

Viaje y Prospera

Guía de atención médica, transporte
y acompañamiento médico



 **FriendshipWorks**

Creando conexiones para terminar con el aislamiento de los adultos mayores.



FriendshipWorks desea agradecer a los numerosos voluntarios, estudiantes y donantes, así como a nuestro personal, que han hecho posibles todos nuestros programas.

Esta guía ha sido financiada generosamente por la Fundación Benéfica Gould. Agradecemos especialmente la labor de nuestros dedicados pasantes, responsables de la actualización y creación del contenido: Jordan Vitale, Viviane Sperb y Shivangi Jha.

Viaje y Prospera

Guía de atención médica, transporte y acompañamiento médico

Desde 1984, FriendshipWorks se ha comprometido a combatir el aislamiento social y la soledad fomentando conexiones significativas. Conectamos voluntarios con adultos mayores para brindarles compañía y asistencia, mejorando así su salud y calidad de vida. En el centro de nuestra misión se encuentran nuestros voluntarios, quienes ayudan a crear vínculos que aportan beneficios sociales, físicos y emocionales tanto a los adultos mayores como a sí mismos.

Una forma clave en que FriendshipWorks apoya a los adultos mayores es mejorando su acceso a la atención médica.

Nuestros voluntarios de acompañamiento médico ayudan con los desafíos logísticos y alivian la ansiedad de asistir a las citas médicas. En 2019, publicamos nuestra guía de servicios de transporte y acompañamiento, y en respuesta a la continua necesidad de opciones de transporte confiables en el área metropolitana de Boston, la hemos actualizado. La guía estará disponible principalmente en nuestro portal web www.fw4elders.org y próximamente se publicará su traducción en español.

Para obtener más información sobre nuestros programas y oportunidades de voluntariado, visite nuestro portal web www.fw4elders.org o consulte la lista de programas al final de esta guía.

Atentamente,

FriendshipWorks

Tabla de contenidos

Glosario.....	5
Programa de acompañamiento médico	8
Opciones de transporte.....	12
Gestión de su atención médica	15
Preparándose para su visita: su salud	16
Consejos: Prepárese	19
Cómo ser su propio defensor	21
Historial médico electrónico	23
Consejo: manejo de recetas médicas	24
Directorio de transporte	26
Servicios de taxi	59
Autobuses	60
Ambulancias	62
Otros recursos de transporte	63
Aplicaciones de viajes compartidos (Uber, Lyft)	65
Tecnología y transporte	65
¿Necesita ayuda usando la tecnología?	66
Seguro médico y transporte	71
Programas PACE	73
Los Programas de FriendshipWorks	74
Números importantes.....	76
Notas y Contactos.....	77

Glosario

Puntos de Acceso a Servicios del Área (ASAP)

Agencias contratadas por la Oficina Ejecutiva de Asuntos de la Tercera Edad de Massachusetts. Los ASAP pueden ayudar a los adultos mayores a acceder a diversos servicios, como atención domiciliaria, vivienda, bienestar financiero, seguridad, nutrición y apoyo a cuidadores. Los ASAP también ofrecen una línea de recursos y referencias. Los servicios pueden ser gratuitos u ofrecerse en base a una escala móvil según los ingresos. Para obtener una lista de los ASAP y su área de cobertura, consulte: <https://www.mass.gov/location-details/aging-services-access-points-asaps-in-massachusetts>

Concejos para el Envejecimiento

Agencia municipal que brinda servicios a adultos mayores, familias y cuidadores. Los servicios se ofrecen a los residentes de la ciudad o del condado designado. Los Concejos para el Envejecimiento, a menudo en colaboración con el centro local para adultos mayores, ofrecen servicios como clases de acondicionamiento físico, asistencia alimentaria, evaluaciones de salud o alfabetización digital.

Servicio de acera a acera

Un servicio que ayuda a que los pasajeros sean recogidos en la acera de su origen y dejados en la de su destino. El conductor puede ayudar al pasajero a subir o bajar del vehículo, pero no le proporciona asistencia para llegar a la puerta del edificio ni a la de su domicilio.

Servicio de puerta a puerta

Un servicio que facilita la recogida y bajada de pasajeros en la puerta de su destino. El conductor asiste al pasajero entre el

vehículo y la puerta del destino, pero no entrará. Sin embargo, algunos lugares utilizan el servicio puerta a puerta y de acera a acera indistintamente, por lo que se recomienda preguntar.

Servicio puerta a puerta, atravesando el umbral

Un servicio que brinda a los pasajeros apoyo personalizado y práctico desde su hogar hasta la puerta de su destino.

Servicio de acompañamiento médico

Indica que una persona acompañará o asistirá al beneficiario durante todo el proceso de transporte, antes, durante y después de la cita.

Ruta fija

Servicios de transporte público donde los vehículos circulan por una ruta regular y programada con paradas fijas.

Servicio de paratransito

Ofrece viajes individuales o compartidos para personas que no pueden utilizar sistemas de transporte público de ruta fija (por ejemplo, The Ride de MBTA). El transporte es flexible en sus rutas, pero requiere aviso previo.

Transporte compartido

Transporte puerta a puerta, generalmente disponible a pedido. Usualmente requiere el uso de un teléfono inteligente y una aplicación como Uber o Lyft (ambas empresas privadas). Algunos Concejos para la Tercera Edad pueden tener acuerdos especiales con empresas de transporte compartido que tienen requisitos adicionales o diferentes.

Dispositivo inteligente (Teléfono inteligente)

Un dispositivo inteligente es un dispositivo electrónico que puede conectarse a internet u otras redes y recopilar, procesar y transmitir datos (incluidos videos). El dispositivo puede ser una tableta/iPad o un teléfono inteligente (por ejemplo, el iPhone de Apple). Estos dispositivos pueden usar una red celular o conectarse a internet inalámbrico.

Los dispositivos inteligentes suelen utilizar aplicaciones, un paquete de software autónomo que permite al usuario realizar tareas específicas. Lyft y Uber son aplicaciones que se descargan en el dispositivo inteligente para utilizar sus servicios de transporte compartido.

Programas de conductores voluntarios

Son programas que organizan el transporte de voluntarios. Los voluntarios suelen haber sido sometido a una verificación de antecedentes y a capacitación en el programa. Estos programas suelen requerir aviso previo para adaptarse a los horarios de los voluntarios. Los programas pueden requerir que los pasajeros paguen peajes y estacionamiento.

Acceso para silla de ruedas

Vehículos diseñados para que los usuarios de sillas de ruedas puedan entrar y salir fácilmente, y que cuentan con características como pisos rebajados, rampas o elevadores. (Esto no significa que la silla de ruedas pueda plegarse y transportarse en el maletero, como es posible en la mayoría de los vehículos).

Programa de acompañamiento médico

El Programa de acompañamiento médico de FriendshipWorks ofrece a los adultos mayores (mayores de 60 años o mayores de 55 años que tienen discapacidades visuales o auditivas significativas) voluntarios capacitados para acompañarlos a sus citas médicas. Este servicio es GRATUITO para los adultos mayores y actualmente se ofrece en Boston, Brookline y Newton.

A medida que avanzamos en edad, nuestros círculos sociales cambian — a veces se amplían, a veces se reducen —, pero todos necesitamos ayuda de vez en cuando. FriendshipWorks recluta y capacita a voluntarios para ofrecer compañía, conversación, consuelo y apoyo ligero durante las visitas al médico o al dentista, o incluso durante los procedimientos hospitalarios. Los voluntarios pueden ayudar a mantener a alguien en pie o empujar una silla de ruedas, ayudar a desplazarse por los hospitales, acompañar a alguien a una sala de examen o a un laboratorio después de la cita, tomar notas si es necesario o ayudar a confirmar el transporte a casa. ¡Haremos todo lo posible para conectarlo con alguien que hable su idioma nativo, si lo desea!

¿Por qué me interesaría tener acompañamiento médico?

Hay muchas razones por las que podría optar por tener un acompañante a una cita médica. Algunas personas disfrutan de una conversación amistosa que les ayuda a distraerse o a aliviar la ansiedad de la cita. Otras simplemente disfrutan de tener a alguien que les ayude a pasar el rato o pueden necesitar asistencia física adicional u otro tipo de apoyo y no tienen un amigo o familiar que esté disponible.

¿Qué sectores cubre el programa de acompañamiento médico de FriendshipWorks?

Actualmente, el servicio de acompañamiento médico está disponible en Boston, Brookline y Newton.

¿Se ofrece transporte?

Nuestro servicio NO ofrece transporte y no somos una empresa de transporte. Los acompañantes viajarán con usted en cualquier transporte que usted coordine (por ejemplo, MBTA The Ride o un taxi). Esta guía puede ayudarle a comprender sus opciones. Solo en muy raras ocasiones contamos con voluntarios con automóvil y que puedan conducir.

¿Con cuánta anticipación debo contactar para solicitar un acompañante?

Solicitamos 10 días hábiles de anticipación. También podemos aceptar solicitudes con varios meses de anticipación. Cuanto más tiempo tengamos, más probable será que encontremos un voluntario que lo acompañe. Tenga en cuenta que algunos días y semanas pueden reservarse antes que otros. Si el día de su cita está completo, con gusto le ofreceremos otros días para encontrar un horario que le convenga a usted, al médico y a un voluntario.

¿Cómo debo solicitar?

La mejor opción es enviar la solicitud en línea. Esto nos ayuda a procesar las solicitudes con mayor rapidez y a mantenernos organizados durante las temporadas de mayor actividad.

Solicitud en línea:

Paso 1: Ingrese a nuestro portal web fw4elders.org

Paso 2: En el lado derecho de la página, pulse en la pestaña: **“Refer an Older Adult” [Recomendar a un adulto mayor]**. ¡Incluso puede recomendarse a usted mismo!

Paso 3: Desplácese hacia abajo y pulse en el botón **“Referral Form” [Formulario de recomendación]**, llene la información y pulse en enviar.

Si no puede usar una computadora, también puede llamar a nuestro Coordinador de Acompañamiento Médico al (617) 482-1510, ext. 126 para programar un acompañamiento o si tiene alguna pregunta sobre el programa. Una vez que envíe su solicitud, en pocos días hábiles, recibirá una llamada de un miembro del personal.

¿Qué información necesito para obtener un acompañante médico de FriendshipWorks?

- Fecha y hora de la cita (por favor, avísenos con 10 días hábiles de anticipación)
- Ubicación de la cita, incluyendo el departamento y el piso.
- Si requiere el servicio de escolta solo el trayecto de ida o de ida y vuelta.
- Tipo de transporte que tiene o planea organizar (por ejemplo, AAgeStrong Shuttle, taxi, Uber).
- La hora en que desea o necesita que el voluntario esté en casa del adulto mayor.
- Si hay alguna dificultad de movilidad que debamos conocer (usa un andador, silla de ruedas, etc.)

