



Estilos de VIDA

Una Publicación del Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad del Condado de Hillsborough

INVIERNO DEL 2008

En Esta Edición:

Alzheimer's Internet.....	2	Del programa	
Sodio.....	3	RSVP	4
Consejos de seguridad mientras	3	Festival de otoño del 2007	4
CUANDO LLAME AL 9-1-1.....	3		

Nota del Director Interino, Sr. Bart Banks

Quiero aprovechar esta oportunidad para compartir con ustedes el nuevo y mejorado ejemplar de Perspectiva de la Tercera Edad, que ha sido diseñado especialmente para usted. Esta es otro ejemplo de cómo el Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad del Condado de Hillsborough se esfuerza para mejorar la calidad de los servicios que usted recibe. Gracias por utilizar los servicios que ofrecemos al Condado de Hillsborough. Les deseo lo mejor en este nuevo año 2008.



Bart Banks

Números de teléfonos no relacionados con emergencias POLICÍA/FUEGO/MÉDICO

Aguacil del Condado de Hillsborough.....	247-8200
Departamento de Bomberos y emergencias médicas del Condado de Hillsborough.....	272-5665
Policía de Tampa	231-6130
Bomberos y Rescate de Tampa.....	232-6800
Policía de Temple Terrance.....	989-7110
Policía de Plant City.....	757-9200
Patrulla de Carreteras de Florida.....	632-6859
Policía del aeropuerto internacional de Tampa	870-8760
Policía de la Universidad del Sur de Florida.....	974-2628
Centro de información de envenenamientos	1-800-222-1222
Información sobre huracanes.....	272-6900
Servicios a los animales.....	744-5660
Departamento de salud.....	307-8000
Información del Condado.....	272-5900

Oferta Especial Para Personas De La Tercera Edad

Una vez usted cumple 65 años, el Condado de Hillsborough ofrece un descuento a dueños de hogares en su Evaluación de Disposición Anual de Desechos Sólidos.

Para tener derecho al descuento, usted debe poseer y vivir en la unidad residencial que usted indica en el formulario de inscripción y ser un residente del área no incorporada del Condado de Hillsborough. Los honorarios reducidos son reflejados cada año, en noviembre, en su cuenta por avalúo fiscal (Ad Valorem Tax Bill).

Una sola unidad familiar ahorrará 21.36 dólares y los ahorros para dueños de condominio es de 16.02 dólares por año.

Usted puede obtener el formulario de inscripción en el Departamento de Administración de Desechos Sólidos en el Centro de Gobierno del Condado, en el 601 E. Kennedy Blvd., piso 24, o llamar al Departamento al 272-5680. El personal gustosamente le asistirá en completar la forma. Usted debe solicitar en o antes del 1 de agosto de 2008 recibir el descuento en su ciclo de facturación anual en el noviembre de 2008. Usted sólo tiene que solicitar el descuento una vez.

Alivio contributivo de la propiedad para personas de la tercera edad

El pasado mes de octubre, los Comisionados del Condado de Hillsborough, votaron de forma unánime en conseguir un alivio contributivo sobre las propiedades de las personas de la tercera edad de bajos ingresos. Personas de la tercera edad con un ingreso anual total de 23 mil dólares o menos, podrá cualificar para una exención contributiva sobre su propiedad de unos \$15,000 adicionales. La exención entrará en efecto el año fiscal 2009. Las personas que soliciten y cualifiquen para este beneficio economizarán unos 90 dólares adicionales de impuestos. El total de exenciones para las personas de la tercera edad con bajos ingresos es de unos \$ 40,000; cifra que aumentará en los años venideros y que al corriente reduce sus impuestos en unos \$230.00. Para solicitar la exención, las personas deberán llenar una solicitud y presentar evidencia de sus ingresos. Para más información, llame a la oficina del tasador de la propiedad al 276-8800.



