



Hillsborough County  
Florida

# Estilos de VIDA

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

INVIERNO 2009

## En esta edición:

Efectos de aceite de coco .....	2	Aceite de coco.....	3
Tamaño de las porciones.....	2	Town 'N Country .....	4
Sugerencias dietéticas sobre el aceite de coco.....	3	Vulnerables .....	4

## Mensaje del director, Sr. Bart Banks



Como el recién nombrado director del Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad, quiero expresar mi gratitud y aprecio a todo el personal, los clientes y proveedores de cuidados en este comienzo del nuevo año, esperando que sea uno lleno de logros. Durante el mismo, veremos cambios significativos que mejorarán aún más nuestros servicios para sus necesidades.

*Bart Banks*

## Oportunidades para voluntarios en en Centro de Servicios a Personas de la Tercera Edad en Town 'N Country

El Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad está buscando voluntarios para actividades en el nuevo centro de Town 'N Country. Si usted o alguien que usted conoce quisiera participar en esta gran oportunidad de voluntariado, llame a la oficina de RSVP office al (813) 276-2936. El centro está interesado particularmente en voluntarios para coordinar actividades , recepcionistas y facilitadores para actividades como ejercicio, crochet, costura, pintura o cualquier talento que usted posea.



## Programa "Money Follows Person" comienza lento, el Centro de Servicios para Medicare y Medicaid (CMS) en espera por cambios

El programa Money Follows the Person (MFP) es un programa de demostración a Centros de Servicios de Medicare y Medicaid Services' (CMS) que provee dinero a estados que están desarrollando nuevas estrategias y formas de ofrecer servicios de apoyo a los que necesitan cuidado prolongado.

Los datos preliminares del Programa CMS MFP muestran que una tercera parte de los pacientes evaluados para ser partícipes del programa no hicieron su transición de una casa de cuidados (nursing home) de vuelta a la comunidad, según dijo un oficial de la agencia en una reunión de Directores de Medicaid que se llevó a cabo el pasado 13 de noviembre.

El oficial señaló que los datos son "preliminares" ya que la mayoría de los 31 estados en el programa comenzaron a ofrecer el mismo recientemente. Uno de los principales obstáculos del MFP es el acomodo razonable para residentes cualificados.

"El comienzo del programa MFP ha sido lento en términos de la forma en que los estados logran sus metas para las transiciones" dijo Carey Appold, Director Técnico de programa para el programa MFP. "Las razones: vivienda, vivienda, vivienda."

*Reprinreso con permiso del Self Reliance Center for Independent Living.*

## Teléfonos celulares gratis para Personas de la Tercera Edad que cualifiquen

El servicio Lifeline Service ofrecido a través de Safelink Wireless es un programa de servicio auspiciado por el gobierno que provee a personas de la Tercera Edad de ingresos limitados que cualifiquen, teléfonos celulares y minutos mensuales completamente gratis. Los teléfonos proveen mayor seguridad a las personas de la Tercera Edad, proveyéndoles de un medio de comunicación en caso de una emergencia. Este programa provee un teléfono gratis de TracFone con 68 minutos de servicio. Los minutos que sobren de un mes pueden pasar al siguiente mes. Además tienen la oportunidad de comprar minutos adicionales a través de las tarjetas de llamadas TracFone. No hay ningún cargo por adelantado. Los requisitos para ser elegibles son similares a los de Medicaid. Para más información visite en Internet [www.safelinkwireless.com](http://www.safelinkwireless.com) o llame al 1-800-378-1684.

## Aceite de coco podría disminuir los efectos

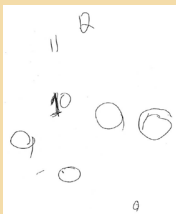
de la Enfermedad de Alzheimer's *Estudio realizado por la Dra. Mary T. Newport, proveniente del Healthy Ways Newsletter*

La Dra. Mary Newport está muy contenta al poder ofrecer los resultados positivos obtenidos al tratar los síntomas de la Enfermedad de Alzheimer's que padece su esposo con un simple cambio en la dieta, una dosis diaria de aceite de coco. La Dra. Newport comenzó a investigar diferentes estudios hechos sobre varias drogas para que su esposo Steve, utilizara las mismas luego de este haber sido diagnosticado con la Enfermedad de Alzheimer's. Ella encontró una droga llamada Ketasyn. El ingrediente activo en Ketasyn, aceite de cadena mediana de triglicéridos (MCT oil), es derivado del aceite de coco o de palma.

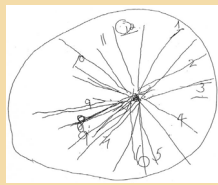
Como parte de las pruebas para determinar si era elegible para el estudio de drogas, un doctor le pidió a Steve que dibujara un reloj. El reloj que dibujó indicó que Steve tenía un caso severo de la Enfermedad de Alzheimer's. El matrimonio Newport estaba decepcionado de que Steve haya tenido un resultado tan bajo en el examen del Mini Mental State Exam (MMSE), lo que no le permitió participar en las pruebas de la droga Ketasyn. Ella por su parte pensó: "no tenemos nada que perder" y la Dra. Newport compró aceite de coco al 100% en una tienda de productos naturales de camino a la casa.

