



Envejecer en Suiza

Guía de salud para las personas migrantes y sus familiares



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



migesplus.ch

**La plataforma Internet para cuestiones de salud
en varios idiomas**

Croix-Rouge suisse (Cruz Roja Suiza)

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Teléfono 031 960 75 71

www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Índice

¿A quién va dirigida la guía de salud?	4
¿Cómo utilizo esta guía?	4

Salud 6

Alimentación	8
Ejercicio	10
Tiempo libre, cursos y voluntariado	11
Exámenes médicos preventivos	14
Depresión	16
Demencia	18
Adicción al alcohol y a los medicamentos	20
Derechos y obligaciones en caso de enfermedad	22
Cómo superar los problemas de comunicación: traducción intercultural	24

¿Quedarse aquí, volver a casa o ir y venir? 26

Preguntas a las que debe prestarse especial atención	28
--	----

Seguros y aspectos legales 30

AVS (AHV), AI (IV) y caja de pensiones	32
Prestaciones en casos de necesidad y prestaciones suplementarias del AVS/AI (AHV/IV)	36

Formas de vida y modalidades de vivienda para la vejez 40

Vivir en casa: ayudas y servicios	42
Spitex: ayuda y atención domiciliarias extrahospitalarias	46
Modalidades de vivienda para la vejez	48

Término de la vida 52

Declaración de voluntades anticipadas	54
Cuidados paliativos	56

¿A quién va dirigida la guía de salud?

Estos consejos de salud van destinados a personas migrantes y a sus familiares. Incluyen datos importantes sobre cómo prepararse para la vida durante la jubilación.

Además, pretenden mostrar un gran número de ofertas y de prestaciones en Suiza para personas mayores y animar a llevar una vida activa. Aconsejan sobre cuestiones de salud, seguros, formas de vida y modalidades de vivienda para la vejez.

Informan también sobre ofertas de asistencia en Suiza para personas mayores y abordan temas delicados.

Aquí encontrará también numerosas referencias a información en varios idiomas.

¿Cómo utilizo esta guía?

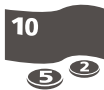
Este folleto contiene símbolos que remiten a determinada información.



Advertencias adicionales



Direcciones importantes y centros de asesoramiento, referencias e información en varios idiomas



¿Quién paga?



Información sobre salud en varios idiomas:

www.migesplus.ch

Si desea información sobre cuestiones relacionadas con la salud, usted o sus familiares pueden visitar la página www.migesplus.ch. En el apartado "Publicaciones" encontrarán folletos traducidos a varios idiomas, la mayoría de ellos gratuitos.

También puede solicitar los folletos por teléfono:

Croix-Rouge suisse (Cruz Roja Suiza)

Teléfono 031 960 75 75

Asesoramiento plurilingüe para personas migrantes

En toda Suiza existen centros de asesoramiento para personas migrantes. Los llamados **Centros de competencia para la integración** (centros especializados) ofrecen, entre otros, asesoramiento en varios idiomas. Infórmese en su cantón o en su municipio sobre las distintas ofertas.



Salud

Vida sana y activa

Un modo de vivir sano es fundamental a cualquier edad. Y ello incluye una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio. Igual de importante es organizarse una vida activa y mantener contactos regulares con la familia y con los amigos. Con la edad aumentan los riesgos para la salud. Por eso, promover la salud significa también informarse sobre los riesgos y realizar periódicamente exámenes médicos preventivos.

Alimentación

Con la edad, una alimentación sana y equilibrada favorece el rendimiento del cuerpo y de la mente. Además, estimula la formación de anticuerpos y fortalece el sistema inmunológico.

¿Qué cambia con la edad?

La demanda de energía del cuerpo es cada vez menor, lo cual no significa que se tenga que comer menos, sino que ante todo se tiene que comer bien. También la sensación de sed y de hambre remiten con los años. Pero el cuerpo necesita los mismos nutrientes que en la juventud. Por eso es importante consumir alimentos con pocas calorías, pero ricos en nutrientes como vitaminas, minerales y proteínas.

¿A qué debo prestar especial atención?

- › Coma cada día frutas y verduras.
- › Tome con cada comida pan, pasta, arroz u otros cereales como cuscús, legumbres, patatas o mandioca.
- › Tome cada día tres porciones de leche, yogur, queso o requesón para fortalecer los huesos.
- › Consuma cada día un alimento que aporte muchas proteínas para la músculos, por ejemplo, carne, pescado, huevos, tofu o queso.
- › Limite el consumo de grasas y aceites, embutidos, bollería y dulces.
- › Beba cada día entre uno y dos litros de bebidas no azucaradas como agua o té. Consuma bebidas alcohólicas o azucaradas en pequeña cantidad.
- › Disfrute de la comida con calma.



Encontrará información en varios idiomas en
www.migesplus.ch

“Pirámide suiza de los alimentos”

Recomendaciones para adultos para disfrutar comiendo y bebiendo de un modo sano; disponible gratis en varios idiomas

“Pour l’amour de votre santé” (Por el bien de su salud)

Folleto disponible en alemán, francés e italiano

“Mangez-vous beaucoup de fruits et de légumes?”

(¿Cuántas frutas y verduras toma?)

Folleto disponible gratis en varios idiomas

“Nutrición para diabéticos”

Folleto disponible gratis en varios idiomas

Encontrará más información en:

Société Suisse de Nutrition (Sociedad Suiza de Nutrición)

Recomendaciones, consejos sobre nutrición, recetas

Servicio de información gratuito: 031 385 00 08

www.sge-ssn.ch

Association Suisse du Diabète

(Asociación Suiza de la Diabetes)

Informa y ayuda a los afectados y a sus familiares.

Está representada en toda Suiza con oficinas de contacto regionales.

Teléfono 056 200 17 90, www.diabetesuisse.ch

Ejercicio

El ejercicio es importante para la salud a cualquier edad. Para mantenerse en forma física y mental le recomendamos practicar algunas actividades que puede incluir con facilidad en su vida diaria: ir a comprar a pie, subir escaleras, pasear por la naturaleza, jugar con los nietos.