Si no tiene toda la información, como el medio de transporte, puede enviar una solicitud siempre que tenga la fecha y hora de la cita.

¿Qué sucede después?

Una vez recibida la derivación, el Coordinador de Acompañamiento Médico se pondrá en contacto con la persona mayor para confirmar la información, tener una breve conversación inicial y explicarle los siguientes pasos. En algunos casos, el Coordinador puede contactar primero a la persona que realizó la derivación (si no fue una auto derivación) para recopilar información clave.

¿Puedo coordinar el apoyo de un acompañante médico para otra persona y puede alguien derivarme?

¡Sí! Cualquier persona puede completar el formulario en línea o llamar. Si llama o completa el formulario en nombre de otra persona, asegúrese de haber explicado al adulto mayor qué es un acompañante médico y de haber obtenido su consentimiento para que podamos llamarlo.

Recordatorio: el Programa de acompañamiento médico de FriendshipWorks no ofrece transporte. Consulte el [Directorio de transporte](#) de esta guía.

Opciones de transporte

Hay muchas opciones de transporte disponibles para acudir a una cita. Algunas son gratuitas, pero pueden estar restringidas a ciertos residentes, requerir el cumplimiento de ciertos requisitos con antelación, o puede que tengan costo. Información más detallada sobre estas opciones encuentra en esta guía.

Esta guía se centra en las opciones de transporte, principalmente del área metropolitana de Boston y es posible que no incluya todas las opciones disponibles en otras partes de la Mancomunidad de Massachusetts. Generalmente, la mayoría de los servicios de transporte no pueden ayudarle a entrar y salir de su residencia ni a acompañarle durante su cita. ¡Ahí es donde un acompañante médico voluntario de FriendshipWorks puede ayudarle!



Al momento de la creación de esta guía, algunas opciones de transporte comunes incluían:

- **MBTA Ride** – Servicio de furgoneta y automóvil disponible con tarifa reducida una vez aprobado.
- **Metro/Autobús MBTA** – Tarifas reducidas disponibles para adultos mayores y usuarios de MBTA Ride.
- **Servicio de transporte para adultos mayores de AgeStrong** – Gratuito para residentes de Boston.
- **Transporte GoGo Newton** – Una vez aprobado, transporte contratado con GoGoGrandparents para proporcionar transporte gratuito o con descuento para residentes de Newton.
- **Servicio de taxi Modern Ride** – Transporte gratuito a citas médicas para residentes de Brookline cuando se programa a través del Centro para adultos mayores de Brookline.
- **Programa de transporte de Brookline** – Una vez aprobados (según los ingresos) hasta 4 viajes con descuento por mes con Lyft para residentes de Brookline.
- **Transporte de Brookline con GoGo** – Similar a Newton, transporte contratado con GoGoGrandparents para proporcionar transporte gratuito o con descuento, una vez aprobado (según los ingresos)
- **Transporte puerta a puerta Door2Door** (Cambridge)
- **Transporte puerta a puerta Door2Door** (Somerville)
- **PT1 si es elegible para MassHealth** – Independientemente del plan, su proveedor médico debe completar un formulario de solicitud de transporte en línea para que usted reciba transporte gratuito a citas médicas. Por ejemplo, si usted tiene un Plan de Opciones de Atención

para Adultos mayores, sería elegible para el PT1 (consulte la sección de [Seguro Médico y Transporte](#) para obtener más información).

- **Centro local para adultos mayores/Concejo para el Envejecimiento** – Muchos ofrecen transporte gratuito, cuentan con conductores voluntarios u ofrecen viajes a precio reducido (por ejemplo, Wellesley COA Bus).
- **Viajes con descuento en Uber Health** – Pregunte en el consultorio de su médico para saber si participan.
- **Vales de taxi** – Los residentes de Boston y Cambridge pueden comprarlos a precio reducido.
- **Participantes de PACE** (Programa de Atención Integral para Adultos Mayores) – Si recibe atención médica a través de un programa PACE, el equipo puede organizar el transporte gratuito.
- **Residencias asistidas o edificios para adultos mayores** – Algunas residencias pueden ayudar a coordinar el transporte para las citas médicas de sus residentes.
- **Servicio de transporte privado** – Usted contrata y paga el servicio, como con Gentle Medical Transport Services o BestRide USA
- **Servicio de transporte compartido** – a través de Uber/Lyft. Usted contrata y paga (consultar la sección [Tecnología y transporte](#) para obtener más información).

La información y los requisitos de elegibilidad pueden variar con lo que se detalla en esta guía. Siempre verifique con la organización o entidad que proporciona el transporte. Avísenos si la información ha cambiado y ¡actualizaremos nuestra versión de la guía en línea!

Gestión de su atención médica

Usted es el miembro más importante del equipo de su atención médica.

Hoy en día, una buena atención médica implica una colaboración entre el paciente y el profesional médico. La atención médica se ha vuelto compleja, ya que puede haber muchos médicos e instalaciones involucradas en su atención y los profesionales de la salud tienen tiempo limitado durante las visitas porque atienden a más pacientes. Llevar un registro de su salud puede ser confuso, pero ser proactivo en la gestión y participación en su atención ofrece muchos beneficios, como:

- Mayor satisfacción con su atención médica
- Menos complicaciones
- Menos ansiedad al tomar decisiones
- Menor probabilidad de someterse a pruebas o procedimientos innecesarios
- Posible reducción de gastos en atención médica al identificar problemas de forma temprana o tomar medidas preventivas
- Mejores resultados de salud

En las siguientes páginas, aprenderá cómo participar más activamente en la gestión de su atención médica y encontrará enlaces y herramientas útiles para mantenerse organizado.

Preparándose para su visita: su salud

Antes de ir al consultorio médico, usted puede tomar medidas para mejorar o mantener su salud al pensar y establecer objetivos de atención médica. Sus propósitos pueden ser mantenerse independiente el mayor tiempo posible, curar o controlar una enfermedad o afección, o sentirse lo suficientemente bien como para asistir a un evento especial. Tener objetivos puede ayudarle a prepararse mejor para las visitas médicas, priorizar las preguntas o el apoyo de seguimiento que desea hacer y/o motivarle para afrontar sus desafíos de salud. Y recuerde, su salud no se trata de su cuerpo físico, sino también de su salud emocional.

Aquí están las 4 M* a tener en cuenta:

1. iMportancia
2. Medicación
3. Mente
4. Movilidad

Descargue esta práctica guía que incluye hojas de trabajo con preguntas para ayudarle a reflexionar sobre cada una de estas áreas. <https://www.fw4elders.org/TG4M>

* El gráfico y la guía de las 4M son una iniciativa de la Fundación John A. Hartford y el Instituto para la Mejora de la Atención Médica (IHI), en colaboración con la Asociación Americana de Hospitales (AHA) y la Asociación Católica de Salud de los Estados Unidos (CHA).

Las cuatro M

Para cada una de las 4M, piense en su situación actual, qué va bien y qué podría mejorarse. Luego, anote cualquier pregunta que tenga o cosas que quiera compartir con su profesional de la salud.

1.  Qué es lo **iMportante** en su vida
2.  Las **Medicaciones** que podría tomar
3.  Su **Mente** y bienestar
4.  Su **Movilidad**

Consejos para su próxima visita médica



Antes

Prepare y lleve:

- Antecedentes médicos familiares
- Información del seguro médico
- Instrucciones para la cita
- Una lista de todos los medicamentos y suplementos que toma
- Una lista de preguntas para su médico



Durante

- Tenga a mano papel y lápiz o pida a alguien que tome nota
- ¡Primero comparta sus preguntas e inquietudes más importantes!
- Exprese sus sentimientos
- ¡Haga sus preguntas!



Después

- Escriba lo que recuerde
- Programe citas de seguimiento
- Recoja sus recetas
- Llame a su médico si tiene más preguntas o necesita aclarar algo
- Siga cuidadosamente las indicaciones del médico
- Llame a su médico si las medicaciones le causan efectos secundarios desagradables
- Sepa cómo y cuándo obtener los resultados de las pruebas de laboratorio

Consejos: Prepárese

Aunque ir al médico puede generar ansiedad porque no siempre sabemos qué preguntas hacer ni cuáles son las más importantes, puede ser útil separar lo que necesita hacer antes, durante y después de la consulta. Las siguientes sugerencias pueden ser útiles:

ANTES de su cita:

- Si es posible, conozca su historial médico familiar
- Haga una lista de todos los medicamentos recetados que toma, incluyendo los de venta libre, vitaminas y suplementos herbales
- Escriba toda pregunta que tenga y el motivo de la consulta, como, por ejemplo: una descripción del problema, cuánto tiempo lleva presente, la ubicación en su cuerpo y la gravedad de los síntomas.
- Sepa en dónde está ubicado el consultorio de su médico (dirección, piso, etc.)
- Avise a su médico si necesita servicios de traducción
- Solicite adaptaciones si las necesita (acceso para silla de ruedas, tiempo adicional, mesas de examen accesibles, etc.)
- Sepa cómo irá y regresará de su cita. Esta guía puede ayudarle a determinar sus opciones de transporte.
- Decida si fuera útil llevar a alguien para que le apoye, como un familiar o un acompañante de FriendshipWorks. *¡Contacte con FriendshipWorks con al menos 10 días hábiles de anticipación para que lo acompañen a su cita!*

- Asegúrese de llevar su tarjeta de seguro o plan y una identificación con fotografía.

Aquí tiene una plantilla de JFS de MetroWest que puede ayudarlo a mantener su información organizada. Descargue la plantilla aquí: www.fw4elders.org/TGMedOrg

DURANTE su cita:

- Lleve papel y lápiz/pluma para tomar las notas que desee. Si fue con un acompañante, puede pedirle que tome notas por usted.
- No dude en pedirle al médico, enfermero u otro miembro del equipo de atención médica que repita o explique la información.
- Responda las preguntas de la manera más completa posible.
- Asegúrese de entender bien el tratamiento, el por qué su equipo lo recomienda y pregunte si existen alternativas. Informe al equipo de atención médica de inmediato si hay alguna parte del tratamiento que no puede o no quiere realizar, o si no está seguro de hacerlo. Recuerde que puede tomarse un tiempo para pensarlo y programar una cita de seguimiento para conversarlo con más detalle.
- Si le recomiendan, programe cualquier cita de seguimiento antes de irse. Solicite en la recepción ayuda con una derivación si su plan de salud o seguro lo requiere.
- Considere tiempo para radiografías, análisis de laboratorio o para recoger una receta.

DESPUÉS de su cita:

- Recoja cualquier receta o suministros solicitados. Revise la etiqueta para asegurarse de que sea lo que

recetó el médico. Si tiene alguna pregunta, consulte al farmacéutico.