Después de varios días de incluir 2 cucharadas de aceite de coco en la avena que tomaba Steve en las mañanas, se notaba más alerta, feliz y con más habilidad para hacer cosas en la casa y el patio que anteriormente no podía completar sin supervisión. Después de dos semanas y luego, después de 37 semanas de haber incorporado el aceite de coco a la dieta de Steve, la Dra. Newport le pidió a su esposo dibujar otro reloj. El nuevo dibujo reveló que la condición de Steve había mejorado, luego de haber comenzado a ingerir el aceite de coco.

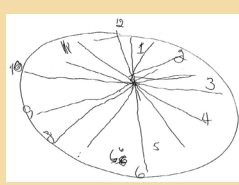
"Mi meta es que se lleve este mensaje a la mayor cantidad de personas posibles para que por lo menos hagan el intento de probar este pequeño cambio en la dieta," dijo la Dra. Newport. "He recibido información de varias personas reportando "mejoras dramáticas" y otros han reportado cosas como: menos repetición, mejor disposición, caminar de forma más normal, menos temblores, mas energía, y hablar más."



Clock 1








Clock 2



Clock 3

Para conocer más sobre la experiencia de la Dra. Newport y Steve, visite la página [http://www.coconutresearchcenter.com/hwnl\\_5-4.htm](http://www.coconutresearchcenter.com/hwnl_5-4.htm)

## ¿Cuánto más es su porción?

Grupo alimenticio/ Cuanto necesita por día	Tamaño de la porción regular	¿A qué se parece?
<b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b> 3 Tazas al día 	Leche 1 taza (8 onzas) Queso, natural 1 1/2 onzas Queso, procesado 2 onzas Yogurt 1 taza (8 onzas)	Un pequeño cartón de leche Batería de 2-9 voltios Una caja de un CD Una pelota de beisbol
<b>PROTEINAS</b> 5 1/2 onzas al día 	Carne 2-3 onzas Pollo 2-3 onzas Pescado 2-3 onzas Habichuelas 1 taza Mantequilla de maní 2 cucharadas Nueces 1/3 taza Huevos 1 huevo	Un paquete de naipes (barajas) Palma de su mano Una pelota de beisbol Un rollo de película
<b>VEGETALES</b> 2 1/2 tazas al día 	Hojas verdes, 1 taza Hojas verdes picadas cocinadas, 1/2 taza Papas Fritas 10 Papa horneada 1 mediana	Una pelota de beisbol Un ratón de
<b>FRUTAS</b> 2 tazas al día 	Jugo o sumo de frutas 3/4 taza Frutas enlatadas o cocinadas 1/2 taza Frutas frescas, enteras 1 mediana Pasas, secas 1/4 taza	2 pelotas de golf Un ratón de
<b>GRANOS</b> 6 onzas al día 	Pan, tortilla 1 rebanada Cereal seco 3/4 a 1 taza Pasta, Arroz 1/2 taza Rosetas de maíz 2 tazas	Una caja de un CD Una bola de beisbol Un ratón de
<b>GRASAS/ ACEITES con moderación</b>	Aderezo de ensaladas 1 Cucharada Papas fritas en bolsa 1 onza	2 dice 15-20 papitas

Preparado por el Programa de Nutrición para participantes del programa SCNAP del Condado de Hillsborough-4to trimestre del año 2008  
 Adaptado del Servicio de Extensión del Condado de Hillsborough

## Sugerencias sobre el uso del aceite de coco en la dieta por la Dra. Mary Newport

### ¿CUÁNTO ACEITE DE COCO PUEDE USARSE EN LA DIETA?

El aceite de coco puede sustituirse por cualquier aceite líquido o sólido, manteca, mantequilla o margarina utilizado para hornear o cocinar en la estufa. También puede ser mezclado directamente con comida que ya ha sido preparada. Algunas personas lo toman directamente con una cuchara, pero para algunas personas, esto sería difícil de tragar por lo tanto sería mejor tomarlo con comida. Si usted está cocinando con una estufa, el aceite de coco produce humo si se calienta a más de 350 grados o a temperatura mediana. Usted puede evitar esto añadiendo un poco de aceite de oliva o maní, lo que le permitirá cocinar a temperaturas más altas. El aceite de coco puede utilizarse a cualquier temperatura dentro del horno.

