro autista - Español HomeBridge



Haga clic [AQUÍ](#) o escanee el código QR para registrarse en las clases de capacitación

Más información sobre nuestro programa de capacitación:  
 Llamar: 510-577-3554  
 Correo electrónico: [PAtraining@acgov.org](mailto:PAtraining@acgov.org)  
 Sitio web: <https://ac-pa4ihss.org/our-services/training/>



## Costo Compartido

### Pregunta: ¿Qué es el Costo Compartido?

La mayoría de las personas reciben Servicios de Apoyo en el Hogar como parte de sus beneficios de Medi-Cal. Dependiendo de los ingresos del beneficiario, algunos beneficiarios deben acordar pagar una cierta cantidad cada mes para sus gastos de Medi-Cal, antes de que Medi-Cal pague.

**El dinero que debe pagarse antes de que Medi-Cal pague cualquier costo médico se llama Costo Compartido.** El Costo Compartido del beneficiario puede pagarse a su proveedor de IHSS, una farmacia, consultorio médico o al comprar otros servicios o bienes médicos.

### Pregunta: ¿Cómo afecta el Costo Compartido al pago del proveedor?

Al final del mes de atención, el beneficiario recibirá una carta de “Explicación del Costo Compartido” que identifica la cantidad restante del Costo Compartido a pagar. El monto del Costo Compartido también aparecerá en su hoja de tiempo bajo “Responsabilidad de Costo Compartido”. **El beneficiario debe pagar cualquier saldo pendiente del Costo Compartido directamente a usted.** Dado que el beneficiario le paga esta parte del Costo Compartido directamente a usted, el programa lo deduce de su cheque de pago y se contará como ingreso para fines fiscales.

La cantidad que su beneficiario necesita pagarle directamente puede cambiar en cada período de pago, dependiendo de si el beneficiario ha pagado parte o la totalidad de su Costo Compartido por otros gastos médicos antes de que se procese la hoja de tiempo para cada período de pago. Si su beneficiario tiene más de un proveedor de IHSS, no podrá elegir a qué proveedor se le paga el Costo Compartido. Cualquier Costo Compartido que no haya sido pagado por el beneficiario se restará de la hoja de tiempo del primer proveedor de IHSS que se procese.

## Ejemplos de Costo Compartido

### Ejemplo 1:

La beneficiaria Sra. Smith tiene un Costo Compartido de \$200 para el mes de junio. Visita a su médico el día 5 y paga \$50 en el consultorio.

Surte una receta el día 6 y paga \$60 en la farmacia.

El monto total que la Sra. Smith ha pagado hacia su Costo Compartido es de \$110 ( $\$50 + \$60$ ).

Cuando su proveedor envía su hoja de tiempo el día 16, la Sra. Smith tiene un saldo restante de Costo Compartido de \$90 ( $\$200 - \$110$ ).

El Estado deducirá \$90 del cheque de pago de su proveedor.

La Sra. Smith tendrá que pagarle a su proveedor de Servicios de Apoyo en el Hogar \$90 de su propio bolsillo (pago privado).

### Ejemplo 2:

El beneficiario Sr. Lee tiene un Costo Compartido de \$100 para el mes de junio. Visita a su médico el día 5 y paga \$75 en el consultorio.

Surte una receta el día 6 y paga \$25 en la farmacia.

El monto total de los gastos del Sr. Lee es de \$100 ( $\$75 + \$25$ ).

El Sr. Lee ha cumplido con su Costo Compartido del mes.

La proveedora del Sr. Lee envía su hoja de tiempo el día 16.

El Estado pagará todas las horas autorizadas trabajadas en junio, y el Sr.

Lee no tendrá que pagar ningún dinero a su proveedora de Servicios de Apoyo en el Hogar.

## Recordatorio de Horas de Baja por Enfermedad del Proveedor

Las horas de licencia por enfermedad pagadas del proveedor no utilizadas vencen el 30 de junio de 2026.

Los proveedores de Servicios de Apoyo en el Hogar pueden acumular hasta 40 horas de licencia por enfermedad pagada por año fiscal (1 de julio - 30 de junio). Las horas no utilizadas no se acumulan para el año siguiente. Para usarlas, debe haber trabajado 200 horas o haber pasado 60 días después de ganarlas. Envíe las reclamaciones a través del Portal de Servicios Electrónicos.