El ejercicio activa la circulación, favorece la digestión y previene muchas enfermedades. Solo, en familia o con amigos: lo importante es que se mueva de forma regular. Con solo media hora de ejercicio al día ya estará haciendo mucho por su salud.

Si desea realizar más actividades deportivas, asociaciones y clubes ofrecen una amplia oferta, por ejemplo, gimnasia, natación, tai-chi, baile o ejercicio muscular suave. Los amantes de la naturaleza pueden disfrutar al aire libre de senderismo o de deportes de invierno.



Encontrará información en varios idiomas en www.migesplus.ch

“El movimiento es vida”

Este folleto aporta numerosas ideas sobre cómo incluir más movimiento en el día a día.

Disponible gratis en varios idiomas con formato de folleto y de película.

Tiempo libre, cursos y voluntariado

Organizar el tiempo libre de forma activa hace que los días sean más interesantes y variados. Estar en contacto con otras personas enriquece la vida.

Para su tiempo libre puede elegir entre distintas alternativas:

- › **Disfrute de sus aficiones e intereses:** ¿Tiene habilidades manuales? ¿Le gusta cantar, quizás en un coro? ¿Baila? Tómese su tiempo para hacer lo que le gusta.
- › **Movimiento en el día a día:** El ejercicio y el deporte son buenos y perfectos para encontrarse con otras personas y establecer contactos.
- › **Descubra ofertas culturales:** La mayoría de cantones y municipios proponen variadas ofertas culturales. Por ejemplo, puede acudir a espectáculos y conciertos, ir al cine o asistir a conferencias.
- › **Entrene su mente y aprenda cosas nuevas:** Con la edad, nuestro cerebro sigue siendo flexible, y tiene capacidad para adaptarse y para asimilar nuevos conocimientos. Aprenda cosas nuevas en cursos de idiomas, de informática o de Internet. Ello le mantendrá intelectualmente activo y le hará sentirse satisfecho.

¿Dónde encuentro ofertas de ocio adecuadas?

Cambie impresiones con su familia, amigos y conocidos. A menudo, son otras personas las que nos proporcionan información sobre eventos interesantes y alternativas de ocio. También las asociaciones de migrantes y las comunidades religiosas organizan con frecuencia actividades de ocio con sus miembros, en las que puede participar.

Infórmese en los **Centros de competencia para la integración** del cantón donde reside (véase página 5). Existen ofertas especiales para la población de migrantes, por ejemplo, cursos de idiomas o de natación.

Pregunte en su municipio por ofertas culturales y de ocio de su entorno. Allí le informarán sobre asociaciones, clubes o centros que ofrezcan cursos.



Pro Senectute

Teléfono 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Offres (Ofertas)

Aquí encontrará cursos y actos para personas mayores, por ejemplo, cursos de informática

Ecole-club Migros (Escuela Club Migros)

www.ecole-club.ch > Cours & formations (Cursos y cursillos)

Amplia oferta de cursos, especialmente también para personas mayores

Voluntariado

¿Le gustaría comprometerse y participar activamente en la vida social? El voluntariado le abre numerosas posibilidades para que contribuya con sus aptitudes y aporte su experiencia.

En organizaciones sociales o políticas, en asociaciones o comprometido con la protección del medio ambiente, con el deporte y la cultura o atendiendo a niños, personas mayores o personas discapacitadas: tener una tarea refuerza la sensación de ser importante en la sociedad.



Infórmese en las grandes organizaciones caritativas suizas, en el servicio social de su comunidad o en asociaciones religiosas.

Croix-Rouge suisse (Cruz Roja Suiza)

Teléfono 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités (CRS en acción) > Bénévolat (Voluntariado) > Devenez bénévole (Hágase voluntario)

CARITAS

Teléfono 041 419 22 22

www.caritas.ch > Agir (Ayudar) > Bénévole (Voluntario)

BENEVOL Schweiz (BENEVOL Suiza)

Organización central de centros especializados y de mediación para voluntariado

Teléfono 052 620 37 51

www.benevol.ch

www.benevol-jobs.ch

Exámenes médicos preventivos

A partir de la mediana edad se recomienda realizar controles médicos periódicos.

Los exámenes preventivos ayudan a detectar lo antes posible enfermedades y factores de riesgo y fomentan así un comportamiento sano. De este modo, pueden prevenirse algunas enfermedades, curarse o retrasarse.

Lo mejor es hablar con el médico de cabecera. Él le informará sobre qué exámenes preventivos son los más adecuados para su caso en particular. Por ejemplo:

- › control de la tensión arterial, la glucosa en la sangre, el nivel de colesterol
- › revisiones de la vista
- › pruebas de audición
- › exámenes preventivos de cáncer

Entre las medidas preventivas se incluye también la vacuna contra la gripe, la cual está recomendada para personas mayores de 65 años.



En www.migesplus.ch encontrará una gran selección de folletos en varios idiomas sobre distintos temas de prevención



Si tiene dudas sobre algunas enfermedades como cáncer, reuma, artrosis o enfermedades pulmonares, diríjase a centros especializados. Allí le informarán sobre la prevención y asesorarán a las personas afectadas y a sus familiares. Estos centros suelen disponer de oficinas de contacto regionales o cantonales y proporcionan contactos con grupos de apoyo o autoayuda.

Ligue suisse contre le cancer (Liga Suiza contra el Cáncer)

Teléfono contra el cáncer 0800 11 88 11

Asesoramiento e información gratuitos de la Liga contra el Cáncer para afectados, familiares y amigos en alemán, francés e italiano.

La Liga contra el Cáncer tiene una página web plurilingüe con folletos en varios idiomas.

Teléfono para solicitar folletos: 0844 85 00 00

<http://www.liguecancer.ch/de/espanol.cfm>

Ligue suisse contre le rhumatisme (Liga Suiza contra el Reuma)

Teléfono 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Ligue pulmonaire suisse (Liga Pulmonar Suiza)

Teléfono para consultas pulmonares 0800 404 800

Asesoramiento médico gratuito en alemán, francés e italiano.

www.liguepulmonaire.ch

Depresión

La depresión es una enfermedad muy frecuente que puede afectar a todo el mundo, desde la infancia hasta la vejez.