- Revise las notas de su cita. Si olvidó preguntar algo o tiene preguntas adicionales, consulte con su proveedor de salud.
- Asegúrese de saber cuándo y cómo recibirá los resultados de cualquier prueba o análisis de laboratorio.

Cómo ser su propio defensor

Ser su propio defensor le ayudará a alcanzar sus objetivos de atención médica para que pueda disfrutar de la mejor calidad de vida. Los profesionales de la salud le dan la bienvenida como socio en su atención médica y no les importará que haga preguntas aclaratorias.

Ser su propio defensor significa intentar obtener la información necesaria para tomar decisiones y recibir la atención que necesita. Así como hay cosas que debe esperar de su equipo de atención médica, también tiene responsabilidades como paciente.

¡Puede empezar por conocer sus derechos y confiar en ellos! Sus derechos como paciente incluyen:

- Ser tratado con respeto, lo que incluye que sus inquietudes y preguntas deben ser escuchadas
- Recibir explicaciones sobre las razones y los riesgos/beneficios de las pruebas, procedimientos o tratamientos
- Rechazar una prueba, procedimiento o tratamiento
- Elegir o cambiar de médico
- Conocer las cualificaciones de su médico
- Contar con la presencia de un amigo, familiar o persona de apoyo durante las visitas al consultorio

- Obtener una segunda opinión, especialmente antes de una cirugía
- Tener acceso gratuito a su historial médico
- Reciba atención médica en su idioma preferido, lo que puede incluir la asistencia de un intérprete

Puede consultar la lista completa de derechos del paciente en los portales web de muchos hospitales (por ejemplo, Mass General Hospital, Tufts Hospital y Brigham and Women's Hospital). Estos derechos se describen en las leyes federales y en la Declaración de Derechos del Paciente de la Mancomunidad de Massachusetts.

Como paciente, se espera de usted:

- Llegar a tiempo a sus citas.
- Llevar a su cita programada la información o tarjetas de su seguro médico o de otro plan de salud.
- Llamar con anticipación para cancelar la cita o informar si va a llegar tarde.
- Tratar con respeto a los proveedores.
- Ser abierto y honesto sobre su historial médico, incluyendo medicamentos, drogas de venta libre o drogas recreativas.
- Comunicar con claridad a su médico sus preguntas e inquietudes.
- Pedir explicación si no entiende.
- Informar a su proveedor de atención médica si siente que no puede seguir un plan de atención por cualquier motivo; ¡ellos trabajarán con usted!
- Describa los síntomas de forma clara y precisa.
- Contestar con toda sinceridad a las preguntas de su médico.

- Seguir las instrucciones de su médico; tomar los medicamentos según lo recetado y comunicarse con el equipo de atención médica si tiene alguna inquietud.

Historial médico electrónico

Su información médica generalmente se guarda en un historial médico electrónico, al cual puede acceder en su mayoría. Esta información es segura, privada e incluye consultas médicas recientes, análisis y resultados de laboratorio, así como la posibilidad de programar o cancelar citas.

Usar el portal en línea para acceder a su historial médico electrónico es una decisión personal. Algunas personas prefieren la facilidad y obtener información más rápidamente. A otras les puede generar ansiedad y preguntas, ya que ven información sin hablar con un profesional de la salud.

Si decide usar el portal en línea, asegúrese también de preguntar en el consultorio de su médico cómo prefieren que lo use. Por ejemplo, algunos proveedores pueden recomendarle que lo use para citas y preguntas, mientras que otros recomiendan programar una cita para hablar sobre cualquier inquietud médica.

Si desea utilizar el portal en línea de su proveedor de atención médica, pregúntele si dispone de recursos que le ayuden a aprender.

También puede acceder a talleres a través de SeniorPlanet visitando <https://seniorplanet.org/telemedicine/>.

Si se encuentra en el área de servicio de FriendshipWorks, también puede solicitar un Asistente Amigable para obtener ayuda individualizada (de 1 a 3 visitas) y aprender a acceder a su portal de salud electrónico. Un asistente voluntario

puede ayudarle con la tecnología, pero no le proporcionará asesoramiento médico ni interpretación. Necesitará acceso a internet y una computadora, tableta o teléfono inteligente. Dado que se trata de voluntarios capacitados tendrá que ser flexible y adaptarse a su horario. Llame al (617) 482-1510 o visite www.fw4elders.org.

Consejo: manejo de recetas médicas

Los medicamentos pueden desempeñar un papel fundamental para mantener el bienestar. Mantenerse organizado puede resultar difícil a medida que aumenta el número de recetas o tienen diferentes horarios de dosificación.

Aspectos importantes que debe saber para tomar medicamentos de forma segura:

- Tome la cantidad y la dosis correctas.
- Asegúrese de saber qué hacer si se retrasa u olvida tomar su medicamento.
- Averigüe si los efectos secundarios que experimenta son habituales o si está teniendo una reacción adversa. Si tiene dudas, puede consultar con el farmacéutico o su médico.
- **Almacenamiento de medicamentos:** algunos medicamentos deben conservarse a cierta temperatura. Consulte con su médico o farmacéutico para obtener las instrucciones de almacenamiento adecuadas.
- **Mantenga una lista de medicamentos:** en caso de emergencia, es importante tener una lista que incluya TODOS los medicamentos y cualquier otra información médica que alguien pueda necesitar.

Consejos para mantener los medicamentos organizados:

- Tome sus medicamentos a la misma hora todos los días. ¡Adoptar el hábito es muy útil!!
- Configure un temporizador para que le recuerde cada día que debe tomar su medicación.
- Use un pastillero para cada día de la semana.
- Voltee el frasco después de tomar el medicamento para que, si al final del día está en posición vertical, sea un recordatorio para tomarlo. (¡Asegúrese de volver a colocar verticalmente los frascos cada noche antes de acostarse!)
- Escriba un recordatorio donde desayuna cada mañana para que lo vea a primera hora.
- Imprima una plantilla para anotar la información de su receta. Aquí tiene una plantilla para descargar de JFS MetroWest: fw4elders.org/TGMedList
- Es posible que su proveedor conozca algún servicio de recordatorio por mensaje de texto, llamada o correo electrónico.

Directorio de transporte

(617) 795-2171 | (617) 584-5175

<https://abundanthomehealthcare.com>

Correo electrónico: conciERGE@abundanthhc.com

Tim Smillie (Gerente de conserjería): 617-584-5175

- **Requisitos:** N/A
- **Costo:** \$90 de promedio por trayecto
- **Servicio de acompañamiento médico:** sí
- **Aviso previo:** mínimo dos días
- **Acceso para silla de ruedas:** no tiene elevador de silla, pero se puede colocar una silla de ruedas en la cajuela de un auto
- **Horario:** 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

1 Accord, Inc

(508) 579-2656

<https://1accordtransport.com/services.php>

- **Requisitos:** N/A. Opera en el área metropolitana de Massachusetts.
- **Costo:** variable. Llamar para solicitar una cotización.
- **Aviso previo:** N/A
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** flexible

Servicio de Transporte para Adultos Mayores de la Comisión Age Strong

(617) 635-3000 | Horario de servicio: (617) 635-4366

<https://www.boston.gov/departments/age-strong-commission/age-strong-shuttle>

- **Requisitos:** 60+, residentes de Boston
- **Costo:** gratuito
- **Aviso previo:** 3 días hábiles
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí, debe especificar que tiene una silla de ruedas al momento de realizar la reserva
- **Horario:** lunes a viernes: 8:30 a.m. a aproximadamente 2:30-3:30 p.m. La unidad debe poder estar de regreso en la oficina a las 4:00 p.m.

Sociedad Americana del Cáncer

(800)-227-2345

www.cancer.org

Transporte solo para citas oncológicas. Voluntarios ofrecen transporte.

- **Requisitos:** camino a la recuperación; pacientes con cáncer en todo el estado de Massachusetts
- **Costo:** gratuito
- **Aviso previo:** 4 días hábiles
- **Servicio de acompañamiento médico:** sí, si se solicita
- **Acceso para silla de ruedas:** sí, puede solicitar un acompañante que lo ayude
- **Horario:** línea directa disponible 24 horas al día, 7 días a la semana

Annex Transit

(978) 866-0850

<https://annextransit.com/medical-transportation>

Email: annextransit@gmail.com

- **Requisitos:** N/A
 - **Costo:** llame para solicitar un presupuesto. También aceptan la mayoría de los seguros médicos.
 - **Aviso previo:** 48 horas
 - **Servicio de acompañamiento médico:** no
 - **Acceso para silla de ruedas:** sí
 - **Horario:** 7:00 a.m. a 6:00 p.m.
-

Concejo para el Envejecimiento de Arlington

(781) 316-3403

Hay 4 opciones para los residentes de Arlington. Todas se pueden programar llamando al Concejo para el Envejecimiento.

<https://www.arlingtonma.gov/departments/health-human-services/council-on-aging/transportation-information>

- **Viajes en furgoneta:** disponibles para citas médicas y mandados solo dentro de Arlington. El costo es de \$6/viaje de ida y vuelta y requiere aviso previo de 2 días hábiles.
- **Servicio de taxi con descuento:** dentro de Arlington. Requiere registrarse en el Concejo para el Envejecimiento y el pago de una membresía anual y luego programar directamente con la compañía de taxis.

- **Conductor voluntario:** el Concejo para el Envejecimiento puede coordinar con un conductor voluntario para citas médicas fuera de Arlington. Los pasajeros son responsables de pagar las tarifas de estacionamiento y peajes. Actualmente el viaje cuesta \$10 cada trayecto.
 - **Pacientes de cáncer:** los residentes que asistan a tratamientos oncológicos en hospitales locales (incluido Boston) pueden recibir transporte gratuito gracias a una subvención privada.
-

Transporte Aseda

(978) 880-1522

<https://asedamedtransport.com/nemt-services/>

Correo electrónico: info@asedamedtransport.com

- **Requisitos:** N/A
 - **Costo:** varía. Llame para obtener un presupuesto. Depende del lugar de recogida y dejada (Ej.: \$89 por 18 millas = aproximadamente \$5/milla).
 - **Aviso previo:** 24 horas
 - **Servicio de acompañamiento médico:** no
 - **Acceso para silla de ruedas:** no
-

Concejo para el Envejecimiento de Belmont

Coordinador de transporte: (617) 993-2980

www.beechstreetcenter.org

- **Requisitos:** los residentes de Belmont mayores de 60 años pueden viajar en el autobús Belder para asistir a citas médicas, hacer la compra o mandados en Belmont y algunas comunidades aledañas
- **Costo:** la donación sugerida por viaje es \$2.
- **Aviso previo:** se requiere reservaciones con un mínimo de 48 horas de anticipación.
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** viajes programados de 8:30 a.m. a 3:30 p.m. cada hora en punto y cada media hora

Viajes médicos de Belmont Taxi

Coordinador de transporte: (617) 993-2980. Este programa cuenta con fondos de subvención. Llame para confirmar disponibilidad y costo.