Para obtener más información sobre la horas de baja por enfermedad pagada, llame a la Nómina de Servicios de Apoyo en el Hogar del Condado de Alameda al 510-577-1877 o haga clic [AQUÍ](#) para visitar el sitio web del Departamento de Servicios Sociales de California.



## Próximos cierres de oficinas: Días festivos del Condado de Alameda

El vestíbulo de Servicios para Adultos y Envejecimiento del Condado de Alameda (ubicado en 6955 Foothill Blvd, Suite 143, Oakland CA 94605) estará cerrado en observancia de los siguientes días festivos:

19 de junio: Juneteenth  
3 de julio: Día de la Independencia  
7 de septiembre: Día del Trabajo



## Números de teléfono útiles

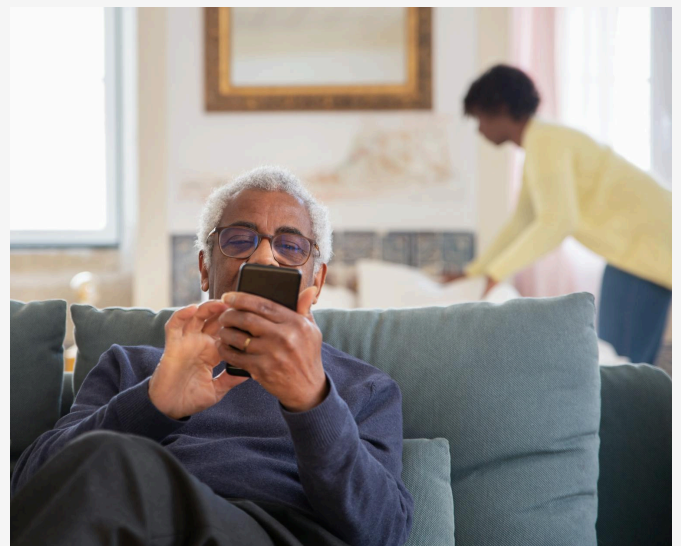
**Nómina de IHSS**  
510-577-1877

**Información y Asistencia para Personas Mayores**  
510-577-3530

**Medi-Cal y CalFresh**  
510-272-3663

**Servicios de Protección para Adultos**  
510-577-3500

**Encontrar a mi trabajador social de Servicios de Apoyo en el Hogar**  
510-577-1900



## Historias Personales

**"Ika" (de Newark, California)**  
**Beneficiaria de Servicios de Apoyo en el Hogar**

### ¿Cómo ha sido su experiencia con el cuidado?

Me siento cómoda y agradecida con el cuidado, especialmente después de mi trasplante de riñón. El cuidador me ayuda con las tareas cotidianas.

### ¿Qué desafíos del cuidado ha trabajado para superar?

Con una enfermedad de lupus, además de insuficiencia renal, tengo artritis reumatoide grave que afecta mis manos y pies. Además de realizar las tareas diarias, el cuidador me envuelve las manos y los pies con toallas calientes para disminuir el dolor. Este proceso se repite durante todo el día. Estoy agradecida con los Servicios de Apoyo en el Hogar por brindar servicios de cuidado.

### ¿Qué lecciones valiosas ha aprendido en su camino como cuidadora? (Ya sea recibiendo o brindando atención en el hogar).

La lección más valiosa fue que el cuidador me llevó al hospital y escuchó las instrucciones de los médicos y enfermeras sobre cómo cuidarme en casa.

### ¿Cómo han podido ayudarle los Servicios de Apoyo en el Hogar o la Autoridad Pública?

Aunque tengo que vivir con artritis reumatoide grave por el resto de mi vida, el cuidado de los Servicios de Apoyo en el Hogar me permite descansar lo suficiente para recuperarme de mi trasplante y cirugías. Esto ha sido de gran ayuda para mí.

### ¿Cómo pueden los Servicios de Apoyo en el Hogar y la Autoridad Pública mejorar para satisfacer sus necesidades?

Muchas gracias a los Servicios de Apoyo en el Hogar y a la Autoridad Pública. El servicio de cuidado es una gran ayuda para mi vida diaria. Tengo la suerte de tener un cuidador que es paciente y muy servicial.