¿Qué es una depresión?

La depresión es a menudo una reacción de la mente y del cuerpo a constantes sobrecargas y a situaciones difíciles de la vida. Por ejemplo, enfermedades crónicas de familiares, problemas económicos o la pérdida de un ser querido. Experiencias traumáticas y pesadas cargas emocionales pueden favorecer una depresión, aunque hayan sucedido mucho tiempo atrás.

¿Cómo se identifica una depresión?

La depresión tiene múltiples facetas. En ocasiones, es difícil distinguirla de una contrariedad cotidiana. Los primeros indicios pueden ser trastornos del sueño, falta de concentración o dar vueltas a un asunto. Algunas personas afectadas pierden la alegría de vivir, otras son invadidas por grandes inquietudes. Una depresión también puede manifestarse por una continua irritabilidad o por un comportamiento agresivo. Los dolores físicos son también un síntoma de depresión.

¿Puede tratarse una depresión?

Por lo general, las depresiones pueden ser tratadas con éxito. Su tratamiento engloba distintos aspectos. Entre estos se cuentan fármacos, psicoterapia y apoyo social. Los gastos de tratamiento van a cargo del seguro de enfermedad obligatorio.

Si cree sufrir una depresión, consulte a su médico de cabecera o a otro especialista de confianza. Es importante tomar medidas lo más pronto posible.



Encontrará información en varios idiomas en
www.migesplus.ch

“La depresión puede afectar a cualquiera”

Puede imprimirse y está disponible gratis en varios idiomas.

“Crisis emocional – ¿qué hacer?”

Folleto disponible gratis en varios idiomas

*“Informations pour les patients: stress post-traumatique”
(Información para pacientes con estrés postraumático)*

Hoja informativa gratuita en varios idiomas.

Asesoramiento

La Main Tendue (asociación La Mano Tendida):

Asesoramiento telefónico anónimo disponible las 24 horas del día

Teléfono 143

www.143.ch

pro mente sana: información, consejos y ayuda para afectados y familiares

Teléfono de asistencia 0848 800 858 (tarifa normal)

www.promentesana.ch

Demencia

La demencia es un trastorno funcional del cerebro que puede deberse a distintas causas. Es importante detectar la demencia lo antes posible.

Una terapia adecuada retrasará el desarrollo de la enfermedad y permitirá tratar los efectos secundarios. Gracias a la terapia, la persona afectada se mantendrá independiente durante más tiempo. Además, mejorará la calidad de vida de los enfermos, de sus familiares y de sus cuidadores.

¿Cómo se identifica una demencia?

La eficiencia del cerebro se ve perjudicada. A pesar de las distintas formas y fases de esta enfermedad, existen algunos síntomas comunes:

- › olvidos, trastornos de la memoria
- › comportamiento extraño
- › problemas con el idioma (materno)
- › pérdida de orientación
- › problemas para resolver tareas rutinarias
- › dificultades para planificar y organizar
- › ausencia de estímulo

Estos síntomas pueden indicar una posible demencia. Si estos problemas dificultan su vida diaria, acuda a un médico.



Encontrará información en varios idiomas en www.migesplus.ch o en www.alz.ch

“Troubles de mémoire? Un examen permet d’en savoir plus” (¿Olvidadizo? Una aclaración médica puede ayudar)

Hoja informativa gratuita en varios idiomas.

Centros especializados

Association Alzheimer Suisse (Asociación Suiza Alzheimer)

La Asociación Suiza Alzheimer tiene centros de información en todos los cantones.

Teléfono contra el Alzheimer 024 426 06 06

Asesoramiento en cuestiones de demencia para enfermos y familiares en alemán, francés e italiano.

www.alz.ch

Adicción al alcohol y a los medicamentos

Adicción al alcohol

En principio, a más edad más difícil resulta tolerar el alcohol. El consumo de alcohol se convierte en un problema cuando pone en peligro su propia salud o la de sus semejantes. Si a ello se añade la ingestión de medicamentos, su salud se verá aún más perjudicada.

¡Busque ayuda! Hable de ello con su médico.

Adicción a los medicamentos

También los medicamentos pueden resultar adictivos. No cambie las dosis a menos que el médico se lo indique.



Encontrará información en varios idiomas en www.migesplus.ch

“Alcohol: ¿cuánto es demasiado?”

Disponible como folleto o en formato para imprimir gratis en varios idiomas.

“Somníferos y tranquilizantes: los riesgos”

Puede imprimirse y está disponible gratis en varios idiomas.

“Benzo & Co: de l’usage des médicaments” (Benzo & Co: sobre el uso de medicamentos)

DVD, plurilingüe, 10,00 CHF.

Encontrará más información en los siguientes centros especializados:

Addiction Suisse: información, consejo y ayuda

Teléfono 021 321 29 11

www.addictionsuisse.ch > Aide et conseil (Consejo y ayuda)

Infodrog

Centrale nationale de coordination des addictions

Ofrece, entre otros, una base de datos con ofertas de ayuda en adicciones.

Teléfono 031 376 04 01

www.infodrog.ch > Information (Información) > Base de données des offres d'aide (Base de datos de ofertas de ayuda)

Derechos y obligaciones en caso de enfermedad

Como paciente tiene derechos y obligaciones, y es muy importante conocerlos.

¿Qué derechos tienen las personas enfermas?

En caso de enfermedad, los pacientes tienen derecho a:

- › tratamiento
- › comunicación comprensible en revisiones y tratamientos
- › participación y autodeterminación en los tratamientos, exámenes e intervenciones médicas
- › información del médico
- › asistencia y acompañamiento por familiares o personas de confianza, por ejemplo, en caso de hospitalización
- › confidencialidad (secreto profesional de médicos y personal sanitario)
- › acceso a expedientes (por ejemplo, al expediente médico)

¿Qué obligaciones tienen las personas enfermas?