- **Requisitos:** residentes de Belmont mayores de 60 años
- **Aviso previo:** llame de 8:30 a.m. a 3:30 p.m. con un mínimo de dos días de anticipación para reservar su viaje.
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** los viajes están disponibles 24 horas al día, 7 días a la semana

Best Home Care

Oficina de Wakefield: (781) 224-3600

Oficina de Middletown: (978) 774-2005

Oficina de Andover: (978) 806-2002

www.bestmakesithappen.com

- **Requisitos:** debe ser cliente de Best Home Care (refiérase al portal web para consultar el área de servicio).
- **Costo:** \$37.00/hora si es menos de 4 horas; \$28/hora si es más de 4 horas
- **Aviso previo:** 48 horas
- **Servicio de acompañamiento médico:** sí
- **Acceso para silla de ruedas:** sillas de ruedas livianas
- **Horario:** 7 días a la semana

Boston Coach

(800) 672-7676

- **Requisitos:** N/A
- **Costo:** el presupuesto depende del lugar de recogida y dejada (Ejemplo: Sedan - \$162 por 18 millas = aproximadamente \$9/milla)
- **Aviso previo:** 24 horas
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** servicio al cliente disponible 24 horas al día, 7 días a la semana
- **Reuniones y eventos:** lunes a viernes, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Cuidado domiciliario para adultos mayores de Boston

(617) 292-6211

<https://bshcinfo.org>

- **Requisitos:** solo para clientes mayores de 60 años, personas con discapacidad o con ciertas condiciones de demencia. También se basa en factores como la edad, la residencia y la capacidad de la persona para realizar las tareas diarias. El transporte se realiza en los vehículos individuales del personal.
- **Costo:** en base a los ingresos
- **Aviso previo:** 5 días
- **Servicio de acompañamiento médico:** sí
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** lunes a viernes, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Brookline: Centro para Adultos Mayores de Brookline

Contactar al coordinador de transporte: (617) 730-2644

<https://www.brooklineseniorcenter.org/services/transportation/>

Existen varias opciones para que los residentes de Brookline reciban asistencia con el transporte a sus citas médicas.

Programa de transporte médico de Brookline

(No se requiere inscripción previa)

Las solicitudes de transporte deben dejarse en la Línea de Transporte Médico del Centro para adultos mayores de Brookline llamando al: (617) 879-4878

- **Requisitos:** residentes mayores de 60 años. Centros médicos dentro de Brookline y en centros seleccionados del área de Boston (incluyendo el Área Médica de

Longwood, Harvard Vanguard-Kenmore, Mass General, Mass Eye & Ear, Faulkner Hospital, Boston Medical Center, el Hospital de VA y Saint Elizabeth).

- **Costo:** gratis
- **Aviso previo:** por lo menos 3 días de anticipación
- **Acceso para silla de ruedas:** no, pero se puede colocar la silla de ruedas en la cajuela del vehículo
- **Horario:** 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Programa de descuentos de Brookline con Lyft

Coordinador de transporte: (617) 730-2644

- **Requisitos:** residentes mayores de 60 años que cumplan con los requisitos de ingresos (consultar portal web). Hasta 4 viajes subsidiados al mes. El descuento se descarga automáticamente cada mes en la aplicación de Lyft de tu smartphone. No hay restricción de ubicación.
- **Costo:** los residentes pagan los primeros \$2 del viaje y Brookline paga hasta los siguientes \$10.
- **Aviso previo:** N/A
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** 24 horas al día, 7 días a la semana

Programa de descuentos de Brookline con GoGo

Coordinador de transporte: (617) 730-2644:

- **Requisitos:** residentes con ingresos elegibles (consulte el portal web) mayores de 60 años pueden acceder a hasta 4 viajes subsidiados al mes. Este programa le permite llamar a GoGoGrandparent desde su teléfono fijo o celular, quien luego le coordinará un Uber o Lyft. Los viajes se limitan a Brookline y centros médicos cercanos seleccionados.
- **Costo:** los residentes pagan los primeros \$2 del viaje y Brookline paga hasta los siguientes \$10.
- **Aviso previo:** N/A
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** 24 horas al día, 7 días a la semana

Cambridge: Transporte puerta a puerta de SCM

Llame al (617) 625-1191 ext. 0 para traslados a citas médicas locales que no sean de emergencia.

<https://www.cambridgema.gov/DHSP/programsforadults/ccpd/Transportation>

- **Requisitos:** residentes de Cambridge mayores de 60 años. Se ofrece transporte a centros médicos en Cambridge y a la mayoría de los hospitales y otros destinos médicos en Boston y Brookline. Para reservar, debe llamar entre las 9:00 a. m. y la 1:30 p. m.
- **Costo:** donación sugerida de \$2 (local) o \$4 (Boston/Burlington) por trayecto.
- **Aviso previo:** las reservas se pueden realizar desde 2 días antes del traslado y hasta con 2 semanas de anticipación.

- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** elevadores para sillas de rueda disponibles pero no hay servicio de descenso
- **Horario:** 9:00 a.m. y regreso hasta las 4:00 p.m.

Cambridge: Programa de cupones de descuento para taxis de la ciudad de Cambridge

Concejo para el Envejecimiento de Cambridge: (617) 349-6220

<https://www.cambridgema.gov/dhsp/programsforadults/ccpd/transportation/taxidiscountcouponprogram>

Los cupones de descuento para taxis, financiados por el Ayuntamiento de Cambridge, se ofrecen gratuitamente a los residentes adultos mayores. Los residentes deben contactar con el Concejo para el Envejecimiento de Cambridge y presentar un comprobante de domicilio y edad.

- Los cupones se emiten en talonarios de 10; cada cupón tiene un valor de \$2.50. El pasajero puede usar un cupón para tarifas inferiores a \$7.00 y un máximo de dos cupones para un descuento de \$5.00 para tarifas de ida de \$7.00 o más.
- Los cupones son válidos únicamente para taxis con licencia de la Ciudad de Cambridge.

Servicio para adultos mayores del centro de Boston

- **Requisitos:** solo para clientes (Plan One Care), mayores de 60 años y menores de 60 años con ciertas afecciones, como Alzheimer.
- **Área de servicio:** Allston, Back Bay, Fenway, Mission Hill, North Dorchester, North Jamaica Plain, South End y Roxbury en Boston.
- **Costo:** depende del seguro que tenga, ya sea MassHealth, One Care, etc.

-
- **Aviso previo:** 48 horas
 - **Servicio de acompañamiento médico:** no
 - **Horario:** 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
-

Autoridad de Gestión del Transporte del Río Charles (TMA) - EZ Ride

(857) 285-6520

<https://charlesrivertma.org/>

Correo electrónico: charlesrivertma@gmail.org

Transporte de ruta fija que conecta la Estación Norte de Boston y Cambridgeport vía Kendall Square, con servicio a North Point, Community College, Lechmere, East Cambridge y MIT.

- **Requisitos:** N/A
 - **Costo:** gratis (al menos por ahora)
 - **Aviso previo:** N/A
 - **Servicio de acompañamiento médico:** no
 - **Acceso para silla de ruedas:** sí, todos los autobuses EZRide son de piso bajo y están equipados con rampas para sillas de ruedas y reclinatorios.
 - **Horario:** consulte el portal web para obtener información sobre el horario y la ruta exacta.
-

Recados y más en Chestnut Hill

<https://chestnuthillerrands.com>

Servicio privado de transporte
(617) 874-0487

- **Requisitos:** N/A
- **Costo:** varía
- **Aviso previo:** 48 horas

-
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
 - **Acceso para silla de ruedas:** no
 - **Horario:** 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
-

Ciudad de Boston: cupones de descuento para taxis

<https://www.boston.gov/departments/age-strong-commission/how-buy-taxi-coupons>

Los talonarios de cupones se pueden comprar en el Ayuntamiento de Boston (1 City Hall Square, sala 271). También se venden talonarios de cupones para taxis en todos los barrios de Boston. Búsquelos en www.boston.gov o encuentre más información sobre ubicaciones y horarios.

- **Requisitos:** residentes de Boston 65+
- **Costo:** \$5 por libretín (valor de \$10), máximo 2 libretines por mes por residente. No se expiran.
- **Aviso previo:** N/A
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** llame a la compañía de taxis para averiguar.
- **Horario:** 24 horas al día, 7 días a la semana

Algunas compañías de taxis que aceptan cupones:

- Asociación de taxis de Boston (617) 536-3200
- Asociación de taxis I.T.O.A. (617) 825-4000
- Asociación de taxis de la ciudad (617) 536-5100
- Asociación de taxis Metro (617) 782-5500
- Taxis Tunnel (617) 567-2700

Commonwealth Care Alliance (CCA)

Servicio para miembros: (866) 610-2273

www.commonwealthcarealliance.org/ma/members/

- **Requisitos:** Mayor de 65 años y contar con un plan Senior Care Options o One Care de CCA. Para obtener cobertura, el transporte debe ser gestionado por el administrador de beneficios de transporte de CCA, Coordinated Transportation Solutions (CTS). Puede comunicarse con CTS al (855) 204-1410.
- **Costo:** gratis
- **Aviso previo:** 72 horas
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** la oficina está abierta 7 días/semana; llame para averiguar sobre el horario de transporte.

Dariti Transportation LLC

(978) 788-3864

<https://daritigroup.com/>

Correo electrónico: darititransportation@gmail.com

- **Requisitos:** N/A. Área de servicio principalmente Middlesex y parte del condado de Suffolk (incluido Boston).
- **Costo: varía:** Contacte para solicitar un estimado.
- **Aviso previo:** N/A
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** 6:00 a.m. a 5:00 p.m., lunes a viernes; sábado 10:00 a.m. a 5:00 p.m.; domingo con cita previa.

Furgoneta del Concejo para el Envejecimiento de Dedham

(781) 751-9495

<https://www.dedham-ma.gov/town-departments/council-on-aging/transportation-services>

- **Requisitos:** mayores de 55 años para citas en Dedham
- **Costo:** gratis pero se solicita una donación de \$2/por viaje
- **Aviso previo:** dos semanas
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** 9:30 a.m. a 1:00 p.m

Transporte puerta a puerta de SCM: Everett, Malden, Medford

Similar a los servicios de transporte que se ofrecen en Cambridge y Somerville. Para más información, contacte con Door to Door.