### Llamado a la acción:

- Los Servicios de Apoyo en el Hogar del Condado de Alameda y la Autoridad Pública quieren escuchar sus historias de la vida real sobre el poder del cuidado y sus experiencias con los Servicios de Apoyo en el Hogar.
- Las respuestas pueden compartirse en futuras publicaciones del boletín de la Autoridad Pública.
- Por favor, responda las preguntas detalladamente. ¡Queremos destacar su camino personal y estamos emocionados de compartir sus historias!
- Continuemos la conversación sobre los desafíos y triunfos del cuidado.
- Envíe su historia personal por correo electrónico a [PApress@acgov.org](mailto:PApress@acgov.org)

## Conexión de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad

La Agencia del Área sobre el Envejecimiento del Condado de Alameda, en colaboración con El Centro para la Vida Independiente y Recursos Comunitarios para la Vida Independiente, se enorgullece de servir como una Conexión de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad designada para el Condado de Alameda. Juntos trabajamos para abogar y garantizar un acceso simplificado a servicios y apoyos a largo plazo, e información de recursos confiables para adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores familiares.

## Los servicios principales incluyen:

- **Información y Referencia Mejoradas** – Proporcionar información precisa y actualizada y referencias (“enlaces directos”) a programas, beneficios y recursos de servicios y apoyos a largo plazo.
- **Asesoramiento sobre Opciones** – Ofrecer orientación para apoyar la toma de decisiones informadas sobre servicios y apoyos a largo plazo.
- **Coordinación de Servicios a Corto Plazo** – Ofrecer apoyo de duración limitada (90 días o menos) para conectar a las personas con los servicios necesarios para estabilizar su situación hasta que se establezca un plan a más largo plazo.
- **Servicios de Transición** – Ayudar a las personas en la transición desde hospitales, hogares de ancianos u otras instituciones de cuidado de regreso a la comunidad.

## Socios principales:

### El Centro para la Vida Independiente

3075 Adeline Street, Suite 100  
Berkeley, CA 94703510-841-4776

### Recursos Comunitarios para la Vida Independiente

439 A Street  
Hayward, CA 94541  
510-881-5743, TTY 510-881-0218

### Agencia del Área sobre el Envejecimiento del Condado de Alameda

6955 Foothill Boulevard, Suite 143 (1er piso)  
Oakland, CA 94605  
510-577-3530

### Conéctese

A información y recursos locales para adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores familiares con solo un clic.

Consulte nuestro sitio web de Conexión de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad: <https://alameda.my-adrc.org>



### Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez: 15 de junio de 2026

El propósito del Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez es brindar una oportunidad para que las comunidades de todo el mundo promuevan una mejor comprensión del abuso y la negligencia hacia las personas mayores, aumentando la conciencia sobre los procesos culturales, sociales, económicos y demográficos que afectan el abuso y la negligencia de los ancianos.

Cada año, el 15 de junio, aumentamos la conciencia sobre los millones de adultos mayores que sufren abuso, negligencia y explotación financiera. Los estadounidenses mayores son miembros vitales y contribuyentes de nuestra sociedad, y su abuso o negligencia nos disminuye a todos. Todos tenemos un papel fundamental que desempeñar para centrar la atención en la justicia para los ancianos.

Fuente: [Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez](#)



#### Tipos de abuso de ancianos

Abuso físico: infligir dolor físico o daño corporal grave

Abuso psicológico: infligir angustia mental

Abuso financiero: explotación ilegal o inapropiada de fondos

Negligencia (autonegligencia y negligencia por parte de otros): falta de cuidado adecuado de sí mismos, incumplimiento de las obligaciones de cuidado

### Servicios de Protección para Adultos del Condado de Alameda

Servicios de Protección para Adultos responde a informes de abuso de residentes del Condado de Alameda de 60 años o más y adultos dependientes de entre 18 y 59 años que, por razones mentales o físicas, no pueden proteger sus derechos o realizar actividades diarias típicas.

Los Servicios de Protección para Adultos se brindan sin importar los ingresos, y la aceptación del servicio es voluntaria.

Los informes se pueden realizar las 24 horas del día, los 7 días de la semana por teléfono, correo o en línea.