Como paciente tiene las siguientes obligaciones:

- › colaborar con médicos y cuidadores y seguir sus instrucciones
- › informar al personal especializado sobre su enfermedad



Encontrará información en varios idiomas en www.migesplus.ch

“Derechos y obligaciones de los pacientes”

Folleto disponible gratis en varios idiomas

Otros servicios de atención

Organisation suisse des patients (OSP) (Organización Suiza para la Protección de Pacientes)

Asesora y ayuda a pacientes en cuestiones médicas y legales en alemán, francés e italiano, previa cita concertada.

Teléfono 044 252 54 22

Teléfono 0900 56 70 47 (información en alemán)

Teléfono 0900 56 70 48 (información en francés)

www.spo.ch

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (Federación de centros de atención al paciente suizos)

www.patientenstelle.ch

Aquí encontrará centros de información regionales que le asesorarán sobre sus derechos y obligaciones como paciente y le aconsejarán y apoyarán en caso de conflictos.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (Centro independiente de reclamaciones para la tercera edad)

Asesora de manera independiente y ayuda a las personas mayores en caso de conflictos privados y ante instituciones. Con representación regional únicamente en la Suiza alemana.

Teléfono 058 450 60 60

www.uba.ch

Cómo superar los problemas de comunicación: traducción intercultural

Cuando se trata de la salud, entender y hacerse entender es de suma importancia. En ocasiones, los conocimientos que se tienen del idioma no bastan. Los intérpretes interculturales facilitan la comunicación y evitan malentendidos.

Los intérpretes tienen una formación especial y están sujetos a secreto profesional. A menudo, están mejor preparados para traducir que familiares o conocidos. Los intérpretes interculturales pueden comparecer personalmente en la reunión o facilitar la comunicación por teléfono.

La mayoría de hospitales públicos ofrecen un servicio de traducción a sus pacientes sin coste alguno. Los hospitales, las clínicas, los ambulatorios, las consultas y las residencias también pueden utilizar un servicio telefónico de traducción (servicio telefónico de interpretación).



Si necesita una traducción intercultural o un intérprete por teléfono, diríjase a su médico de cabecera o a los especialistas de las instituciones antes citadas.



¿Quedarse aquí, volver a casa o ir y venir?

“En realidad no queríamos quedarnos mucho tiempo, pero...”

...todo sucedió de otro modo.”

Muchas personas migrantes se han casado aquí, tienen hijos o incluso nietos y han establecido un círculo de amigos. Para algunos, su país de origen se ha convertido con el tiempo en un lugar extraño.

¿Dónde debo vivir durante mi jubilación?

¿Nos quedamos en Suiza o regresamos a nuestro país de origen?

¿Es el vaivén entre Suiza y el país de origen una alternativa?

Preguntas a las que debe prestarse especial atención

Es importante no dejarse llevar por los sentimientos, sino informarse con antelación sobre aspectos económicos, legales y sanitarios.

Quedarse, volver o ir y venir tienen sus ventajas y sus desventajas que deben sopesarse cuidadosamente:

- › ¿A cuánto ascienden los gastos de alimentación, ropa, higiene, alquiler de vivienda, primas de seguro, transporte público etc. en Suiza y en el país de origen?
- › ¿Con qué ingresos y gastos debo contar en Suiza y en el país de origen?
- › ¿Tengo derecho a prestaciones suplementarias de los seguros sociales suizos por causa de una difícil situación económica o por mi estado de salud?
- › ¿Qué seguridad económica tengo en mi país de origen si regreso de Suiza a un país de la UE/AELC o a otro país?
- › ¿A qué prestaciones suplementarias de los seguros sociales debo renunciar en el extranjero?
- › ¿Qué normas debo observar si regreso a mi país de origen?
- › ¿Qué formalidades debo observar si decido ir y venir?
- › ¿Qué efecto tiene el regreso definitivo en caso de permiso de residencia o de establecimiento en Suiza?
- › ¿Cómo es mi red social (familia, amigos) en Suiza en comparación con mi país de origen?
- › ¿En qué medida es importante para mí la asistencia sanitaria en Suiza?
- › ¿Quién me cuidará si ya no puedo quedarme solo en Suiza, en mi país de origen?
- › ¿Qué ayudas hay a este respecto en Suiza o en mi país de origen?

Encontrará más información sobre estas preguntas en los capítulos siguientes.

Aproveche también las ofertas de asesoramiento en su idioma materno de los **Centros de competencia para la integración** (véase página 5).



Encontrará información en varios idiomas en www.migesplus.ch

“Seguros sociales: residencia en Suiza y salida del país”

Folleto disponible gratis en varios idiomas

“Preparación a la jubilación de personas migrantes”

Folleto disponible gratis en varios idiomas

“Jubilación. Cuaderno personal para personas migrantes”

Folleto disponible gratis en varios idiomas



Seguros y aspectos legales

La jubilación conlleva numerosos cambios

En la jubilación cambian muchas cosas en cuanto a temas de seguros y finanzas. Algunos pueden vivir sin problema de sus ingresos y de su dinero ahorrado. Otros en cambio deben enfrentarse de repente a graves problemas económicos.

Por eso, para organizarse en esta nueva etapa de la vida, es importante reflexionar sobre las necesidades, los deseos y las posibilidades para los años venideros.

Infórmese con suficiente antelación sobre su situación financiera, de ser posible antes de jubilarse.

Necesita tener una visión clara de sus gastos e ingresos. Ello le tranquilizará y le proporcionará seguridad.

AVS (AHV), AI (IV) y caja de pensiones

AVS (AHV): seguro de vejez y supervivencia, AI (IV): seguro de invalidez, caja de pensiones: previsión profesional

En Suiza, la previsión obligatoria se basa en dos pilares: **AVS/AI (AHV/IV)** (1° pilar) y **previsión profesional** (2° pilar).