<https://www.scmtransportation.org/>

Servicio de transporte del Centro de Salud Comunitario de East Boston

Servicio al cliente: (617) 638-6874

- **Requisitos:** para miembros de HealthNet, transporte entre el Centro de Salud Comunitario de East Boston y el Centro Médico de Boston.
- **Costo:** gratis
- **Aviso previo:** funciona bajo horario
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** descargue el horario:
<https://www.fw4elders.org/TGEBSuttle>

Amigos en Servicio Ayudando (FISH)

Servicio de contestación: (781) 861-9300

<https://fishlexington.org>

- **Requisitos:** programa de conductores voluntarios para llevar a residentes de Lexington a citas médicas en Lexington, Boston y alrededores. Para programar un viaje, llame al servicio de contestación de FISH mencionado anteriormente solo de 9:00 a. m. a 1:00 p. m. dos días hábiles (excepto festivos) antes de su cita.
 - **Costo:** gratis, excepto por peajes y estacionamiento.
 - **Aviso previo:** 2 día laborables (exactos)
 - **Servicio de acompañamiento médico:** no.
Los participantes deben poder subir y bajar del vehículo sin la asistencia del conductor.
 - **Acceso para silla de ruedas:** no
 - **Horario:** flexible pero debe llamar dentro del tiempo indicado anteriormente.
-

GoGoGrandparent

(855) 464-6872

www.gogograndparent.com

Algunas comunidades, como Newton y Brookline, tienen acuerdos especiales con GoGoGrandparent para sus residentes. Consulte esas opciones para obtener más información sobre el transporte en esas comunidades.

- **Requisitos:** personas mayores de 50 años
- **Costo:** debe registrarse y pagar una cuota mensual de \$29.99
- **Aviso previo:** 30 minutos
- **Servicio de acompañamiento médico:** no

- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** 24 horas al día, 7 días a la semana

Puede llamar para ordenar su Uber/Lyft sin usar su teléfono inteligente.

Servicios de transporte médico Gentle

(508) 206-0932

<https://www.gentlemedicaltransportservices.com/services/>
Correo electrónico: info@gentlemedicaltransportservices.com
servicio de transporte privado a diversos centros de salud en todo el estado.

- **Requisitos:** todas las ciudades en MA
- **Costo:** varía. Llame para obtener un presupuesto.
Las personas elegibles para MassHealth pueden tener transporte cubierto, pero debe ser organizado por un proveedor de atención médica.
- **Aviso previo:** 48 horas. (Para servicio al día siguiente o el mismo día, llame a la línea de reservas al (508) 206-0932)
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** 5:00 a.m. a 5:00 p.m. lunes a viernes; 7:00 a.m. a 12:00 p.m. sábado y domingo.

Corporación Habilitaion Assistance

Oficina de transporte: (508) 746-5715

Empresa de transporte privada. Si bien puede contratar con municipios y otras agencias estatales o intermediarios para proporcionar transporte, la siguiente información se refiere a sus servicios de transporte privado de ruta fija.

- **Requisitos:** sin límite de edad para el programa.
 - **Costo:** varía
 - **Aviso previo:** llame para obtener más información.
 - **Acceso para silla de ruedas:** sí
 - **Horario:** 8:00 a.m. a 4:00 p.m.
-

JFS of MetroWest

(508) 875-3100 x 110

<https://jfsmweldercare.org/our-services/patient-navigator/>

Correo electrónico: patientnav@jfsmw.org

El programa de Navegadores de Pacientes de JFS ofrece transporte y un Servicio de Acompañamiento Médico voluntario para acompañarle a sus citas médicas. Los navegadores de pacientes voluntarios pueden ayudarle a prepararse antes de una cita, acompañarle en la visita, tomar notas durante la misma o brindarle asistencia posterior a su cita.

- **Requisitos:** 60+ y vivir en Framingham o Natick. Debe poder ingresar/salir de los vehículos independientemente.
 - **Costo:** gratis para clientes elegibles. Llame para determinar los requisitos. Los clientes pagan los cargos de estacionamiento.
 - **Aviso previo:** 7 días
 - **Servicio de acompañamiento médico:** sí
 - **Acceso para silla de ruedas:** sí
 - **Horario:** 24 horas al día, 7 días a la semana
-

Programa de transporte de tratamiento de la Fundación Joe Andruzzi (JAF)

(508) 261-0630

<https://joeandruzzifoundation.org/how-we-help/assistance/>

Correo electrónico: tp@joeandruzzifoundation.org

- **Requisitos:** transporte organizado a través de Lyft y compañías de taxis locales únicamente para el tratamiento del cáncer. Disponible para residentes de Massachusetts.
 - **Costo:** gratis para clientes elegibles. Llame para determinar los requisitos. Se espera que los clientes paguen los costos de estacionamiento.
 - **Aviso previo:** 7 días
 - **Servicio de acompañamiento médico:** sí
 - **Acceso para silla de ruedas:** no
 - **Horario:** 9:00 a.m. a 4:00 p.m. entre semanas
-

Servicio de transporte de Mass General

(617) 726-2250

<https://www.massgeneralbrigham.org/en/patient-care/patient-visitor-information/planning-your-visit/shuttles>

Correo electrónico: phstransportation@partners.org

Ofrece servicios de transporte con rutas fijas entre el Mass General, el Brigham and Women's, sus sedes satélite (por ejemplo, Everett, Chelsea) o el Hospital Faulkner y otras ubicaciones. Algunas rutas son solo para empleados. Consulte el portal web para obtener información detallada. También encontrará información sobre los servicios de transporte en el portal web de cada hospital.

- **Requisitos:** pacientes de Mass General Brigham
 - **Costo:** gratis
-

- **Aviso previo:** N/A salvo que necesite acceso para silla de ruedas.
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** la mayoría de los trayectos. Si llama para un elevador, necesita llamar con 24 horas de anticipación.
- **Horario:** varía, pero la mayoría funciona temprano en la mañana hasta por lo menos las 7:00 p.m.

Receta para transporte de MassHealth (PT-1)

Si cumple con los requisitos de MassHealth, su proveedor puede solicitar transporte gratuito para ir y volver de su cita médica completando el formulario PT-1. Consulte la sección de [Atención Médica y Transporte](#) para obtener más detalles.

Transporte de tarifas reducidas de MBTA

<https://www.mbta.com/fares/reduced>

Solicite en línea en <https://www.mbta.com/fares/reduced/senior-charliecard> or o en persona en el Centro de Servicio The Charlie, localizado en 296 Washington Street, Boston, MA. Deberá presentar una identificación oficial válida, como la licencia de conducir o el pasaporte.

- **Requisitos:** 65+
- **Costo:** al usar la tarjeta Senior CharlieCard reduce el costo de los viajes de ida en un 50%. También hay descuentos disponibles para pases mensuales. Las tarjetas Blind Access Charlie permiten a las personas ciegas viajar gratis.
- **Aviso previo:** N/A
- **Servicio de acompañamiento médico:** no

- **Acceso para silla de ruedas:** algunas estaciones de metro y algunos autobuses tienen elevadores.
- **Horario:** lunes, 8:30 a.m. a 12:15 p.m.; martes a viernes, 8:30 a.m. a 5:00 p.m. Puede programar su cita en línea si lo desea.

Servicio de transporte al área del Hospital de Boston de la Autoridad de Tránsito Regional

(508) 820-4650

<https://www.mwrta.com/routes/commuter-shuttles/boston-hospital-shuttle>

Debe completar el formulario de registro y crear una cuenta de tarifa antes de usar el servicio. El formulario de registro y el horario del servicio también están disponibles en línea.

- **Requisitos:** los residentes de Framingham, Natick y Wellesley pueden ser recogidos en sus hogares y trasladados a cualquiera de los siguientes hospitales: West Roxbury VA, Jamaica Plain VA, New England Baptist, Brigham and Women's, Dana Farber, Beth Israel o Joslin Clinic. Los residentes de otras comunidades pueden estacionar y esperar el servicio en una de sus paradas designadas.
- **Costo:** tarifa reducida en base a los ingresos
- **Aviso previo:** no
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** martes, miércoles y jueves, 8:30 a.m. a 6:00 p.m.

MetroWest Ride (Autoridad de Tránsito Regional de MetroWest)

Oficina principal: (508) 935-2222

Centro de llamadas: (508) 820-4650

<https://www.mwrta.com/senior-and-disabled>

- **Requisitos:** residentes de Framingham, Natick, Wellesley y Dover que no puedan acceder a las rutas fijas de autobús. Comuníquese con el centro de llamadas para registrarse.
- **Costo:** varía. Las tarifas reducidas actualmente cuestan \$2.00 dentro del área de servicio de MetroWest Ride.
- **Aviso previo:** 2 días hábiles (1 día si cuenta con certificación ADA)
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** martes, miércoles y jueves, 8:30 a.m. a 6:00 p.m.

Mission Hill Link

<https://www.missionhilllink.com/>

Correo electrónico: thelink@missionhilllink.com

Servicio de transporte de ruta fija conducido por voluntarios entre Brigham Circle (Boston) y Roxbury Crossing (estación Ruggles MBTA). Esta ruta proporciona acceso a los hospitales Brigham and Women's y New England Baptist.

- **Requisitos:** N/A
- **Costo:** \$.50/viaje para adultos mayores (\$1.50 para los demás)
- **Aviso previo:** N/A
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** entre semana de 10:30 a.m. a 6:30 p.m.

Programa TRIP Metro Norte de Servicios para Adultos Mayores de Mystic Valley

(781) 324-7705, ext. 346

<https://mves.org/services/transportation/>

- **Requisitos:** mayores de 60 años que vivan en Chelsea, Everett, Malden, Medford, Melrose, North Reading, Reading, Revere, Stoneham, Wakefield o Winthrop
- **Costo:** varía
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** flexible, a convenir entre el participante y el conductor

Concejo para el Envejecimiento de Needham

Línea de transporte: (781) 343-1258

Viajes disponibles a través de una colaboración con GoGoGrandparent dentro de un radio de 20 millas de Needham. Máximo 2 viajes por semana. Este programa se basa en subvenciones y puedes suspenderse ocasionalmente.

<https://www.needhamma.gov/598/transportation-services>

- **Requisitos:** residentes mayores de 60 años
- **Costo:** ninguno
- **Aviso previo:** depende de la programación de GoGoGrandparent
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** generalmente, no
- **Horario:** para registrarse o programar un viaje de 9:30 a.m. a 4:00 p.m. Los viajes se realizan entre 7:00 a.m. y 7:00 p.m.

Concejo Comunitario de Needham

(781) 444-2415

Se puede coordinar con conductores voluntarios para que le lleven a citas en Needham. Llame para obtener más detalles y consultar disponibilidad.

Newton: Transporte GoGo Newton

(617) 796-4646 or

www.newtonma.gov/gogo

Correo electrónico: gogo@newtonma.gov para coordinar una cita o solicite en línea en: surveymonkey.com/r/GoGoNewton

Los residentes de Newton pueden usar GoGo Newton para conectarse con conductores de Uber y Lyft aprobados y acudir a citas médicas (entre 2 y 6 viajes de ida y vuelta al mes). Una vez aprobados, la ciudad de Newton subsidia el costo de los viajes según los ingresos del residente. Una vez creada la cuenta (esto puede tardar unos días), puede llamar al (855) 605-8544 para solicitar un viaje, programarlo en el portal web o en la aplicación.