Llamar: 510-577-3500

Correo: 6955 Foothill Blvd., Suite 300, Oakland CA 94605

En línea: <https://reporttoaps.org/>



## Mes del Orgullo LGBTQ: JUNIO 2026

El Condado de Alameda ofrece una gama de recursos e iniciativas del orgullo LGBTQ diseñados específicamente para personas mayores. Estos incluyen centros comunitarios, grupos sociales, organizaciones de defensa y servicios de apoyo que atienden las necesidades únicas de las personas mayores LGBTQ. Aquí hay algunos recursos clave:

**Pacific Center:** El Pacific Center es un centro comunitario para lesbianas, gais, bisexuales y personas transgénero (LGBT) que sirve al East Bay y al Área de la Bahía que ofrece una amplia gama de servicios humanos y de salud para personas LGBT de todas las edades y orígenes.

**Avenidas Rainbow Collective:** Proporciona actividades y apoyo para personas mayores LGBTQ, incluyendo grupos sociales, noches de cine y más.

**Lavender Seniors:** Se enfoca en mejorar la calidad de vida de las personas mayores LGBTQ a través de servicios directos, alcance, defensa y educación.

**Alameda Pride:** Una organización sin fines de lucro que crea y mantiene un ambiente seguro, inclusivo y equitativo para la comunidad LGBTQ+ en Alameda.

**Oakland LGBTQ Center:** Ofrece varios programas y recursos para personas LGBTQ, incluyendo apoyo para personas mayores. Estos recursos tienen como objetivo fomentar un sentido de pertenencia, proporcionar servicios de salud y humanos, y apoyar a las personas mayores LGBTQ para que alcancen y mantengan una alta calidad de vida. También participan en esfuerzos de defensa locales, estatales y nacionales para mejorar la comunidad LGBTQ+ y la comunidad de adultos mayores en general.





## Mes Nacional de la Seguridad: JUNIO 2026

¡Junio es el Mes Nacional de la Seguridad! Manténgase seguro en el trabajo y más allá, ya que prestamos especial atención a los problemas de seguridad que se enfrentan desde el lugar de trabajo hasta cualquier lugar.

### Consejos para los BENEFICIARIOS de Servicios de Apoyo en el Hogar:

- Asegúrese de que todos los pasillos estén libres de desorden y alfombras.
- Instale barras de apoyo en el baño y la ducha.
- Mejore la iluminación en pasillos y escaleras.
- Compruebe que los detectores de humo y monóxido de carbono funcionen.
- Mantenga los números de emergencia cerca de cada teléfono.

### Los PROVEEDORES de Servicios de Apoyo en el Hogar deben priorizar la seguridad siguiendo estas pautas:

Mantener la confidencialidad: Mantenga siempre confidencial la información personal del beneficiario e informe inmediatamente cualquier sospecha de abuso o negligencia a los Servicios de Protección para Adultos.

Usar el equipo adecuado: Asegúrese de que todo el equipo utilizado para el cuidado esté en buenas condiciones y reciba el mantenimiento adecuado.

Capacitación regular: Participe en sesiones de capacitación regulares para mantenerse informado sobre nuevas medidas de seguridad y mejores prácticas.

Informar lesiones laborales: Si se lesiona en el trabajo, es elegible para beneficios de compensación para trabajadores. Obtenga tratamiento de emergencia si es necesario. Informe la lesión a la Nómina de Servicios de Apoyo en el Hogar del Condado de Alameda al 510-577-1877 dentro de los 30 días posteriores a la lesión. Complete el formulario de reclamación proporcionado por Nómina.



## El Condado de Alameda: Guía de Prevención de Caídas para Adultos Mayores

Aproximadamente un tercio de las personas de 60 años o más que viven en la comunidad sufrirán una caída al año, y una de cada cinco de esas caídas resultará en una lesión grave.

El riesgo de caer aumenta cuando alguien tiene:

- \*Caídas previas
- \*Problemas de equilibrio
- \*Enfermedades crónicas
- \*Dolor en los pies o calzado inadecuado
- \*Peligros en el hogar
- \*Múltiples medicamentos
- \*Problemas de memoria
- \*Miedo a caer
- \*Debilidad muscular
- \*Problemas al caminar o marcha inestable
- \*Problemas de audición
- \*Problemas de visión



Reduzca el número de caídas centrándose en las siguientes intervenciones:

