



# Condado de Los Ángeles

## Guía de recursos para personas mayores



### El Condado de Los Ángeles y agencias locales para Adultos Mayores

Proporcionan comidas gratuitas a domicilio para adultos de 60 años y mayores que se ven afectados por la crisis de COVID-19.

**Condado AAA:** 1 (800) 510-2020

**Ciudad de LA AAA:** 1 (213) 482-7252

**Comidas sobre ruedas:** 1 (888) 998-6325



### Farmacia con entrega a domicilio

Farmacias que ofrecen entregas gratuitas de medicamentos recetados para los medicamentos elegibles con receta.

**CVS:** 1 (800) 237-2767

**Walgreens:** 1 (800) 797-3345

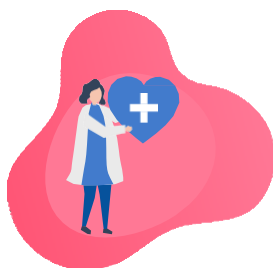
**Walmart:** 1 (800) 273-3455



### Atención médica

**Telemedicina** - Los adultos mayores con afecciones de salud crónicas pueden mantenerse en contacto con el consultorio de sus médicos a través de la telemedicina. Esto permite a los médicos y a los pacientes comunicarse por video, correo electrónico o teléfono.

**Llame a las oficinas de sus médicos para verificar las opciones de telemedicina.**



### Servicios de salud mental

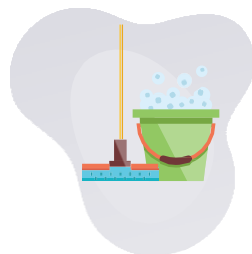
Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles, Línea ACCESS. Disponible las 24 horas/ día y los 7 días/ semana. Incluye evaluaciones de salud mental, valoraciones, referencias y asesoramiento en casos de crisis para quienes viven en el condado de Los Ángeles.

**Llame al:** 1 (800) 854-7771 o **ENVÍE UN MENSAJE con la palabra "LA"** al 741741 o en <https://locator.lacounty.gov/dmh>

**Mental Health Warm Line** - brinda servicios de asistencia telefónica y chat en vivo para quienes viven en el condado de Los Ángeles.

**Lunes a viernes:** 5 p.m. - 10 p.m. **Sábado a domingo:** 11 a.m. - 4 p.m.

**Inglés:** 1 (855) 952-9276 y **Español:** 1 (888) 448-4055



### Artículos de limpieza

Minoristas que ofrecen servicios de entrega

**CVS:** [www.cvs.com](http://www.cvs.com)

**Walgreens:** [www.walgreens.com](http://www.walgreens.com)

**Target:** [www.target.com](http://www.target.com)

**Office Depot:** [www.officedepot.com](http://www.officedepot.com)

**Mrs. Meyer's Clean Day:** [www.mrsmeyers.com](http://www.mrsmeyers.com)

**Home Depot:** [www.homedepot.com](http://www.homedepot.com)

# Condado de Los Angeles Guía de recursos para personas mayores



## Apoyo para cuidadores

**Centro de apoyo para familiares cuidadores** - Brinda apoyo a los cuidadores que brindan servicios a personas mayores. Los servicios de apoyo incluyen información, evaluación, consultas individuales, relevo, educación y capacitación.

**Llame al:** 1 (855) 872-6060

**Preguntas frecuentes de COVID-19 para cuidadores** – Guía para el personal del Servicio de Apoyo en el Hogar (IHSS) que asiste con las actividades de la vida diaria tales como: limpieza de la casa, preparación de comidas /alimentación, lavandería, servicios de cuidado personal (es decir, ayuda para ir al baño, cuidado bucal, baño y aseo) <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/FAQ-Caregivers.pdf>

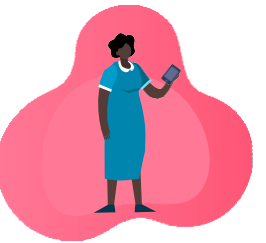


## Servicios de asistencia a domicilio

Servicios de atención domiciliaria para personas de bajos ingresos que son discapacitados, ciegos o ancianos. Los servicios pueden incluir limpieza del hogar, preparación de comidas, lavandería, compras de comestibles, servicios de cuidado personal y acompañamiento a citas médicas.

**Llame al:** 1 (888) 822-9622

<http://dpss.lacounty.gov/wps/portal/dpss/main/programs-and-services/in-home-supportive-services/>



## Conexiones sociales

**Golden Talk** - Chat y línea de crisis para adultos de 60 años de edad y mayores.

[www.kpfc.org/blogs/community-resources/post/goldentalk-senior-chat-line/](http://www.kpfc.org/blogs/community-resources/post/goldentalk-senior-chat-line/)

**Friendly Caller, área de Long Beach** - Personal capacitado y chequeado que llaman y mantienen una relación continua con las personas mayores.

**Llame al:** 1 (562) 570-3548

**Daily Call Sheet** - Divertido programa de conexión social para personas mayores que son miembros o están relacionados con miembros del Fondo de Cine y Televisión. **Llame al:** 1 (818) 876-1191



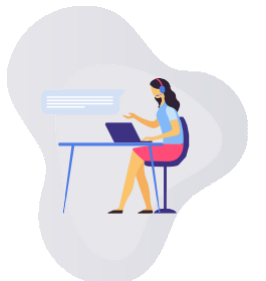
## Salud y ejercicio

**Go4life** – Video de ejercicios de 60 minutos dirigido por un instructor para mayores de 50 años. Este entrenamiento presenta un calentamiento, fuerza, flexibilidad, ejercicios de equilibrio y un enfriamiento con estiramientos.

**Visite:** <https://go4life.nia.nih.gov/exercises/>

**Silver Sneakers** – Programa de entrenamiento de 42 minutos dirigido por un instructor que alienta a los adultos mayores a participar en actividades físicas que los ayudarán a mantener un mayor control de su salud.

**Visite:** <https://www.youtube.com/watch?v=Ps3oXu5Czvc>



## Recursos informativos

**Departamento de Salud Pública de Los Ángeles**

**Visite:** <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

**Departamento de Salud Pública de California** - Orientación para personas mayores y personas con condiciones subyacentes.

**Visite:** <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/PublicHealthGuidanceSelfIsolationforOlderAdultsandThoseWhoHaveElevatedRisk.aspx>

**211 LA**- Una línea de ayuda de información y referencia confidencial y gratuita.

**Llame:** 211 o **Visite:** <https://www.211la.org/seniors-older-adults>