

# "Sistema de Amigos" para Olas de Calor

## ¿QUE ES UN AMIGO?

El sistema de Amigos promueve que amistades, parientes y vecinos cuiden a los ancianos o otras personas debiles durante temporadas severas de calor. Un Amigo debe ser alguien que una persona anciana que vive sola puede confiar en visitarlo a su casa.

## ¿QUE HACE UN AMIGO?

El Amigo hace una llamada telefónica o visita personal diaria a la persona anciana durante una ola de calor. El Amigo anima al anciano a que descanse, permanezca en el fresco y que beba suficientes líquidos. Si hay algunos mandados que hacer, el Amigo los hace o asegura que se hagan.

## COMO AYUDAR A UNA PERSONA ANCIANA MANTENERSE FRESCA:

El aire acondicionado es el mejor salvavidas, pero muchas personas mayores no tienen aire acondicionado. Si no hay aire acondicionado, los ancianos deben por lo menos tener las ventanas abiertas para que circule el aire y un abanico eléctrico. Un Amigo se asegura que el anciano está usando ropa ligera apropiada para el calor, de que tiene agua o jugos para beber, y que las ventanas están abiertas para proporcionar la ventilación. [PRECAUCION: Si las ventanas se mantienen cerradas y el cuarto es muy caliente, usando un abanico puede hacer el problema peor.]

Si la temperatura es muy alta, se debe llevar al anciano por lo menos por unas cuantas horas a un ambiente con aire acondicionado tal como un centro commercial, la casa de un vecino o pariente, un teatro, supermercado o biblioteca pública. Llame al 211 para enterarse sobre los refugios contra el calor patrocinados por la ciudad que están abiertos durante olas de calor. Tomar un baño de agua fresca en regadera o tina es una buena alternativa cuando no hay aire acondicionado.

## Como conseguir ayuda: Para las emergencias médicas llame al 9-1-1

Si no es emergencia, pero usted se interesa sobre el bienestar de la persona mayor, llame a su médico. Participe y sea un "Amigo". Usted puede salvar vidas.

**La Linea de Salud- 1-888-532-1792** Llame **Gratuitamente** para recibir consejos e información las 24 horas del día, 7 días a la semana. Una enfermera certificada y otros trabajadores de la salud estarán listos para asistirle.

<b>NUMEROS DE TELEFONO IMPORTANTES PARA SERVICIOS:</b>
<b>RSVP's Calling All Seniors Program-</b> Proporciona llamadas telefónicas de voluntarios a los ancianos estableciendo un enlace con la comunidad y proporcionando infomación. 541-4025
<b>Adult Protective Services-</b> Abuso o descuido de ancianos (de 65 años) y adultos inválidos de 18 a 64 años de edad. Se toman donaciones de abanicos para distribuir a los clientes: 521-3882. Llame al 1-800-252-5400 gratuitamente 24 horas al día.
<b>El Paso County General Assistance-</b> Asistencia de emergencia a los ancianos en forma de renta, hipoteca, servicios, alimentos, medicamento, y de otras necesidades básicas. Los muebles, abanicos y acondicionadores de aire se proporcionan segun la necesidad del caso. 532-8850
<b>El Paso Electric Company-</b> Tiene diversos programas para ayudar a personas de ingresos fijos y presupuestos limitados. 543-5970.
<b>Sun Metro-</b> Senior Link son cinco rutas vecindarias que pueden usar los ancianos para hacer compras, para visitas de medico, y otras necesidades. 533-3333.
<b>American Red Cross-</b> Proporciona información y a educación sobre la prevención en areas de desastres y de salud y seguridad personal a familias afectadas por desastres. 592-0208
<b>Area Agency on Aging-</b> Proporciona consejo sobre los beneficios. Información y ayuda mediante la coordinación del cuidado, Caregivers Support Program y Nursing Home Ombudsman. 533-0998
<b>Project Bravo-</b> Proporciona acondicionadores de aire, ayuda con pago de servicios, reparaciones pequeñas de casa y preparaciòn de la casa contra el mal tiempo. 562-4100
<b>Salvation Army-</b> Albergue de emergencia y almacén de alimentos. 544-9811