Los que cuidan de pacientes de Alzheimer's encuentran ayuda Internet

Escrito por BRITTANY RAJCHEL

José Rodríguez usualmente se despierta a las 2:00 .A.m. A veces madruga tanto por su esposa Ana, quien padece de la enfermedad de Alzheimer y requiere mucha atención. Otras veces lo despierta el timbre del teléfono. Esto es porque el señor Rodríguez siempre está dispuesto a escuchar, orientar, y ayudar a otros familiares y cuidadores del estado de la Florida- cuidadores que lo buscan porque con él pueden hablar en español.

El señor Rodríguez vive en la ciudad de Miami y colabora con el proyecto Red para Cuidadores de Personas con Alzheimer, o **AlzOnline.net**, de la Universidad de Florida que ofrece un grupo de apoyo por teléfono gratis y en español, para personas que cuidan de un ser querido con la enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia. “Yo tengo un sueño muy liviano” dice el señor Rodríguez mientras se ríe. La mayor parte del tiempo el señor Rodríguez se dedica a hablar con otros cuidadores como él, mientras su esposa participa en un centro de cuidado diurno para ancianos.

El señor Rodríguez y AlzOnline facilitan la reunión mensual del grupo de apoyo por teléfono, donde usualmente un grupo de 10 cuidadores marcan gratis a un número y con una contraseña entran a la teleconferencia donde se conectan con otras personas en situaciones similares y con quienes pueden hablar sobre los retos del cuidado, ofrecer consejos, o simplemente socializar con otros.

“En el grupo compartimos nuestras preocupaciones, nuestros problemas y triunfos, nos conectamos unos con otros,” dice el señor Rodríguez. **AlzOnline.net** trabaja para ofrecer ayuda a las personas que cuidan de un ser querido con demencia, especialmente a los cuidadores cuya lengua natal es el Español. Esta ayuda se ofrece a través del Internet por medio de materiales educativos, tablero de mensajes, y a través de los grupos de apoyo por teléfono.

Rodríguez dice que **AlzOnline.net** le dio un nuevo y conveniente recurso donde encontrar consejos prácticos sobre el cuidado para las personas con Alzheimer o demencia. Por ejemplo, él recuerda los retos para bañar a su esposa, a quien José cuida desde el año 1999. Siempre le caía el jabón en la cara, lo que le irritaba los ojos y complicaba la tarea de bañarla. A través de **AlzOnline.net** y los consejos del grupo, José aprendió que podía evitarse este problema usando jabón para bebés.

“Cada paciente con Alzheimer es diferente” dice él. “Pero algunas cosas son iguales como por ejemplo las técnicas para la tarea de baño. Esos trucos que nadie te dice son los que obtenemos a través de las experiencias de los participantes del grupo.”

Según la Asociación de Alzheimer, la necesidad de recursos para personas de habla hispana es evidente, ya que para el año 2050 se predice que habrá 1.3 millones de Latinos con enfermedad de Alzheimer. En otro estudio auspiciado por la misma Asociación, se confirmó que los Latinos cuidan a familiares con demencias con mayor grado de discapacidad y por mucho más tiempo que otros grupos. Consecuentemente los Latinos tienen mas carga como cuidadores, a nivel físico, mental, y financiero.

AlzOnline.net ayuda con los retos del cuidado de personas con demencias proporcionando ayuda gratuita de terapeutas y trabajadoras sociales bilingües, y consejos de cuidadores con muchos años de experiencia como el señor Rodríguez.

“Los retos del cuidado de un ser querido con Alzheimer pueden cambiarle la vida drásticamente a cualquiera” dice Jeffrey Loomis, coordinador de **AlzOnline.net** y co-director del Centro de Telesalud en el Colegio de Salud Pública y Profesiones de Salud de la Universidad de Florida. “Nuestra meta es ofrecer información, educación, y apoyo a los familiares y cuidadores, tanto en Inglés como en Español. No queremos que la barrera del lenguaje continúe siendo un obstáculo para que los Latinos consigan ayuda y recursos necesarios para el cuidado efectivo de un familiar con problemas de memoria.”

Conversar con otros cuidadores de habla hispana puede dar mucho apoyo y consuelo, dijo Rodríguez. Muchos Latinos cuidan de un ser querido en su familia mas cercana. Los Latinos son cuidadores intensos y apasionados, dijo Rodríguez, ya que nuestra cultura le da una importancia muy grande a la unidad familiar. El señor Rodríguez quien nació y fue criado en Cuba, dice reconocer estas características en si mismo.