- **Requisitos:** residentes mayores de 65 años o antiguos usuarios de NewMo entre 60 y 64 años. Los viajes deben originarse o terminar en Newton, pero pueden incluir viajes a cualquier lugar de Newton, Brookline, Needham, Waltham, Watertown, Wellesley, Weston y centros médicos selectos en Boston.
- **Costo:** Hay tres niveles de requisitos que afectan el costo y la cantidad de viajes elegibles por mes. La información está disponible en el portal web.
- **Aviso previo:** Los viajes se pueden programar con hasta 6 meses de anticipación o solicitarse a pedido.
- **Servicio de acompañamiento médico:** no

- **Acceso para silla de ruedas:** sí, después de que la cuenta se haya creado y con 48 horas de aviso previo.
 - **Horario:** una vez aprobado, los viajes pueden ser reservados 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año.
-

Our Pleasure2Help

(781) 862-4300

<https://ourpleasure2help.com/>

Proporciona transporte médico no urgente en toda el área de Boston y a hospitales de Boston. Servicio de acompañamiento médico para procedimientos posquirúrgicos que requieren sedación/anestesia. Vehículos sin acceso para silla de ruedas; sin embargo, se puede guardar una en el vehículo. Llame para más información.

Departamento de servicios para adultos mayores de Quincy

Gerente de transporte: (617) 376-1242

https://www.quincyma.gov/departments/elder_services/

Transporte a establecimientos médicos dentro de la ciudad de Quincy, todos los hospitales principales de Boston, Milton Hospital o Centro de Salud de Neponset.

- **Requisitos:** residentes 60+ años
- **Costo:** gratis
- **Aviso previo:** de preferencia dos semanas
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** 9:00 a.m. a 3:00 p.m., entre semana

Transporte Real Care

(603) 206-4710, opción 1 o 2

<https://www.realcaretransportation.net/>

Transporte médico que no sea de emergencia para todos los grupos de edad. Próximamente estará disponible el servicio de transporte privado en línea.

- **Requisitos:** todas las ciudades de MA excepto el extremo oeste
 - **Costo:** varía
 - **Aviso previo:** 1 semana
 - **Servicio de acompañamiento médico:** sí
 - **Acceso para silla de ruedas:** sí
 - **Horario:** 7:00 a.m. a 7:00 p.m., entre semana
-

The RIDE (MBTA)

Centro de movilidad: (617)337-2727

<https://www.mbtta.com/accessibility/the-ride>

Primero debe asistir a una evaluación de requisitos en el Centro de Movilidad MBTA (1000 Massachusetts Avenue, 2.o piso, Boston) entre 9:00 a.m. y 5:00 p.m., de lunes a viernes. Puede haber asistencia de transporte disponible para ir y volver de la evaluación. Se requiere aprobación antes de que el servicio regular pueda comenzar.

- **Requisitos:** El servicio de transporte adaptado de puerta a puerta está disponible para adultos mayores de 60 años que no puedan usar el transporte público debido a una discapacidad. Presta servicio a 58 ciudades y pueblos del área metropolitana de Boston.

- **Costo:** varía y puede depender de su localización. El precio por el viaje de una vía suele variar entre \$3.35-\$5.60. Los clientes de RIDE inscritos en los programas de tarifa reducida para adultos mayores o con ingresos elegibles pagan tarifas sencillas que oscilan entre \$1.70 y \$2.80.
 - **Aviso previo:** 1-5 días
 - **Servicio de acompañamiento médico:** no
 - **Acceso para silla de ruedas:** sí
 - **Horario:** 5:00 a.m. a 1:00 a.m.
-

Rides with David

(508) 333-4153

<https://www.rideswithdavid.com/>

Servicio de vehículo privado en MetroWest. También se puede programar la recogida de recetas.

- **Requisitos:** cualquier persona. Área de servicio: Ashland, Concord, Dover, Framingham, Holliston, Hopkinton, Lincoln, Marlboro, Maynard, Medfield, Medway, Natick, Needham, Newton, Sherborn, Southboro, Sudbury, Stow, Waltham, Wayland, Wellesley, Westboro y Weston.
 - **Costo:** varía, desde \$50 por ida y vuelta. Llame para solicitar un presupuesto.
 - **Aviso previo:** 48 horas
 - **Servicio de acompañamiento médico:** no
 - **Acceso para silla de ruedas:** no
 - **Horario:** flexible, pero se recomienda entre las 10:00 a.m. y la 1:00 p.m. para reducir el costo debido a la menor afluencia de tráfico.
-

Viajes RSVP para veteranos

(781) 329-5728

https://www.norfolkcounty.org/departments/retired___senior_volunteer_program/rsvp_rides_for_veterans.php

Los conductores voluntarios transportan a los veteranos a sus citas médicas.

- **Requisitos:** veteranos que viven en el condado de Norfolk
 - **Costo:** gratis. El pasajero es el responsable de los pagos de estacionamiento y peajes.
 - **Aviso previo:** una semana
 - **Servicio de acompañamiento médico:** no
 - **Acceso para silla de ruedas:** no
 - **Horario:** lunes a viernes: 8:00 a.m. a 4:00 p.m.
-

Senior Care Inc.

Oficina de Transporte Médico de Senior Care: (978) 281-1750

<https://seniorcareinc.org/medical-transportation/>

También hay una guía de transporte gratuita para estas comunidades disponible en su portal web:

https://seniorcareinc.org/sc_transport.pdf

- **Requisitos:** los voluntarios transportan a residentes de 60 años o más a citas médicas locales y fuera de la ciudad. Deben ser residentes de Beverly, Essex, Gloucester, Hamilton, Ipswich, Manchester-by-the Sea, Rockport, Topsfield o Wenham.
- **Costo:** ningún costo, pero se sugiere y agradece una donación.
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** varía

Servicios para Adultos Mayores de Somerville – Cambridge

(617) 628-2601 (Pregunte al operador sobre el Programa de acompañamiento médico). Los voluntarios ofrecen transporte para necesidades ocasionales o puntuales, como colonoscopias. Sujeto a la disponibilidad de los voluntarios.

- **Requisitos:** residentes de Somerville y Cambridge de 60 años o más para citas en Somerville, Cambridge y las áreas circundantes, incluyendo el área médica de Boston/Longwood.
- **Costo:** gratis, pero los adultos mayores son responsables del costo del estacionamiento.
- **Servicio de acompañamiento médico:** sí
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Aviso previo:** por lo menos 10 días
- **Horario:** lunes a viernes, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.

Además, los clientes de los programas de atención domiciliar de SCES suelen ser elegibles para transporte gratuito y apoyo del Servicio de acompañamiento, que no depende de la disponibilidad de voluntarios. Las personas interesadas deben comunicarse con su coordinador de atención domiciliar de SCES.

Somerville: Transporte puerta a puerta de SCM

(617) 625-1191

<https://www.somervillema.gov/departments/health-and-human-services/council-aging>

- **Requisitos:** para residentes de Somerville de 60 años o mayores. Para más detalles, consulte Cambridge: “Door to Door Transportation de SCM”.

Somerville: Programa de taxis del Concejo para el Envejecimiento (COA) para adultos mayores

(617) 625-6600 ext. 2319

Viajes limitados por semana, también disponibles para compras de supermercado y farmacia.

- **Requisitos:** residentes mayores de 60 años o con discapacidad permanente, pero deben ser aprobados previamente. Pueden solicitar viajes al centro de Boston, Somerville, Cambridge, Arlington, Belmont, Brighton, Charlestown, Chelsea, Everett, Malden, Medford, Virginia, Jamaica Plain y West Roxbury.
 - **Costo:** gratuito. Un viaje de ida y vuelta a una cita médica por semana.
 - **Aviso previo:** 2 días
 - **Servicio de acompañamiento médico:** no
 - **Acceso para silla de ruedas:** no
 - **Horario:** lunes a viernes, 8:00 a.m. a 4:00 p.m.
-

Autobús de cortesía del Hospital South Shore

(781) 624-4350

www.southshorehealth.org

- **Requisitos:** pacientes que necesiten transporte para una cita en el Hospital South Shore o para un programa o servicio directamente afiliado al Hospital South Shore. El autobús no lleva a los pacientes a los consultorios médicos.
- **Costo:** gratis
- **Aviso previo:** 1-2 semanas
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** lunes a viernes, 8:00 a.m. a 3:00 p.m.

Programa de acompañamiento médico Springwell

(617) 926-4100

<https://springwell.com/service/medical-escort/>

Con solicitud, voluntarios capacitados brindan transporte y servicio de acompañamiento médico a adultos mayores para ir y regresar de sus citas médicas.

- **Requisitos:** 60+, deben ser ambulatorios. Deben ser residentes de Belmont, Brookline, Needham, Newton, Waltham, Watertown, Wellesley o Weston
 - **Costo:** donación sugerida \$4 por el viaje de una vía; el adulto mayor también paga por el estacionamiento y los peajes.
 - **Aviso previo:** mínimo 2 semanas
 - **Acceso para silla de ruedas:** no
 - **Horario:** lunes a viernes, 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
-

Traslados médicos del VA

(781) 687-2505 o (857) 364-2446 para programar un viaje.

<https://www.va.gov/bedford-health-care/programs/va-new-england-shuttle-schedule/#boston-shuttle-schedule>

Proporciona servicio de transporte gratuito entre los hospitales del VA entre Jamaica Plain, West Roxbury, Lowell y otros lugares.

- **Requisitos:** veteranos
- **Costo:** gratis
- **Aviso previo:** N/A
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** ver horarios en el portal web

Furgoneta médica del Concejo para el Envejecimiento de Waltham

(781) 314-3499

<https://www.city.waltham.ma.us/council-on-aging/pages/transportation>

El transporte de puerta a puerta está disponible solo para citas médicas dentro de Waltham. (Consulte Springwell para obtener información sobre el transporte a citas fuera de Waltham).

Los residentes que se sometan a cirugía ambulatoria deben programar su propio transporte de regreso a casa. El Concejo para el Envejecimiento también opera un servicio de transporte que puede llevar a los adultos mayores a la farmacia para obtener sus recetas

- **Requisitos:** 60+
- **Costo:** gratis, pero se aceptan donaciones
- **Aviso previo:** tan pronto sea posible
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** 9:00 a.m. a 3:00 p.m.

Programa de descuento de cupones de taxi del Concejo para el Envejecimiento de Waltham

(781) 314-3499

- **Requisitos:** 60+
- **Costo:** \$5.00 por un talonario de cupones de \$10.00. Los suscriptores de MassHealth reciben un descuento mayor. Los cupones vencen el 30 de junio de cada año. La compra inicial, con comprobante de edad, debe realizarse en persona.
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** lunes a viernes, 8:30 a.m. a 4:30 p.m.