**Educación sobre prevención de caídas:** Realice actividad física diaria

**Seguridad y modificaciones en el hogar:** Añada una barra de apoyo o mejore la iluminación

**Seguridad de los medicamentos:** Esté atento a los efectos secundarios de los medicamentos

**Apoyo nutricional:** Lleve una dieta adecuada y equilibrada

**Exámenes de salud:** Programe exámenes de la vista de rutina

**Aislamiento social y apoyo:** Busque socialización

**Recursos comunitarios adicionales:** Explore programas locales cerca de usted

**Agencia del Área sobre el Envejecimiento del Condado de Alameda**

**Programa de Información y Asistencia para Personas Mayores**

**Llámenos al 510-577-3530**

Obtenga más información sobre la amplia variedad de servicios de apoyo disponibles para adultos mayores y personas con discapacidades a través de la Agencia del Área sobre el Envejecimiento

ingresando a <http://aaa.acgov.org>

Las precauciones universales son esenciales para que los proveedores de Servicios de Apoyo en el Hogar se protejan a sí mismos y a los demás de infecciones. El uso de precauciones universales resultará en menos enfermedades para usted y los beneficiarios a los que cuida.

Las precauciones universales incluyen las medidas clave que se analizan a continuación. Recuerde buscar asesoramiento médico de un profesional de la salud si experimenta una emergencia médica o exposición a sustancias peligrosas.

	<b>Elemento de seguridad</b>
<input type="checkbox"/>	<b><u>Lávese las manos con frecuencia.</u></b> Esta es la mejor manera de eliminar los gérmenes y prevenir la propagación de infecciones. Lávese las manos con jabón y agua corriente en momentos regulares durante su jornada laboral. Láveselas especialmente cuando entre en contacto con fluidos corporales, prepare alimentos, realice cuidados personales, realice tareas de limpieza del hogar y tenga contacto físico con su beneficiario.
<input type="checkbox"/>	<b><u>Use equipo de protección personal.</u></b> Use guantes desechables cuando exista la posibilidad de estar en contacto con fluidos corporales. Tómese el tiempo para quitarse los guantes correctamente para evitar el riesgo de contaminación. Use una mascarilla y protección para los ojos durante las tareas en las que sea probable que salpiquen o rocíen fluidos corporales. Tales tareas pueden incluir vaciar un catéter de Foley, cuidar una herida que drena o desconectar un tubo de alimentación. Los cortes, llagas o grietas en la piel del proveedor o del beneficiario deben cubrirse con vendajes.
<input type="checkbox"/>	<b><u>Manejo de objetos punzantes.</u></b> Evite manipular objetos punzantes (como maquinillas de afeitar o agujas) que puedan haber entrado en contacto con sangre o fluidos corporales. Deséchelos con cuidado colocándolos en un recipiente resistente a pinchazos para su eliminación (también llamado contenedor de objetos punzantes o caja roja).
<input type="checkbox"/>	<b><u>Manejo de ropa sucia.</u></b> Coloque la ropa sucia en una bolsa de plástico a prueba de fugas y átela bien para evitar contaminar el piso u otras superficies. Use guantes al manipular o clasificar la ropa. Al llevar la bolsa, no la abrace contra su cuerpo. Lave la ropa sucia en agua caliente y séquela a alta temperatura.
<input type="checkbox"/>	<b><u>Prácticas de saneamiento.</u></b> Limpie las superficies que tengan sangre, o fluidos corporales que contengan sangre, con una solución de lejía y agua en una proporción de 1 a 10 mezclada fresca diariamente. Lave los platos y utensilios en agua caliente con jabón. Enjuáguelos en agua muy caliente y déjelos secar al aire.
<input type="checkbox"/>	<b><u>Practique la precaución.</u></b> Como siempre, trate toda la sangre y otros fluidos corporales (incluida la orina, las heces y el vómito) como si contuvieran el virus de la hepatitis B, el virus de la hepatitis C o el virus del SIDA.

# Mes del Orgullo de la Discapacidad: JULIO 2026

## Celebrando la Ley de Americanos con Discapacidades, Identidad, Inclusión y Fortaleza

Cada julio, reconocemos el Mes del Orgullo de la Discapacidad, un momento para honrar la historia, la cultura y las contribuciones de las personas con discapacidades. También es un momento para celebrar la discapacidad como una parte natural y valiosa de la diversidad humana.

El Mes del Orgullo de la Discapacidad se celebra anualmente en julio. Conmemora la firma de la Ley de Americanos con Discapacidades el 26 de julio de 1990. La Ley de Americanos con Discapacidades fue un momento histórico en el movimiento por los derechos de las personas con discapacidad, protegiendo los derechos de las personas con discapacidad en el trabajo, las escuelas, el transporte y los lugares públicos.