“A nosotros no nos gusta alejarnos de nuestros seres queridos” el dijo, Una vez nos juntan, nos quedamos juntos. Creamos un lazo muy fuerte.” El grupo de apoyo por teléfono en español también asiste a sus miembros a adoptar roles nuevos. Los hombres, por ejemplo, reciben consejos sobre cocina dice Rodríguez.



“Cuando a mi esposa la diagnosticaron con Alzheimer, yo tuve que empezar a cocinar”, dijo Rodríguez. “Yo no sabía lo que estaba haciendo. La primera vez que estuve a cargo de la cocina, ay, fue un gran problema. Lavar la ropa era muy confuso. No sabía que botón apretar ni como comprar detergente de ropa” Por lo contrario, las mujeres

usualmente reciben consejos sobre las finanzas del hogar. Muchas de ella nunca han estado a cargo de las cuentas. , dijo Rodríguez.

A veces el grupo invita a profesionales tales como terapeutas, consejeras, o doctores que hablan en español y quienes ofrecen información muy útil. Y otras veces nosotros mismos nos damos consejos y aliento, como por ejemplo hacer ejercicios, comer una dieta saludable, o simplemente “como ser feliz” para que así puedan estar entre nosotros por mucho tiempo y cuidar a su seres queridos, dijo Rodríguez.



Sodio : Un Asunto Salado

Que es el sodio?

- Es un Mineral esencial que nuestro cuerpo necesita para mantener la Buena salud y se encuentra de forma natural en los alimentos.

Nuestros Cuerpos Necesitan Algo de Sodio

- El Instituto Nacional de la Salud y La Asociación Americana del Corazón recomiendan: 2,400 Miligramos de Sodio /al día (equivalente a 1 cucharadita de sal)
- Mantiene el balance apropiado de líquidos-controlando el movimiento de fluidos dentro y fuera de nuestras células.
- Regula la presión sanguínea
- Transmite impulsos nerviosos
- Ayuda a la contracción y relajación de los músculos ;incluyendo los músculos del corazón

Exceso de Sodio:

- Un adulto promedio consume entre 4,000- 6,000 Miligramos de Sodio al día
- Si usted está saludable su cuerpo elimina el exceso de Sodio a través del sudor y la orina.
- En Enfermedad del Riñón: el exceso de Sodio no se elimina y causa hinchazón

Sodio y la Hipertensión

- La Alta Presión o Hipertensión, es el factor de mayor riesgo para enfermedades del corazón, ataques y fallos renales
- Afecta a 1 de cada 4 Americanos adultos
- Para aquellos que tienen la presión sanguínea sensible a la sal: el consumo mucho Sodio puede contribuir a la Hipertensión.

Use Menos Frecuente

- Sal de mesa
- Alimentos Procesados
- Condimentos Pre-mezclados
- Frutas y Veg .Frescos

Use Mas Frecuente

- Productos sin sal añadida
- Reducidos en Sodio
- Hierbas y especias
- Congelados y Enlatados



Consejos de seguridad mientras camina o corre bicicleta cerca de las carreteras

Florida es un gran lugar para actividades al aire libre, disfrutar del paisaje y el buen tiempo.

Queremos que todo el mundo esté seguro. A continuación, unos consejos de seguridad para cuando estemos manejando o caminando cerca del tránsito.

- Cuando salga de noche cerca de las carreteras, vístase con ropas de color claro y utilice reflectores de material reflectivo para que los conductores puedan verle.
- Cuando corra en su bicicleta, maneje en la misma dirección que el tránsito. Cuando salga a caminar, hágalo en contra del tránsito.
- Utilice siempre un casco protector al manejar su bicicleta. Las lesiones en la cabeza son una de las principales causas de muerte en accidentes con bicicletas.
- No asuma que los conductores pueden verle o saber cuando se va a detener. Siempre mire fijamente a un conductor antes de cruzar una intersección o cambiar carriles.
- Tenga cuidado al cruzar la calle cuando salga a caminar. Una tercera parte de los peatones que mueren en accidentes sucede porque cruzaron una calle o intersección de forma indebida. Por ejemplo, cruce en las intersecciones y recuerde detenerse en la acera y mire a ambos lados de la calle al cruzar.
- Si usted va en bicicleta o caminando por la acera, tenga cuidado de vehículos que salen de garajes y estacionamientos.