AVS/AI (AHV/IV) y la previsión profesional le aseguran lo siguiente:

- › la vejez (pensión de vejez)
- › fallecimiento del cónyuge (pensión de supervivencia)
- › invalidez (pensión de invalidez)

Todas las personas que residan y trabajen durante al menos un año en Suiza estarán aseguradas en AVS/AI (AHV/IV). La previsión profesional se aplicará a partir de unos ingresos mínimos determinados.

Las rentas se regulan de forma distinta y son abonadas por distintas instituciones:

- › **AVS/AI (AHV/IV)** son competencia de las cajas de compensación cantonales. Perciben las cotizaciones y abonan las rentas.
- › La **previsión profesional** es administrada por las cajas de pensiones.

¿Cuándo y cómo percibo mi pensión de vejez?

Tiene derecho a su pensión de vejez cuando alcance la edad de jubilación ordinaria y haya cotizado durante al menos un año. En la actualidad, este es el caso en mujeres a los 64 y en hombres a los 65 años. Es preciso darse de alta para percibir la pensión de vejez o de supervivencia: envíe la inscripción cuatro meses antes de llegar a la edad de jubilación a la **caja de compensación de AVS cantonal** a la que haya pagado las últimas cotizaciones.

¿Qué pasa si ya he pagado en el extranjero cuotas para el seguro de pensiones?

Si ya estaba asegurado en otro país, con frecuencia, recibirá una pensión extranjera además del AVS. Infórmese en el país donde estaba asegurado.

¿Cómo me abona la caja de pensiones mi renta?

También debe solicitar la pensión de la previsión profesional. Infórmese en la caja de pensiones de su último empleador. En Suiza existe desde 1985 la obligación legal de asegurar a trabajadores que perciben un determinado sueldo mínimo. Algunos empleadores ya habían dispuesto antes soluciones empresariales para la previsión profesional. Merece la pena que compruebe si tiene algún saldo a su favor en concepto de previsión profesional por sus relaciones laborales previas a 1985.



Caisse de compensation AVS (AHV) (Caja de compensación)

Encontrará las direcciones de las cajas de compensación cantonales en www.avs-ai.info > Caisses de compensation AVS (Cajas de compensación de AVS). Aquí encontrará también formularios de inscripción, información y hojas informativas.

Centrale du 2^e pilier (Oficina Central del 2º Pilar)

De las rentas de la caja de pensiones se encarga la Oficina Central del 2º Pilar. Aquí encontrará información y hojas informativas en varios idiomas.

Teléfono 031 380 79 75

www.sfbvg.ch



Para preguntas relacionadas con rentas de AVS/AI (AHV/IV) y de la caja de pensiones diríjase a los siguientes centros especializados y de asesoramiento:

Pro Senectute

Teléfono 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Offres (Ofertas) > Consultation sociale (Asesoramiento social)

Centro de competencia para la integración

Asesoramiento en varios idiomas (véase página 5).



Obtención de rentas de la previsión de pensiones suiza en el extranjero

AVS (AHV)

Suiza ha formalizado convenios de seguros sociales con países de la UE/AELC, entre otros. Puede seguir percibiendo su pensión de vejez del AVS aun cuando cambie su residencia a uno de estos países.

Si entre Suiza y su país de origen no existe tal acuerdo, entonces no percibirá ninguna pensión mensual. No obstante, tiene la posibilidad de que se le abonen de una sola vez (reembolso) las cuotas pagadas.

Caja de pensiones

Las rentas procedentes de la previsión profesional no están vinculadas a convenios de seguros sociales. Se abonan en el extranjero. Infórmese en la caja de pensiones de su último empleador.



Centrale suisse de compensation (CdC) (Caja suiza de compensación)

Tiene competencia sobre aquellas personas que residen en el extranjero y tienen un seguro AVS/AI (AHV/IV).

Teléfono 022 795 91 11

www.cdc.admin.ch > Centrale suisse de compensation CdC (Caja suiza de compensación)

Encontrará información en varios idiomas en
www.migesplus.ch

“Seguros sociales: residencia en Suiza y salida del país”

Folleto disponible gratis en varios idiomas

“Guía de la salud suiza”

Folleto disponible gratis en 18 idiomas.

Incluye información sobre:

- › cajas de enfermedad, seguros básicos y complementarios
- › primas y posibles reducciones
- › seguro de accidentes e invalidez

Prestaciones en casos de necesidad y prestaciones suplementarias del AVS/AI (AHV/IV)

Si la pensión AVS, las prestaciones de la caja de pensiones y lo ahorrado no bastan, existen en Suiza prestaciones en casos de necesidad y prestaciones suplementarias del AVS/AI (AHV/IV).

Para poder reclamar esta ayuda financiera y material debe dar a conocer su situación económica. Por eso no siempre es fácil solicitar ayuda. Aun así, infórmese de lo que le corresponde.

Prestaciones complementarias

Las prestaciones complementarias son una ayuda económica exclusivamente de AVS (AHV) y AI (IV). No son una ayuda social. Las prestaciones complementarias se abonan cuando las pensiones de AVS (AHV) y de AI (IV) junto con otros ingresos no cubren los gastos mínimos para vivir. Tiene derecho a prestaciones complementarias todo aquel que haya vivido en Suiza de forma ininterrumpida durante al menos diez años.



Si abandona Suiza de forma definitiva o durante más de tres meses al año, perderá el derecho a las prestaciones complementarias. Infórmese en las cajas de compensación de AVS cantonales (véase página 33).

¿Qué otras prestaciones me corresponden por ley?

