

Recursos y servicios durante el brote de COVID-19

Información general y de salud

*** Si cree que usted o un miembro de su familia pueden haber estado expuestos y tienen síntomas de COVID-19, como tos, dificultad para respirar o fiebre, comuníquese con su médico de cabecera, centro de cuidado de urgencia o departamento de emergencias. Llamar con anticipación ayuda a los profesionales de la salud a dirigirlo a la atención más adecuada.

*** Si usted tiene una emergencia que pone su vida en peligro, llame al **9-1-1**

*** Estaremos trabajando desde casa durante este tiempo. Para obtener más información, puede llamar al Centro Shiley-Marcos de investigación de la enfermedad de Alzheimer al **(858) 822-4800** y dejar un mensaje en nuestro correo de voz solicitando una consulta de trabajo social; le devolveremos la llamada. También puede enviar un correo electrónico a Tracey Truscott, LCSW a ttruscott@health.ucsd.edu o a Ivonne Arias, MSW a imarias@helath.ucsd.edu (bilingüe español / inglés).

Liberación de responsabilidad: El Centro Shiley-Marcos de investigación de la enfermedad de Alzheimer no endosa ningún programa o servicio mencionado en esta lista de recursos. Favor de tomar en cuenta que la información disponible puede ser sujeta a cambios.

*** Para información en español, por favor comuníquese a la línea en español del Centro Shiley-Marcos de investigación de la enfermedad de Alzheimer, llamando al **1510-606-0185**. Esta línea también está disponible a través de mensaje de texto y WhatsApp.

Muchos de los enlaces solo están disponibles en inglés, pero puede usar la herramienta de traducción de la web para ver la información en español. A continuación, un pequeño tutorial si el enlace proporcionado está en inglés:

- 1. Abrir el enlace**
- 2. Haga clic con el botón derecho del ratón**
- 3. Seleccione “traducir” de la lista de opciones**

Recursos generales durante el brote de COVID-19

Tema	Enlace útil
Listas de recursos adicionales	<p><u>Lista adicional de actividades y recursos-UCSD</u> <u>http://adrc.ucsd.edu/2020/COVID19/Spanish%20ADRC-%20Resource%20List%20and%20Activities.pdf</u></p> <p>Enlace a más recursos: <u>http://adrc.ucsd.edu/COVID-19.html</u></p>

	<p><u>St. Paul Senior Services Lista de Recursos (solamente disponible en Inglés)</u> https://www.stpaulseniors.org/pdf/cv/Community_Resources_COVID19_updated_4_23.pdf</p> <p><u>Alzheimer's San Diego Lista de Recursos (solamente disponible en Inglés)</u> https://www.alzsd.org/coronavirus-san-diego-community-emergency-resources/</p> <p><u>National Alliance on Mental Illness (NAMI)-lista disponible con algunos enlaces en español</u> https://www.nami.org/covid-19-guide</p>
Cuidado con las estafas durante COVID-19	<p>Visite: https://www.fcc.gov/covid-19-advertencias-y-consejos-de-seguridad-para-consumidores</p> <p>Visite: https://www.alzsd.org/coronavirus-scams-targeting-the-elderly/</p>
Farmacias que ofrecen entrega en casa gratuita de medicamentos con receta y algunos medicamentos sin receta	<p>Favor de llamar a su farmacia para obtener más detalles.</p> <p>Para la farmacia en CVS visite: https://es.cvs.com/content/delivery?cid=em_rx_delivery_COVID&eval=+AflCicoFwdagebPGhHu1hAQcPj2jMcnsflwwqujbnk=&WT.mc_id=EM_RX_200320_Rx_Delivery</p> <p>Para la farmacia en Walgreens visite: https://www.walgreens.com/topic/pharmacy/prescription-delivery.jsp</p> <p>Para la farmacia en Walmart visite: https://www.walmart.com/cp/pharmacy-home-delivery/1042239</p> <p>Para descuentos en medicamentos: https://www.goodrx.com/how-goodrx-works</p>
Qué es el COVID-19	<p>Visite: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-sp.html</p>
Qué hacer si está enfermo y cómo protegerse	<p>Visite: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html</p> <p>https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-sp.pdf</p> <p>https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-sp.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention-sp.html</p>
Recursos para el cuidado de la salud durante el brote de COVID-19	<p>El cuidado de la salud: https://covid19.ca.gov/el-cuidado-de-la-salud/</p> <p>Cobertura de salud para aquellos que se encuentran sin empleo y localizador de centros de salud:</p>