Estos consejos llegan a usted como cortesía del Departamento de Obras Públicas del Condado de Hillsborough.

CUANDO LLAME AL 9-1-1 DESDE SU TELEFONO CELULAR

DETÉNGASE AL LADO DE LA CARRETERA SI ESTÁ MANEJANDO No se arriesgue ni ponga en riesgo a los demás

DEBE SABER SU NÚMERO TELEFÓNICO CELULAR

Si su llamada es interrumpida, el personal del 9-1-1 podrá devolverle la llamada

SEPA SU LOCALIZACIÓN Diga su dirección, edificios cercanos, cruces e indicadores de millas

EXPONGA SU EMERGENCIA Diga al 9-1-1 cuál es su problema y exactamente qué fue lo que sucedió

Es posible que su llamada necesite ser transferida a la agencia correspondiente

NO CIERRE EL TELÉFONO Esté listo para dar detalles, confirmar información y seguir instrucciones.



Hillsborough County
Florida

Department of Aging Services
601 E. Kennedy Blvd., 25th Floor
Tampa, FL 33602
Phone: 813-272-6630
Fax: 813-276-6862
www.hillsboroughcounty.org/aging

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
TAMPA, FL
PERMIT No. 295

Una Publicacion del Departamento de
Servicios a Personas de la Tercera Edad
del Condado de Hillsborough
Bart Banks, Director Interino

INVIERNO DEL 2008



De la oficina del gerente del programa RSVP, Ms. Tracy Schwiers



Como nuevo miembro del equipo del programa de voluntarios mayores y retirados (RSVP), Me gustaría compartir con ustedes un poco sobre mi persona. Nací en New Jersey y pasé mis primeros años escolares en el noreste, pero mi familia se mudó a Boca Raton Florida, donde asistí a la escuela intermedia y superior. Me gradué de Maestría en Gerontología en la Universidad del Sur de Florida en el año 2000. Comencé a trabajar para el Departamento de Servicios a las personas de la Tercera Edad del Condado de Hillsborough como empleado temporero en la división de manejo de casos, de ahí a la División de servicios al hogar y ahora como gerente del programa RSVP. Estoy muy feliz de poder trabajar con un grupo de voluntarios tan talentosos y diversos. Una de las contribuciones más importantes que podemos hacer es nuestro tiempo. Por eso quiero agradecer a todos por el tiempo que le dedican a este programa y las agencias a las que sirven de voluntarios. ¡Les deseo a todos un Feliz Año 2008!

Para más información o para ofrecer sus servicios como voluntario, llame al (813) 276-2936. Puede encontrar una lista de oportunidades de voluntariado en la página de Internet: <http://www.hillsboroughcounty.org/aging/programsservices/volopp.cfm>

Festival de otoño del 2007 - Bailando a través de las décadas

El festival de otoño que se llevó a cabo el pasado 8 de noviembre en el University Area Community Center bajo el lema "Bailando a través de las décadas" fue todo un éxito. A la misma asistieron más de 500 personas de la tercera edad que compitieron bailando y recibieron premios. Además participaron en una competencia de hip-hop. Unos 20 estudiantes de escuela secundaria del centro Bowers/Whitley Culinary Career Center estuvieron presentes sirviendo almuerzos y visitando a las personas.

El entretenimiento musical estuvo a cargo de Nathan Burton, con el auspicio del Hillsborough County Arts Council, y las personas cantaron alegremente. Una demostración de baile de salsa por parte del Simone Salsa Dance Studio animó a todos a bailar. El momento cumbre terminó con la caída de un sinfín de globos. ¡Todos lo pasaron de maravilla en este grandioso evento!