- › **Remuneración de gastos de enfermedad y de discapacidad:** además de las prestaciones complementarias, pueden abonarse aparte los gastos de tratamientos médicos y dentales, de cuidado y de asistencia, que no estén cubiertos por seguros o por el seguro médico (por ejemplo, retención de liquidación de seguros médicos o de tratamientos odontológicos).
- › **Dispositivos auxiliares de AVS (AHV) y de AI (IV):** en la vejez surgen discapacidades que pueden aliviarse o superarse gracias a dispositivos auxiliares como audífonos, gafas de aumento, prótesis o sillas de ruedas. AVS (AHV) y AI (IV) realizan contribuciones de gastos para estos dispositivos.
- › **Subsidio de gran invalidez:** Quien reside en Suiza, depende de la ayuda de otras personas para realizar tareas cotidianas como vestirse, comer o asearse y necesita continua atención o asistencia personal puede percibir un subsidio de gran invalidez. El derecho a este subsidio depende del grado de desvalimiento y no de los ingresos o de su patrimonio. Las personas que antes de alcanzar la edad límite para el AVS (AHV) ya han percibido un subsidio de gran invalidez de AI (IV) seguirán percibiéndolo durante la jubilación además del AVS (AHV), como mínimo por el mismo importe.

- › **Créditos por cuidados:** quien cuida a familiares que necesitan atención, que obtienen como mínimo un subsidio de gran invalidez de grado medio, tiene derecho a créditos por cuidados. Un crédito por cuidados se computa como suplemento de los ingresos laborales y no se abona en efectivo. Obtienen este crédito personas que atienden a familiares de fácil acceso, no perciben ninguna pensión AVS/AI (AHV/IV) ni tienen hijos menores de 16 años.



Encontrará información sobre las distintas prestaciones en casos de necesidad y prestaciones suplementarias en el centro AI de su cantón de residencia.

Encontrará las direcciones de los centros AI (IV) cantonales en www.avs-ai.info > Offices AI (Centros AI [IV]).

Interlocutores para otras prestaciones en casos de necesidad y dispositivos auxiliares

Pro Senectute

Teléfono 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch

Ligue suisse contre le rhumatisme (Liga Suiza contra el Reuma)

Teléfono 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch



Formas de vida y modalidades de vivienda para la vejez

Lo importante es sentirse como en casa

A la mayoría de las personas les gustaría vivir en el entorno que ya conocen incluso cuando se jubilan. No obstante, merece la pena analizar si la modalidad de vivienda actual es la más adecuada.

Vivir en casa: ayudas y servicios

Cambios en la situación familiar, limitaciones causadas por la edad, pero también problemas de salud pueden hacer que las personas mayores necesiten ayuda para poder quedarse entre sus propias cuatro paredes. Los familiares y las personas cercanas ayudan a menudo enérgicamente, aunque también chocan con sus limitaciones.

Existe una serie de dispositivos auxiliares y prestaciones que pueden facilitar la vida dentro de las cuatro paredes en las que se vive.

Ajustes estructurales

Realizar en la vivienda algunos ajustes conforme a las necesidades facilitará su vida diaria, aumentará su seguridad y fomentará su independencia. Agarraderos o barandillas adicionales, una buena iluminación o pavimentos antideslizantes reducen, por ejemplo, el riesgo de caída. Pregunte a su arrendador si está conforme con los ajustes estructurales.

Dispositivos auxiliares

Existen distintos dispositivos auxiliares para la vida diaria que facilitan o permiten vivir de forma independiente.

Entre ellos se incluyen ascensores para escaleras, asientos para la bañera o una elevación para el asiento del retrete.

Servicios adicionales

Si cada vez le resulta más difícil realizar sus actividades cotidianas, dispone de una serie de servicios. Por ejemplo:

- › encargar que le preparen y le lleven la comida a casa (también dietas especiales)
- › utilizar un servicio de desplazamiento (por ejemplo, para ir al médico), lo que también aliviará a sus familiares
- › utilizar el sistema de llamada de emergencia de la CRS, lo que le dará seguridad



Infórmese en los siguientes centros de asesoramiento y especializados sobre las distintas ofertas

Croix-Rouge suisse (Cruz Roja Suiza)

Las Federaciones Cantonales de la Cruz Roja ofrecen distintos servicios, por ejemplo, servicio de desplazamiento o sistema de llamada de emergencia de la CRS.

Encontrará información sobre el servicio de desplazamiento en la Cruz Roja de su localidad o en el teléfono 031 387 71 11.

Información sobre el sistema de llamada de emergencia teléfono 031 387 74 90

www.redcross.ch > Organisation (Organización) > Associations cantonales (Federaciones Cantonales)

Pro Senectute

Las organizaciones cantonales ofrecen servicios adicionales y asesoramiento sobre ajustes estructurales.

Teléfono 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Votre Pro Senectute (Pro Senectute en su cercanía)



Puede obtener información neutral sobre los dispositivos auxiliares de su médico o de los siguientes centros:

Fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées et âgées

(Federación suiza de consulta sobre dispositivos auxiliares para minusválidos y personas mayores)

Teléfono 062 388 20 20

www.sahb.ch

Ligue suisse contre le rhumatisme

(Liga Suiza contra el Reuma)

Teléfono 044 487 40 00

www.rheumaliga.ch

Pro Infirmis

Teléfono 044 388 26 26

www.proinfirmis.ch



¿Ofrecen los seguros médicos, el AI (IV) o el AVS (AHV) ayudas económicas para los dispositivos auxiliares y servicios?

Diríjase a su médico de cabecera o a alguno de los citados centros de asesoramiento o especializados. Le facilitarán información sobre las posibilidades de financiación.



Ofertas para descargar a familiares encargados del cuidado

La Cruz Roja Suiza (CRS) ayuda y descarga a familiares encargados del cuidado con diversas ofertas, entre ellas:

- › La CRS se encarga durante algunas horas de la asistencia de personas que requieren cuidados.
- › Expertos colaboradores de la CRS asesoran a familiares cuidadores sobre cuestiones cotidianas.
- › Las federaciones cantonales de la Cruz Roja ofrecen numerosos cursos para familiares cuidadores.
- › Voluntarios de la CRS hacen compañía a personas mayores o minusválidas.

Croix-Rouge suisse (Cruz Roja Suiza)

Teléfono 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités (CRS en acción) > Services sociaux (Servicios sociales)

Spitex: ayuda y atención domiciliarias extrahospitalarias

Si tiene problemas de salud, se está recuperando de una enfermedad grave, ha sufrido un accidente o padece una minusvalía, Spitex le ofrece ayuda y atención domiciliarias.