Concejo para el Envejecimiento de Watertown

(617) 972-6490

<https://www.watertown-ma.gov/329/Transportation>

El transporte a citas médicas está disponible en colaboración con GoGoGrandparent. Los residentes deben llamar al coordinador los martes de 3:00 a 7:00 p.m. para registrarse. Una vez aprobados, los residentes llamarán a GoGoGrandparent para programar el transporte.

- **Requisitos:** residentes 60+
- **Costo:** gratis
- **Aviso previo:** una vez aprobado, programe directamente con GoGoGrandparent.
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** si se coordina con bastante antelación
- **Horario:** 24 horas al día, 7 días a la semana después de registrarse en el Concejo para el Envejecimiento

Autobús del Concejo para el Envejecimiento de Wellesley

(781) 235-3046

<https://wellesleyma.gov/396/Transportation>

- **Requisitos:** 60+ para viajes dentro de Wellesley y para instalaciones médicas seleccionadas como Newton Wellesley Hospital, Beth Israel Deaconess Hospital (Needham) y Metrowest Medical Center (Natick). Compre boletos en la Oficina del Concejo para el Envejecimiento: 219 Washington Street, Wellesley o llame para que le envíen los boletos por correo.
- **Costo:** \$1.00 por trayecto
- **Aviso previo:** 72 horas
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** sí
- **Horario:** lunes a viernes, 8:45 a.m. a 3:30 p.m.

Programa de Conductores Voluntarios del Concejo para el Envejecimiento de Wellesley

(781) 235-3046

Correo Electrónico: drive@wellesleyma.gov

<https://wellesleyma.gov/396/Transportation>

Los conductores voluntarios ofrecen transporte dentro de Wellesley y en las ciudades circundantes. No conducen hasta Boston.

- **Requisitos:** 60+
- **Costo:** gratis
- **Servicio de acompañamiento médico:** no
- **Acceso para silla de ruedas:** no
- **Horario:** 24 horas al día, 7 días a la semana

Servicios de taxi

Taxi Ambassador Brattle

- (617) 492-1100
- Sirve a Cambridge, Boston
- Acceso para silla de ruedas disponible

Taxi y Mensajería Bay State

- (617) 566-5000
- Sirve a Brookline, Boston y Cambridge
- Se aceptan vales para adultos mayores
- No acceso para silla de ruedas

Asociación de taxis de Boston

- (617) 536-5010
- <https://bostoncab.us/>

Compañía de taxis Checker

- (617) 497-1500
- (617) 497-9000 – número telefónico principal
- Sirve al área metropolitana de Boston
- No acceso para silla de ruedas

Taxi East Boston Tunnel

- (617) 567-2700

Taxi verde y taxi amarillo de Somerville

- www.greenandyellowcab.com
- (617) 625-5000
- Sirve al área metropolitana de Boston
- No acceso para silla de ruedas

Asociación de taxis ITOA

- <https://www.itoataxi.com>
- (617) 825-4000
- Sirve al área metropolitana de Boston
- No acceso para silla de ruedas

Taxis Metro

- <https://metro-cab.com>
- (617) 782-5500
- Sirve al área metropolitana de Boston
- Acceso para silla de ruedas disponible

671 TaxiCab, Inc.

- (617) 829-4222
- (617) TAXI-CAB

Autobuses

Líneas de autobús Peter Pan

www.peterpanbus.com

- **Destinos:** presta servicios en ciudades de Massachusetts, Connecticut, Nueva York, Rhode Island y más allá.
- **Descuentos:** descuentos para adultos mayores disponibles.

- **Acceso para silla de ruedas:** sí, pero debe solicitar con antelación.

Greyhound

www.greyhound.com

- **Destinos:** servicio nacional en las principales ciudades de EE. UU.
- **Descuentos:** descuentos disponibles para adultos mayores y militares.
- **Acceso para silla de ruedas:** sí, asientos accesibles y asistencia disponibles.

Megabus

www.megabus.com

- **Destinos:** presta servicio a las principales ciudades del noreste y alrededores, incluyendo Nueva York, Filadelfia y Washington, D.C.
- **Descuentos:** no hay descuentos específicos para adultos mayores, pero las tarifas empiezan a un precio bajo si se reserva con antelación.
- **Acceso para silla de ruedas:** sí, pero se debe reservar con anticipación.

Servicio de autobús Thruway de Amtrak (en coordinación con Amtrak)

www.amtrak.com

- **Destinos:** conecta con los servicios de tren de Amtrak para viajes de larga distancia.
- **Descuentos:** descuentos para adultos mayores disponibles.
- **Acceso para silla de ruedas:** sí, pero consulte disponibilidad con antelación.

Ambulancias

Servicios de ambulancias Brewster

(617) 983-1000

www.brewsterambulance.com

- **Costo:** cobertura limitada – Se acepta MassHealth/Medicaid
- **Aviso previo:** de preferencia una hora, pero no es requerido. Depende de la disponibilidad.
- Solo se le recoge del hospital, no del domicilio.

Ambulancia EasCare

(617) 464-1600

(617) 740-9200 – Número principal

(781) 562-3060 – Oficina de negocios

www.eascare.com/services

Servicio de acompañamiento médico: no

EasCare ofrece tres tipos de servicios de transporte de emergencias médicas (EMS): (Visite el portal web para obtener más información).

- Soporte vital avanzado (ALS)
- Soporte vital básico (BLS)
- Coche silla para pacientes en silla de ruedas (CC)

Sistema de Transporte Médico Costero

(508) 694-6687

<https://www.cmtsma.com>

- Servicio de transporte de emergencia y no emergencia para instituciones de salud y pacientes en toda New England.
- Transporte en silla de ruedas y a pie desde y hacia su destino o evento, tanto para citas médicas como no médicas.

Otros recursos de transporte

Mass Ride Match

<https://massridematch.org>

Ride Match está diseñado para ayudar a cubrir las necesidades y brindar a las poblaciones más vulnerables del estado, y a las agencias que las atienden, una forma de identificar fácilmente todas las opciones de transporte en sus comunidades. Las últimas actualizaciones de Mass Ride Match se realizaron a finales de 2022. Ride Match puede ser útil para buscar transporte en otras partes del estado o en comunidades no incluidas en esta guía.

Gatra

<https://www.gatra.org>

La Autoridad de Tránsito Regional del Gran Attleboro Taunton (GATRA) puede ayudar a las personas que viven en el sur del condado de Norfolk, el norte del condado de Bristol, el condado de Plymouth y la Costa Sur. GATRA es el intermediario de MassHealth (PT1) en ciertas partes de la mancomunidad y supervisa la operación de los servicios de autobús de ruta fija en Attleboro y Taunton, así como en Duxbury, Kingston, Marshfield, Middleborough, North Attleboro, Norton, Plainville, Plymouth, Raynham, Seekonk y Wareham. GATRA también ofrece un servicio de puerta a puerta accesible, a pedido y disponible el mismo día, llamado GATRA GO, a las ciudades de Franklin, Foxborough, Mansfield, Norfolk, Norton, Pembroke, Plymouth, Scituate y Wrentham.

Lista de Programas de Conductores Voluntarios de la Mancomunidad de Massachusetts

Si busca un programa fuera de Boston, MetroWest o cualquier área no incluida en esta guía, le recomendamos consultar las organizaciones que aparecen en el portal web.

<https://www.mass.gov/info-details/volunteer-driver-programs>

Concejos para el Envejecimiento

Para otras comunidades no incluidas en esta guía, comuníquese con su Concejo local para el Envejecimiento para consultar si ofrecen transporte para residentes adultos mayores.



Tecnología y transporte

Aplicaciones de viajes compartidos (Uber, Lyft)

Los servicios de viajes compartidos conectan a pasajeros con conductores que utilizan sus vehículos personales para transportarse. Salvo cuando estos servicios tienen un acuerdo especial con un Concejo para el Envejecimiento (como se indica en las entradas anteriores), el precio de estos viajes varía según la ubicación, la hora del día y la demanda de los pasajeros.

La forma más sencilla de usar un servicio de viajes compartidos es a través de un dispositivo inteligente, como una tableta o un teléfono inteligente. Tanto Uber como Lyft tienen una aplicación que se descarga y permite solicitar un viaje, rastrear la ubicación del conductor y pagarlo (se requiere una tarjeta de crédito registrada). Uber también permite solicitar y pagar un viaje llamando al 1-833-USE-UBER si no se tiene un dispositivo inteligente.

A continuación, se presenta un resumen de los pasos a seguir para usar servicios de viajes compartidos. También encontrará guías detalladas, videos y talleres a los que puede asistir para aprender a usar las aplicaciones de viajes compartidos, que se enumeran al final de esta sección. Algunos de estos lugares también ofrecen asistencia técnica presencial.

Resumen de pasos para usar aplicaciones de viajes compartidos:

Para empezar:

- Descargue la aplicación desde la App Store o Google Play Store
- Abra la aplicación para registrarse, añadiendo su información de contacto y una forma de pago. Esta puede ser una tarjeta de crédito, un cupón o una tarjeta de regalo

- Normalmente, la aplicación enviará un mensaje de texto a su dispositivo inteligente para verificar la configuración de la cuenta.
- La aplicación usará el GPS para indicar automáticamente el punto de recogida dondequiera que esté. También puede ajustar esta ubicación manualmente.

Para solicitar un viaje:

- Elija su destino y revise los diferentes tipos de viaje. Por ejemplo, Uber ofrece varios tipos de vehículos (compartidos, individuales, de lujo, extragrandes) con diferentes precios. La aplicación mostrará el precio y el tiempo de espera estimado para cada opción.
- Confirme sus selecciones para solicitar su viaje.
- La aplicación buscará un conductor cercano y, una vez confirmado, usted podrá ver el nombre del conductor y el número de la matrícula del vehículo.
- Una vez llegue el vehículo, asegúrese de confirmar el número de matrícula antes de ingresar al vehículo.
- Si necesita comunicarse con el conductor, pulse “Contact” y puede llamarlo o enviarle un mensaje.
- Recuerde que los conductores ¡no esperan mucho una vez llegan a recogerlo!

¿Necesita ayuda usando la tecnología?

Los siguientes son algunos lugares donde puede obtener asistencia en línea o en persona para configurar o usar servicios de transporte compartido. Cada vez hay más lugares que ofrecen asistencia tecnológica a adultos mayores y es probable que haya otros que no se mencionan aquí. Su biblioteca local, el Concejo para el Envejecimiento o cualquier organización que ofrezca capacitación tecnológica (a menudo llamada alfabetización digital) suele ser un buen lugar para comenzar.

Si encuentra lugares nuevos, envíenos un correo electrónico y actualizaremos esta guía en nuestro portal web.