	<p>https://www.cuidadodesalud.gov/es/unemployed/coverage/ https://www.goodrx.com/blog/covid-19-unemployed-health-insurance-options/ https://findahealthcenter.hrsa.gov/</p>
Controle la ansiedad y el estrés causados por el COVID-19	<p>Visite: https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html</p> <p>Visite: https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/bhs/covid19_resources.html</p> <p>Guia: Como vivir con la ansiedad y la preocupación en medio de una incertidumbre global https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_es.pdf</p>
Telemedicina para servicios de consejería y salud mental	<p>Servicios de consejería</p> <p>Visite: https://www.doctorondemand.com/what-we-treat/behavioral-health</p> <p>Visite: https://lp.talkspace.com/try</p> <p>Visite: https://www.betterhelp.com/</p> <p>***Favor de ver la página 8 para obtener una lista de líneas de ayuda gratuitas</p>
Recursos para el hogar - lista de verificación para prepararse	<p>Visite: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/index.html</p>
Las finanzas durante el brote de COVID-19	<p>Empresas y empleadores https://covid19.ca.gov/empresas-y-empleadores/</p> <p>Proveedores de servicios de internet que ofrecen descuentos durante el brote: http://adrc.ucsd.edu/2020/COVID19/low%20cost%20internet.pdf</p> <p>La ciudad de San Diego aprueba moratoria en desalojos residenciales y comerciales para los afectados por COVID-19 https://www.sandiegouniontribune.com/en-espanol/noticias/san-diego/articulo/2020-03-24/condado-de-san-diego-aprueba-moratoria-en-desalojos-residenciales-y-comerciales-para-los-afectados-por-covid-19</p> <p>Información acerca alivio tributario por COVID-19 y pagos de impacto económico (stimulus check) https://www.irs.gov/es/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments</p>
Recursos y estabilidad económica	<p>Legal Aid Society of San Diego Llame: (877) 534-2524 Visite: https://www.lasds.org/</p>
La Educación	<p>Visite: https://covid19.ca.gov/la-educacion/</p>

Alimentos y Comestibles

Tipo de recurso	Recurso y descripción
Compras seguras en el supermercado	Las siguientes supermercados tendrán horarios específicos para que las personas mayores y las personas con discapacidades compren: -Costco Wholesale de 8:00 am - 9:00 am, los martes y jueves -Northgate Market de 7:00 am-8: 00 am -Vallarta de 7:00 am-8: 00 am -Stater Bros Markets de 7:45 am-8: 00 am -Smart & Final 7:30 am - 8:00 am -Target de 8:00 am - 9:00 am, los miércoles solamente -Whole Foods de 7:00 a.m. - 8:00 a.m. -Barons Market de 9:00 am - 10:00 am -Big Saver Foods (Long Beach y Santa Ana) de 7:30 - 8: 00 am -Gelson's Market de 7:00 a.m. a 8:00 a.m. -Food For Less, favor de llamar a la tienda ya que los horarios varían -Trader Joe's, favor de llamar a la tienda ya que los horarios varían
Programas de distribución de alimentos	Banco de alimentos de San Diego y el norte del condado: ** El Jacobs & Cushman San Diego Food Bank y el North County Food Bank continúan sus programas de distribución de alimentos durante la crisis COVID-19. Banco de Alimentos de San Diego - Miramar 9850 Distribution Ave., San Diego, CA 92121 De lunes a viernes de 8 am - 5 pm https://sandiegofoodbank.org/ Banco de Alimentos del Norte del Condado - Vista 1445 Engineer St. # 110, Vista, CA 92081 De lunes a viernes de 7 am - 4 pm https://northcountyfoodbank.org/ Llame al: 1-866-350-3663 Visite: http://sandiegofoodbank.org/wp-content/uploads/2017/10/2020-Neighborhood-Distributions-By-Region-SDFB-and-NCFB-SPANISH.pdf
Feeding America	Buscador local de bancos de alimentos Visite: https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank
Recursos de alimentos y comestibles en San Diego	<u>Localizador de alimentos</u> Visite: https://foodfinder.us/ <u>Caridades Católicas</u> Llame al: 619-323-2841 Visite: https://ccdsd.org/efdn/