Entre los servicios de Spitex se incluyen cuidados de enfermería, ayuda para la higiene del cuerpo, ayuda en las tareas domésticas y para comprar. De este modo, a pesar de sus problemas de salud, podrá permanecer más tiempo en su entorno habitual o regresar antes a casa de su estancia en el hospital.

¿Quién ofrece esta ayuda y atención profesionales?

Spitex sin ánimo de lucro: **las organizaciones Spitex sin ánimo de lucro** (Non-Profit-Spitex) se agrupan en **Spitex Verband Schweiz** (Asociación suiza de servicios de ayuda y atención domiciliarias). Se encuentran a disposición de todos los habitantes de cualquier edad. Las organizaciones Spitex sin ánimo de lucro están reconocidas por las cajas de enfermedad.



Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Teléfono 031 381 22 81

Encontrará su oficina de contacto local en
www.spitex.ch/local

Existen también **empresas Spitex con ánimo de lucro y cuidadores autónomos** que ofrecen ayuda y atención profesionales a domicilio. Infórmese en ambos casos en su caja de enfermedad sobre un reconocimiento.

10



¿Qué servicios ofrece Spitex?

¿Cómo se financian?

Ofertas de Spitex remuneradas por el seguro básico de su caja de enfermedad

- › Aclaración de necesidades y asesoramiento: antes de que Spitex comience con la asistencia, un especialista debe aclarar en qué medida necesita ayudas y/o cuidado.
- › Revisión y cuidado asistencial: cuidadores controlan, por ejemplo, el proceso de curación, preparan los medicamentos o cambian las vendas de las heridas.
- › Cuidado básico: personal cualificado le ayuda, por ejemplo, con el cuidado higiénico, a ducharse y a vestirse.

Importante: para que la caja de enfermedad pague estas ofertas necesita la prescripción de un médico.

10



Ofertas Spitex que usted mismo debe pagar:

- › Tareas domésticas: colaboradores de Spitex especialmente formados le ayudarán en las tareas domésticas como comprar, cocinar, lavar o en los trabajos de limpieza diaria.
- › Asistencia, mediación, organización: asistentes le ayudarán en las tareas diarias, por ejemplo, a organizar citas y acompañarle a comprar, a sus visitas con el médico, al peluquero o a dar un paseo.

Importante: si tiene un seguro complementario, aclare con su caja de enfermedad qué prestaciones asume. En este caso, necesitará también la prescripción de un médico.

Modalidades de vivienda para la vejez

¿Qué sucede si a pesar de la ayuda ya no es posible permanecer en su casa? Si siente que le fallan las fuerzas y que a pesar de la ayuda vivir en su casa resulta agotador, distintas modalidades de vivienda pueden aliviarle a usted y a sus familiares.

Ofertas de vivienda para algunas horas

No quiere dejar su vivienda o convive con familiares. Pero por la noche o por el día necesita ayuda. En este caso, estas ofertas pueden ser de su interés:

- › En clínicas nocturnas pasan la noche personas que necesitan atención, mientras que durante el día están en su casa.
- › Otros centros cuidan y atienden durante el día en casos necesarios.

Muchas residencias de ancianos y asilos ofrecen atención diaria y/o nocturna.

Viviendas adecuadas para personas mayores

Las viviendas adecuadas para personas mayores suelen tener ascensor y están amuebladas sin obstáculos. De este modo, resultan más adecuadas para personas que utilizan dispositivos auxiliares como muletas, andadores o sillas de ruedas. Encontrará viviendas adecuadas para personas mayores en el mercado inmobiliario.

Vivir con servicios

Vivir con servicios se ofrece, por ejemplo, en hogares para ancianos o en residencias para la tercera edad. Va dirigido a personas independientes que buscan seguridad y cierta descarga de los trabajos diarios. También aquí existen pequeñas viviendas adecuadas para personas mayores con o sin oferta básica fija, la cual incluye normalmente una comida, la limpieza de la casa y su equipación con un sistema de emergencia. En cualquier caso, puede solicitar servicios adicionales como Spitex u otras comidas.

Residencias para la tercera edad

Las residencias para la tercera edad ofrecen distintas modalidades de vivienda contiguas.

Residencias de ancianos y asilos

Las residencias de ancianos y los asilos están recomendados para personas mayores que necesitan constante cuidado y compañía. En algunas residencias existen grupos de viviendas especiales para personas migrantes, donde se tienen en consideración sus necesidades y costumbres. Para lograr sitio en una residencia diríjase a su médico, al servicio social de su municipio de residencia o a un centro de asesoramiento de Pro Senectute. Es importante informarse y registrarse con suficiente antelación, pues a menudo existen listas de espera para residencias de ancianos y asilos.



¿Quién paga la residencia y el asilo?

Regla general:

Las cajas de enfermedad asumen los **gastos de atención**.

Los **costes de hostelería** (vivienda, alojamiento, asistencia) van a cargo de la propia persona. Estos gastos varían según la residencia.

En caso necesario, el Estado asume el soporte financiero de un lugar en una residencia mediante prestaciones adicionales: prestaciones complementarias de AVS y de AI o subsidios de gran invalidez (véase el capítulo Prestaciones en casos de necesidad y prestaciones suplementarias del AVS/AI).



Modalidades de vivienda para la vejez

Qué modalidad de vivienda para usted y/o sus familiares es la adecuada depende de sus necesidades y del cuidado o atención que necesita.

Infórmese en el servicio social de su municipio o utilice las ofertas de asesoramiento de las oficinas de contacto cantonales de Pro Senectute.

Pro Senectute

Teléfono 044 283 89 89

www.pro-senectute.ch > Votre Pro Senectute (Pro Senectute en su cercanía)

www.habitat50plus.ch

En esta página web encontrará información sobre distintas modalidades de vivienda en los idiomas alemán, francés e italiano.

www.infosenior.ch > Trouver un logement (Ofertas de viviendas)

En esta página web encontrará entre otros información sobre distintas modalidades de vivienda en los idiomas alemán, francés e italiano.