Centro para Adultos Mayores Brookline (BSC)

(617) 730-2777

<https://www.brooklineseniorcenter.org/services/tech-assistance/>

Guía detallada disponible en línea:

https://www.brooklinema.gov/DocumentCenter/View/38275/Lyft_Uber-Guide_WEB?bidId=

BSC tiene varias opciones y voluntarios disponibles para ayudar a los adultos mayores a utilizar funciones más complejas en teléfonos inteligentes, computadoras portátiles y tabletas.

Biblioteca Pública de Boston

(617) 859-2323 o correo electrónico

computerworkshops@bpl.org

Silver Tech

<https://bpl.bibliocommons.com/events/66a260ec42fa12abcec77e61>

Ofrece clases generales de informática y tecnología en su sede principal y en algunas de sus sucursales. Además, Silver Tech ofrece talleres y un horario de tecnología individual, diseñado específicamente para adultos mayores, en algunas de sus sucursales

Centro para Adultos Mayores de Cambridge (CSC)

<https://www.cambridgema.gov/citycalendar>

Alicia Johnson: alicaj@cambridgema.gov

(617) 349-6220

- Hay asistencia técnica disponible en el lugar. Llame para programar una cita.
- Hay asistencia adicional disponible a través del Sistema de Bibliotecas Públicas de Cambridge.

DOROT

<https://www.dorotusa.org/news-stories/tech-made-easy-for-seniors-with-new-instructional-guides/>

- En su portal web ofrece numerosas guías instructivas sobre tecnología.
- Incluye guías de usuario para usar aplicaciones de teléfono, Zoom y recursos de compra en línea.

Programa de ayuda amistosa de FriendshipWorks

(617) 482-1410 ext.143 (actualmente solo en Newton)

<https://fw4elders.org/what-we-do/friendly-helping.html>

- Los voluntarios verificados pueden ayudarle individualmente a configurar o a usar un servicio de transporte compartido. La asistencia se programa en un horario conveniente para ambos y es recomendable hacerlo con bastante antelación a la necesidad de programar un viaje específico.

Centro para Adultos Mayores de Newton (NSC)

Contacto Ilana:

(617) 796-1670 o correo electrónico iseidmann@newtonma.gov

- El NSC cuenta con tutores técnicos voluntarios que brindan asistencia con cita previa.
- Las citas se programan de común acuerdo entre el tutor técnico y el estudiante y se realizan en persona en el Centro para Adultos Mayores de Newton durante el horario de atención.
- Los tutores técnicos pueden reunirse entre una y seis veces con el mismo estudiante.

Senior Planet

<https://seniorplanet.org/classes/>

<https://seniorplanet.org/on-the-go-with-ridesharing-apps/>

- Ofrece clases gratuitas, en línea o presenciales, diseñadas para enseñar a adultos mayores sobre informática, tecnología, finanzas, bienestar, actividad física y más.
- Se ofrecen clases presenciales en Boston, Brighton, Hyde Park, Bourne, Falmouth, Wellfleet y más.
- También ofrecen muchas clases pregrabadas en su portal web.
- Para más información, llame a la línea directa gratuita de Senior Planet: (888) 713-3495.

Servicios para adultos mayores en Somerville-Cambridge

(617) 628-2601 o correo electrónico info@eldercare.org

<https://eldercare.org/find-what-you-need/advice-info/tap-events/>

- El Programa de Acceso a la Tecnología ofrece visitas domiciliarias, talleres de habilidades y sesiones informales para adultos mayores en Somerville y Cambridge.

Toda la información está al día en el momento de publicación de esta guía. No dude en contactar con la organización para obtener las últimas actualizaciones.

We Thrive Together

<https://wethrivetogether.org/tech-training-hub/topics/ridesharing/>

Las instrucciones detalladas para usar Lyft están disponibles en este enlace.

El Centro Carroll para Ciegos

<https://carroll.org/seniors/technology-services/>

El Centro Carroll para Ciegos ofrece capacitación tecnológica (talleres e instrucción individualizada) que puede ayudar a las adultos mayores con discapacidad visual a aprender a usar la tecnología de forma independiente. Los programas están disponibles para computadoras, iPhone, iPad, tabletas, aplicaciones de Microsoft Office, teléfonos inteligentes o tecnología braille.

Videos de YouTube

Existen numerosos videos en internet sobre cómo usar Uber o Lyft. Aquí hay algunos:

- https://www.youtube.com/watch?v=t9MwAh_jndA
- <https://www.youtube.com/watch?v=2nYJgSLsK4c>
- <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=OM0eO-DI3vw&t=1s>

Seguro médico y transporte

Dependiendo del tipo de seguro médico que tenga, podría obtener transporte gratuito, especialmente si cumple con los requisitos de Medicare y Medicaid (MassHealth). El transporte suele ser solo de puerta a puerta, lo que significa que usted debería poder subir y bajar del transporte sin necesidad de asistencia adicional. ¡Recuerde que los voluntarios de FriendshipWorks pueden acompañarlo en cualquier transporte!

Cualquier persona elegible para MassHealth puede obtener transporte gratuito. Por ejemplo, si tiene un plan de salud SCO (Opciones de atención para adultos mayores), este cubre todos los servicios que normalmente se pagan a través de Medicare y MassHealth. Este plan proporciona servicios, incluido el transporte, a sus miembros a través de una organización de atención para adultos mayores y su red de proveedores, como Commonwealth Care Alliance, Mass Health, Fallon Health NaviCare, Tufts Health Plan o United Healthcare. (Para obtener más información sobre los planes SOC (Opciones de atención para adultos mayores), consulte <https://www.mass.gov/lists/senior-care-options-sco-brochures>)

Si cumple los requisitos para MassHealth, su proveedor de atención médica deberá completar un formulario PT-1 (quizás incluso escuche que se refieren al transporte como PT1). El proceso suele tardar unos 3 días.

Recibirá una carta por correo informándole si su PT-1 ha sido aprobado o denegado. Si es aprobado, recibirá instrucciones de MART o GATRA (agentes contratados por la Mancomunidad de Massachusetts) sobre cómo programar su transporte. Puede programar su viaje en línea, por teléfono o mediante una aplicación móvil. Para obtener más información, descargue el folleto para consumidores de transporte de MassHealth en: fw4elders.org/TGMassHealthBroch

Qué saber antes de ir

- Programe sus viajes con al menos tres (3) días de anticipación.
- Esté listo 15 minutos antes de la hora de recogida establecida.
- El servicio de transporte es de acerca a acera.
- Si desconoce su hora de regreso, podría tener que esperar hasta 60 minutos para que la compañía de transporte consiga un vehículo a su punto de recogida.
- Puede solicitar un vehículo con acceso a sillas de ruedas.
- Puede obtener un servicio de ambulancia que no sea de emergencia si su condición médica lo requiere.
- Llenando el formulario PT-1, su proveedor médico puede solicitar permiso para que usted lleve un acompañante voluntario.

Programas PACE

Los programas PACE son programas financiados con fondos públicos de Medicare y MassHealth que ofrecen atención integral. Los servicios pueden incluir atención médica a domicilio, servicios de limpieza, atención médica diurna para adultos, atención médica y dental, y transporte para ir y volver de las citas. El objetivo de los programas PACE es ayudar a los adultos mayores a envejecer en casa y a mantener su independencia. Debe tener 65 años o más, o 55 años o más si tiene una discapacidad registrada en el Estado de Massachusetts. Comuníquese con un programa PACE para obtener más información sobre su elegibilidad.

Si recibe atención médica a través de un programa PACE (independientemente de si recibe atención gratuita o tiene un copago en su prima mensual), puede recibir transporte a sus citas médicas sin costo. Su equipo de PACE puede organizar el transporte. ¡También puede contactar a FriendshipWorks para que le proporcione un acompañe si lo desea!

Si le interesa obtener más información sobre PACE o conocer si hay un programa en su área, visite: <https://masspace.net/organizations/>

Los Programas de FriendshipWorks

FriendshipWorks ha trabajado para reducir el aislamiento social a través de cinco programas cruciales que brindan amistad, asistencia y apoyo emocional para ayudar a los adultos mayores a mantenerse felices, saludables y prosperar en sus comunidades. Visite nuestro portal web fw4elders.org para obtener una lista actualizada de las áreas de servicio de cada programa.

Visita amistosa

Las Visitas Amistosas desarrollan relaciones personales con los adultos mayores. Los visitan una vez a la semana para tomar un café o té, compartir historias, dar paseos, hacer recados juntos o ayudar con pequeñas tareas. Con el tiempo, ambos crecen y aprenden el uno del otro, convirtiéndose a menudo en grandes amigos.

Acompañamiento médico

Un servicio de “puerta a puerta” donde los voluntarios acompañan a las personas a sus citas médicas, brindándoles apoyo personalizado antes, durante y después de la visita. No proporcionamos el transporte, pero acompañamos a las personas en sus visitas.

Ayuda amistosa

Los voluntarios brindan asistencia a corto plazo a adultos mayores que tienen una necesidad específica pero no cuentan con nadie que los ayude. Las actividades pueden incluir: ayudar con la organización, tareas de temporada, recados o recoger libros de la biblioteca.

Mascotamigos (PetPals)

Este programa de visitas de mascotas lleva a voluntarios y sus mascotas a visitar a adultos mayores que viven en centros de atención a largo plazo.

MusicWorks

Los músicos llevan la alegría de la música a los adultos mayores en sus edificios, ofreciéndoles la oportunidad de escuchar, participar y conectar en actividades grupales que incluyen cantar, bailar y tocar instrumentos. Los grupos se reúnen entre semana por la mañana o por la tarde.

¿Tiene preguntas? ¿Quiere saber más? ¿Desea referir a alguien?

- Complete un breve formulario en nuestro portal web: <https://fw4elders.org/get-involved/make-a-referral.html> o
- Llame al 617-482-1510 y siga las instrucciones verbales para el programa correspondiente.



Números importantes

Age Strong

(617) 635-4366

Información para adultos mayores de Boston

(617) 292-6211

Boston 311 Asuntos no urgentes Boston

(617) 635-4500

Mass Health

(800) 841-2900

Centro de atención al cliente para transporte y verificación de elegibilidad.

SHINE

1 (800) 243-4636

Programa para atender las necesidades de información de salud de todos. Llame para encontrar su oficina local de SHINE.

Mass 211

2-1-1

Línea directa de emergencias y recursos comunitarios,
disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Utilice estas páginas para tomar notas o para mantener una lista de sus médicos o contactos importantes en un solo lugar.

[illegible]

[illegible]



FriendshipWorks, Inc.

105 Chauncy Street
Boston, MA 02111

www.fw4elders.org
617-482-1510



FriendshipWorks

Creando conexiones para terminar con el aislamiento de los adultos mayores.