Meals on Wheels	Entrega comidas de lunes a viernes de 11:00 a.m. a 1:30 p.m. 60+ años de edad / veteranos discapacitados de cualquier edad Cuesta \$35 para empezar Almuerzo y cena, más bebidas - \$ 7.00 por día Solo almuerzo, más bebida - \$ 4.00 por día Almuerzo solo con panecillos, más bebidas - \$ 4.00 por día Bebida extra \$ 0.50 Llame al: (619) 260-6110 Visite: https://www.meals-on-wheels.org/meals
Uber Eats	Servicio de comida a domicilio. Algunos restaurantes no cobran tarifa de entrega al usar el servicio; solo se paga el costo de la comida. Visite: https://www.ubereats.com/us-es https://www.ubereats.com/
Instacart	Servicio de comestibles a domicilio Visite: https://www.instacart.com/
Postmates	Servicio de comestibles a domicilio Visite: https://postmates.com/
Estampillas de Comida (CalFresh) para familias de bajos ingresos	CalFresh (estampillas de comida/SNAP) Para solicitar por teléfono Llame al: 2-1-1 o al 1-866-262-9881 Para solicitar en línea, visite: https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/ssp/food_stamps.html Las personas que actualmente reciben Ingresos de Seguridad Suplementarios (SSI) ahora son elegibles para cupones de alimentos CalFresh (SNAP)
Jewish Family Services (JFS)	Servicios de entrega de alimentos móvil . Refugio familiar de migrantes JFS Nota: * no necesita identificarse como judío para acceder a los servicios Llame al: (858) 637-3210 Visite: https://www.jfssd.org/healthupdate/

Cuidadores de demencia

Tipo de recurso	Recurso y descripción
Alzheimer's Association	Los servicios incluyen y no se limitan a: -Grupos de apoyo por teléfono -Soporte de trabajo social por teléfono -Programas de educación virtual Llame al: 1-800-272-3900 o 619-678-8322 Visite: https://www.alz.org/

	<p>Información sobre varios temas relacionados con la demencia disponibles aquí: https://www.alz.org/help-support/resources/publications#En%20Espa%C3%B1ol</p>
Alzheimer's San Diego	<p>Los servicios incluyen y no se limitan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Soporte de trabajo social por teléfono -Reuniones familiares virtuales -Grupos de apoyo virtual - Programas de educación virtual. <p>Llame al: 858-492-4400 Visite: https://www.alzsd.org/ https://www.alzsd.org/coronavirus/ https://www.alzsd.org/espanol/</p>
Centro Sureño de Recursos para Cuidadores (SCRC, por sus siglas en inglés)	<p>Los servicios incluyen y no se limitan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Programas de educación en línea -relevo a bajo costo -Consultas telefónicas <p>Llame al: 1-800-827-1008 Visite: https://www.caregivercenter.org/</p>
The Glenner Alzheimer's Family Centers	<p>Los servicios incluyen y no se limitan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Programas de cuidado para adultos -GLENNERCARE™ administrador(a) de casos <p>Llame al: (619) 543-4700 Visite: https://glenner.org/ Para GLENNERCARE™ llame al: 1-833-770-4700</p>
St. Paul Programa PACE	<p>Programa de cobertura total para personas de la tercera edad</p> <p>Llame al: 1-833-PACE NOW (1-833-722-3669) Visite: https://www.stpaulspace.org/es/</p>
Elderhelp	<p>Servicios durante COVID-19 incluyen servicio de comida a domicilio, llamadas amistosas por teléfono, traslados esenciales para personas de la tercera edad.</p> <p>Llame al: 619-284-9281 Visite: https://www.elderhelpofsandiego.org/elderhelp/</p>
Actividades seguras para la demencia en el hogar	<p>Guía de actividades virtuales</p> <p>Visite: http://adrc.ucsd.edu/2020/COVID19/Spanish%20ADRC-%20Resource%20List%20and%20Activities.pdf</p> <p>Actividades</p> <p>Visite: https://www.alzsd.org/dementia-caregiving-coronavirus-how-to-plan-at-home-activities-while-socially- Aislamiento/</p>