El propósito del Mes del Orgullo de la Discapacidad es:  
Celebrar los logros y contribuciones de las personas con discapacidades  
Aumentar la conciencia sobre los derechos y problemas de la discapacidad  
Promover la inclusión y la accesibilidad para todos  
Honrar la historia y las luchas de la comunidad con discapacidad

Durante el Mes del Orgullo de la Discapacidad, se llevan a cabo eventos y actividades en todo el país para destacar el orgullo de la discapacidad, abogar por la igualdad y conectar a las personas con discapacidades.

El orgullo de la discapacidad significa aceptar quién eres, defender tus derechos y saber que perteneces.

## Qué puede hacer



### Celebre las voces con discapacidad

Comparta historias y arte de personas con discapacidades. Escuche y aprenda.



### Abogue por el cambio

Use su voz para apoyar políticas que protejan los derechos de las personas con discapacidad.



### Desafíe los estereotipos

Denuncie el capacitismo cuando lo vea. Eduque a los demás.

Aquí hay algunas formas en las que puede mostrar su apoyo durante el Mes del Orgullo de la Discapacidad:



### ¡Descubra su próxima lectura favorita!

Explore una lista de libros que presentan títulos que celebran la representación de la discapacidad. Haga clic **AQUÍ** para ver las lecturas sugeridas

## Hidratación para adultos mayores

¡Priorice la hidratación!

Las personas mayores son más propensas a la deshidratación por varias razones, incluido un sentido de la sed disminuido. Las personas mayores tienen más probabilidades de tomar medicamentos que aumentan el riesgo de deshidratación. Los cuerpos de los adultos mayores no regulan la temperatura de manera tan eficiente; es más probable que se deshidraten a través del sudor.

Mantenga una botella de agua a mano y trate de beber de 6 a 8 vasos al día para mantener la energía y la función cognitiva. Como regla general, debe tomar un tercio de su peso corporal y beber esa cantidad de onzas en líquidos.

*Ejemplo:* Si pesa 150 libras, intente beber al menos 50 onzas, o unas 6 tazas, de agua cada día.

Lo mejor es hablar con su médico para determinar cuánta agua debe beber diariamente. Autocontrole regularmente los síntomas de deshidratación, que pueden incluir orina de color oscuro, orinar con menos frecuencia, fatiga, mareos, dolores de cabeza, calambres musculares en brazos o piernas y confusión.

Fuente: [Consejo Nacional sobre el Envejecimiento](#)

## Seguridad en climas cálidos para adultos mayores

Las personas mayores pueden tener más dificultades para lidiar con el calor y la humedad.

El dolor de cabeza, la confusión, los mareos o las náuseas podrían ser un signo de una enfermedad relacionada con el calor. Acuda al médico o a una sala de emergencias para saber si necesita tratamiento.

Para evitar que las enfermedades relacionadas con el calor se conviertan en un golpe de calor peligroso, recuerde:

- Salga del sol y vaya a un lugar fresco, idealmente con aire acondicionado.
- Beba líquidos, pero evite el alcohol y la cafeína.
- Dúchese, báñese o refréscuese con agua fría.
- Acuéstese y descanse.

Si la temperatura está subiendo, puede tener un mayor riesgo de sufrir una enfermedad relacionada con el calor.

Vaya a lo seguro planificando con anticipación los días calurosos. Consulte el clima regularmente para ver los pronósticos.

Fuente: [Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](#)

## Especial de Podcast: ¿Podría el cuidado de los demás mejorar su cerebro?



***Chasing Life con el Dr. Sanjay Gupta  
(CNN Podcasts)  
Episodio publicado  
el 6 de marzo de 2026  
30 minutos***

Todos sabemos que el cuidado requiere tiempo, energía y capacidad emocional, pero también puede cambiarnos para mejor. El Dr. Sanjay Gupta se sienta con la escritora Elissa Straus, autora de *When You Care: The Unexpected Magic of Caregiving*, para explorar cómo el cuidado afecta el cerebro, por qué podría ser bueno para su salud y formas prácticas de hacerlo sin perderse a sí mismo.

Se siente bien hacer el bien por otra persona. Quizás podamos replantear la forma en que pensamos sobre el cuidado, no solo como algo que soportamos, sino como algo que nos moldea, que puede ayudarnos a crecer psicológicamente.