Término de la vida

Aclarar a tiempo cuestiones importantes

Cuando uno se hace mayor, debe enfrentarse también al carácter pasajero de su propia vida. No es fácil, pues hay muchas cuestiones sobre este tema que nos afectan enormemente.

¿Cómo y dónde deseo que me cuiden durante los últimos meses de mi vida?

¿Qué medidas para que me alarguen la vida deseo que me apliquen y durante cuánto tiempo?

¿Quién debe adoptar decisiones en mi nombre cuando ya no esté en condiciones para ello?

Ármese de valor y reflexione sobre estos asuntos. Puede que aclarar estas cuestiones importantes y decidir sobre ellas le ayude a usted y a sus familiares más próximos.

Declaración de voluntades anticipadas

En una declaración de voluntades anticipadas puede hacer constar por escrito el tipo de tratamiento médico que desea recibir cuando (ya) no pueda hablar.

En una declaración de voluntades anticipadas puede establecer por anticipado qué debe hacerse en caso de enfermedad grave o después de un accidente. Su declaración de voluntades anticipadas sólo tendrá validez cuando usted no esté en condiciones de tomar decisiones. Puede adaptar su declaración de voluntades anticipadas en cualquier momento a su situación actual.

Redactar una declaración de voluntades anticipadas no es sencillo. Los médicos sólo podrán guiarse por ella si los deseos se han formulado de forma clara y si permanece a disposición en caso necesario. Por ello, es razonable que familiares, el médico de cabecera o una oficina depositaria guarden la declaración de voluntades anticipadas.



Encontrará un folleto informativo sobre la declaración de voluntades anticipadas en www.migesplus.ch

“Declaración de voluntades anticipadas – sea precavido”

Puede imprimirse y está disponible gratis en varios idiomas.

Para más información sobre la declaración de voluntades anticipadas y sobre oficinas depositarias diríjase a su médico o a uno de los siguientes centros especializados o de asesoramiento.

Un asesoramiento personal para redactar una declaración de voluntades anticipadas ofrece:

Croix-Rouge suisse (Cruz Roja Suiza)

Teléfono 031 387 71 11

www.redcross.ch > Activités (CRS en acción) > Santé (Salud)

Encontrará declaraciones de voluntades anticipadas en alemán, francés e italiano, entre otras, en las siguientes instituciones:

CARITAS

“Ma vie. Ma mort. Mes dispositions de fin de vie. Les directives anticipées de Caritas” (Así me gustaría vivir, así me gustaría morir. Declaración de voluntades anticipadas de Caritas)

Teléfono 041 419 22 74

www.caritas.ch

FMH – Federación de médicos suizos

“Directives anticipées” (Declaración de voluntades anticipadas)

Teléfono 031 359 11 11

www.fmh.ch

Ligue suisse contre le cancer (Liga Suiza contra el Cáncer)

“Directives anticipées en cas de cancer” (Declaración de voluntades anticipadas tras el diagnóstico de cáncer)

Teléfono 031 389 91 00

www.liguecancer.ch/fr

Cuidados paliativos

Por cuidados paliativos se entienden todas aquellas medidas que alivian el sufrimiento de una persona que padece una enfermedad incurable.

El objetivo principal de estos cuidados paliativos es reducir los dolores y acompañar al paciente tanto psicológica como espiritualmente. También ofrecen ayuda vital práctica para personas en la última fase de su vida. Los familiares más próximos son incluidos en la medida de lo posible pero también son aliviados.

Los cuidados paliativos son prestados por un equipo asistencial compuesto por especialistas en atención y medicina y, según la necesidad, de los sectores de trabajo social, psicología, asistencia espiritual y también por voluntarios.

Los cuidados paliativos no están vinculados a un lugar determinado. Las ofertas pueden solicitarse para casa, para la residencia, el hospital o en una casa dispuesta para la asistencia paliativa.

10



¿Quién paga los cuidados paliativos?

El seguro obligatorio de la caja de enfermedad asume los costes. Se hace cargo de las prestaciones que ayuden a diagnosticar o a tratar una enfermedad y sus consecuencias. Infórmese en su caja de enfermedad.



palliative.ch – Société Suisse de Médecine et de Soins Palliatifs
(Sociedad suiza de medicina y de cuidados paliativos)
Teléfono 044 240 16 21
www.palliative.ch

En Internet encontrará información en alemán, francés, italiano e inglés así como las direcciones de todas las secciones regionales.

También podrán informarle sobre las ofertas de cuidados paliativos su médico o el servicio social de su municipio.

Pie de imprenta

Edición: 2012

Editor:

Schweizerisches Rotes Kreuz (Cruz Roja Suiza)

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Teléfono 031 960 75 75

www.redcross.ch, gi-gesundheit@redcross.ch

Bundesamt für Gesundheit BAG

(Oficina Federal de la Salud Pública OFSP)

Direktionsbereich Gesundheitspolitik

Sektion Migration und Gesundheit

Hessstrasse 27E, 3097 Liebefeld

Teléfono 031 323 30 15

www.bag.admin.ch, www.miges.admin.ch

Texto: Anke Kayser, Katja Navarra, Katharina Liewald

Traducción: Luciano de Dios

Fotografías: André Raul Surace, www.surace.ch

Diseño: wunderwerk GmbH, www.wunderwerkgbh.ch

Composición en idiomas extranjeros: Alscher Text & Design,
www.alscher.ch

Pedidos por Internet: www.migesplus.ch

Fuente de suministro: BBL, Vertrieb Bundespublikationen,
CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

Número de artículo BBL: 311.611.esp

Impreso en papel certificado FSC

Albanisch, Bosn./Kroat./Serb., Deutsch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, **Spanisch**, Türkisch
albanais, allemand, bosniaque/croate/serbe, **espagnol**, français, italien, portugais, turc
albanese, bosniaco/croato/serbo, francese, italiano, portoghese, **spagnolo**, tedesco, turco



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