	<p>Consejos para mantener a su ser querido activo(a) Visite: https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities</p> <p>Veinte increíbles lugares que visitar desde su casa Visite: https://www.travelzoo.com/es/blog/20-lugares-increibles-que-puedes-visitar-sin-salir-de-casa/</p>
Videos sobre el cuidado de una persona con demencia	<p>Teepa Snow, una educadora y experta en la demencia, demuestra su sabiduría en temas relacionados con demencia durante la pandemia del coronavirus. *Los videos solamente son ofrecidos inglés Visite: http://adrc.ucsd.edu/MeaningfulActivities.html</p>

Recursos generales

Tipo de recurso	Recurso y descripción
Buscador de recursos generales	<p>Llame al: 2-1-1 Visite: https://myemail.constantcontact.com/2-1-1-San-Diego-Response-to-COVID-19.html?soid=1123164019785&aid=OaiqBVax9Bc Trabajadores</p>
Incapacidad pagada para trabajadores enfermos o en cuarentena	<p>Si usted no puede trabajar debido a que estuvo expuesto al COVID-19 (certificado por un médico profesional), usted puede presentar una solicitud del Seguro de Incapacidad. https://www.edd.ca.gov/Disability/SDI_Online_Espanol.htm https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019-espanol.htm</p>
Recursos para familias de bajos ingresos	<p>Asistencia en efectivo, comida y nutrición, y servicios para adultos Visite: https://www.cdss.ca.gov/benefits-services</p> <p>Solicitud para Medi-Cal Llame al: 1-855-295-2023 o al 211 Visite: https://www.coveredca.com/espanol/ https://www.dhcs.ca.gov/services/medi-cal/Pages/default.aspx</p> <p>Servicios de apoyo en el hogar (IHSS) Llame al: 1-800-339-4661 Visite: https://www.sandiegocounty.gov/hhsa/programs/ais/inhome_supportive_services/</p>

24/7 Líneas de ayuda / líneas directas

Tipo de recurso	Recurso y descripción
Línea de apoyo durante el brote COVID-19	Llame al: 833-544-2374
Línea de ayuda de la Asociación de Alzheimer	Llame al: 1-800-272-3900 *disponible las 24 horas los 7 días a la semana Visite: https://www.alz.org/?lang=es-MX https://www.alz.org/
Servicios de protección para adultos	Llame al: 1-800-510-2020 Si está fuera de San Diego, llame al: 800-339-4661 Visite: https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/ais/adult_protective_services.html
Línea directa nacional de violencia doméstica	Llame al: 1-800-799-7233 TTY 1-800-787-3224 Visite: https://espanol.thehotline.org/
Línea directa nacional de agresión sexual	Llame al: 1-800-656-4673 Visita: https://www.rainn.org/es https://www.rainn.org/
Línea de acceso y crisis del Condado de San Diego	Para emergencias de la salud mental Llame al: 1-888-724-7240 Visite: https://up2sd.org/es/
La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA, por sus siglas en inglés)	Línea de ayuda las 24 horas 7 días a la semana para casos de desastre dedicado a brindar asesoramiento a aquellos que sufren de angustia emocional causado por cualquier causa natural o humana. Llame al: 1-800-985-5990 Visite: https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline
Línea Nacional de la Prevención del Suicidio	Llame al: 1-800-273-8255 Visite: https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/
La Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés)	Línea de apoyo y recursos Llame al: 619-543-1434 Visite: https://namisandiego.org/helpline/
Alcohólicos Anónimos	Grupos virtuales Llame al: (619) 265-8762 Visite: http://www.aasandiego.org/ Visite: https://www.aa.org/pages/es_ES/information-for-aa-members Presione el enlace llamado "Online Intergroup of A.A." y seleccione español