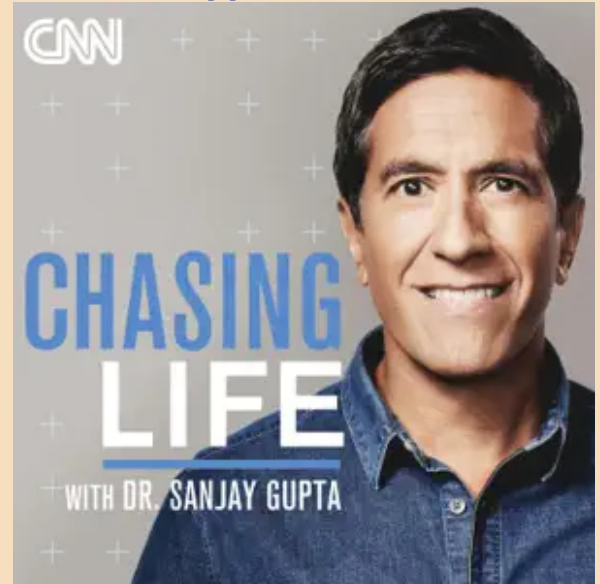
Hay muchas investigaciones que muestran formas en que el cuidado puede ser realmente bueno para usted. Un estudio de Baylor de 2019 encontró que las cuidadoras de alta intensidad estaban en mejor forma física, tenían una mayor longevidad y tasas más bajas de inflamación. Otros estudios han encontrado que los cuidadores remunerados tenían una mayor satisfacción laboral que las personas en roles que no son de cuidado.

La identidad de cuidador a menudo puede abrumar el sentido de uno mismo. Antes de que podamos cuidar adecuadamente a otra persona, debemos cuidarnos a nosotros mismos primero. Ambos pueden existir al mismo tiempo. Como parte del autocuidado, podemos seguir aprendiendo de las personas que están haciendo el trabajo y de aquellos que nos han inspirado en el camino. Juntos podemos cambiar el enfoque hacia la curación, la reinención y el autodescubrimiento.

ESCUCHE AHORA:



HAGA CLIC [AQUÍ](#) PARA ESCUCHAR en Apple Podcasts





¡ RECORDATORIO !

## Actualización de la información de la cuenta

Mantenga actualizada su información de contacto de Servicios de Apoyo en el Hogar (teléfono, dirección, correo electrónico) para evitar perder avisos importantes, pagos u hojas de tiempo.

Su información de contacto debe permanecer vigente. Los beneficiarios y proveedores de Servicios de Apoyo en el Hogar deben informar los cambios de dirección, número de teléfono y/o dirección de correo electrónico de inmediato. El hecho de no mantener la información de contacto actualizada puede resultar en la terminación de los servicios.

¿Necesita hacer una actualización?

**Número de teléfono:** Actualice su número de teléfono en su Portal de Servicios Electrónicos, bajo "Información de la cuenta".

**Dirección de casa / Dirección de correo:** Los cambios de dirección deben hacerse por escrito y enviarse a los Servicios de Apoyo en el Hogar utilizando el Formulario SOC 840. Debe incluir una fotocopia de una identificación emitida por el gobierno.

**Dirección de correo electrónico:** Las direcciones de correo electrónico se pueden cambiar por escrito o comunicándose con el Centro de Ayuda de Servicios Electrónicos al 866-376-7066.

¿Tiene actualizaciones adicionales en su información de contacto? Llame a la Nómina de Servicios de Apoyo en el Hogar al 510-577-1877 o email [ihsspayrollsupport@acgov.org](mailto:ihsspayrollsupport@acgov.org).



Comuníquese con la  
Autoridad Pública del  
Condado de Alameda si tiene preguntas  
relacionadas con Capacitación,  
Registro o Beneficios de Salud

- Teléfono: 510-577-3552
- Correo electrónico:  
[PAPress@acgov.org](mailto:PAPress@acgov.org)
- Correo: 6955 Foothill Blvd, Suite  
300 Oakland, CA 94605

Comparta sus sugerencias sobre  
temas de artículos e ideas para  
futuras publicaciones del boletín  
de la Autoridad Pública

Envíe un correo electrónico a:  
[PAPress@acgov.org](mailto:PAPress@acgov.org)

Visítenos en línea en: [ac-pa4ihss.org](http://ac-pa4ihss.org)