### ¿CUÁL ES EL CONTENIDO NUTRICIONAL DEL ACEITE DE COCO?

El aceite de coco contiene unas 117-120 calorías por cucharada, más o menos lo mismo que los demás aceites. Tiene de un 57-60% de cadenas medianas de triglicéridos que se absorben directamente sin la necesidad de enzimas digestivas. Es metabolizado por el hígado y convertido en cetonas que pueden ser utilizadas por cualquiera de las células como energía. Esta porción del aceite de coco no se guarda en el organismo como grasa. El aceite de coco está compuesto de 86% grasa saturada, pero recuerde que esto es grasa vegetal, no animal. No contiene colesterol y no transfiere grasas a menos que las mismas no sean hidrogenizadas. Una ventaja de la grasa saturada es que no hay ningún lugar en la molécula donde puedan fijarse radicales libres u oxidantes. Cerca del 6% de aceite es monosaturado y 2% polisaturado. El aceite de coco también contiene una pequeña cantidad de fitoesteroles que es uno de los componentes de las "estatinas" utilizadas para reducir el colesterol. El aceite de coco tiene ácidos grasos tipo omega-6 y no contiene los ácidos grasos omega-3. Por lo tanto, deben tomarse los mismos en adición al aceite de coco. Unas buenas fuentes de omega-3 son el salmon, aceites de pescado o cápsulas de aceite de lino, comidas con aceite de lino, un grano conocido como chia, aceite de nuez y las nueces. El ácido laurico es una cadena mediana de triglicéridos que compone casi la mitad de todo el aceite de coco. Los estudios científicos muestran que el ácido laurico tiene propiedades antibacterianas y podría inhibir el crecimiento de bacterias hongos, virus y protozoarios. Es uno de los componentes de la leche materna y es sabido que esto ayuda a prevenir infecciones en los recién nacidos.

### ¿QUÉ TIPO DE ACEITE DE COCO DEBO BUSCAR?

Busque aceites de coco no hidrogenados y sin otras grasas. Evite los aceites de coco que son hidrogenados o super-calentados porque esto cambia la estructura química de las grasas.

### ¿CUÁNTO DEBO TOMAR?

Algunas personas que tratan de tomar una gran cantidad de aceite inmediatamente. Tomando unas 2 cucharadas por ejemplo, usted podría experimentar calambres, dolor y diarrea, o una sensación de llenura en el estómago. Esto podría causar que una persona decida no seguir tomando aceite de coco. Lo mejor es comenzar con poca cantidad, quizás 1 o 2 cucharaditas con una comida y aumentando gradualmente según lo vaya tolerando por una semana o más. La mayoría de las personas consumen de 3-4 cucharadas diarias con 2 o 3 comidas y esto provee un nivel constante de cetonas.

Personas que sufren de padecimientos neurodegenerativos relacionados con la poca absorción de glucosa en algunas partes del cerebro podrían beneficiarse si toman altas concentraciones de aceite de coco, con el fin de producir más cantidad de cetonas. Estas a su vez, serían utilizadas por las células del cerebro como energía. Algunos de los padecimientos que envuelven una reducción de la absorción de la glucosa en algunas áreas del cerebro son: enfermedad de Alzheimer's y otros tipos de demencia, enfermedad de Parkinson's, enfermedad musculodegenerativa (ALS, Lou Gerhig's), esclerosis múltiple y la enfermedad de Huntington's. Si usted tiene uno de estos padecimientos o está en riesgo por su historial familiar, podría intentar incrementar su consumo de aceite de coco en un poco más de 2 cucharadas por cada comida (35 gramos de aceite) por día para ver si las cetonas del aceite de coco producen alguna mejoría. Si se trata de un ser querido que esta en un hogar de cuidados, podría ser posible que su médico le recete el uso de aceite de coco con cada comida, haciendo la salvedad que la cantidad debe aumentarse gradualmente.

### ¿TENGO QUE PREOCUPARME POR EL AUMENTO DE PESO QUE PUEDE OCURRIR AL AÑADIR MAS GRASAS A MI DIETA?

¡Claro que sí! La mejor forma de evitar aumentar de peso es sustituir el aceite de coco con otras grasas y aceites que actualmente consume en su dieta y si eso no es suficiente, debe reducir el tamaño de las porciones o la ingesta de carbohidratos que se hallan en alimentos tales como el pan, arroz, papas, cereales y otros granos.

#### Consejos para cocinar con aceite de coco

- Use aceite de coco en vez de mantequilla en las tostaditas, roscas, mazorcas de maíz, papas y batatas.
- Mezcle el aceite de coco con la avena o con otros cereales calientes.
- Añada aceite o leche de coco a sus recetas de bebidas frías.
- Mezcle aceite de coco con arroz, pasta y fideos.
- Mezcle mitad de la porción de aceite de coco con aderezos para ensaladas. Si el aderezo está frío de la nevera, coloque un poco en un recipiente y caliente en su microondas por 10-12 segundos y luego añada el aceite de coco. El aceite de coco tiende a endurecerse si se añade a comidas o líquidos fríos.



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

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](http://www.hillsboroughcounty.org/aging)

Una Publicacion del Deptamento de  
Servicios a Personas de la Tercera  
Edad del Condadode Hillsborough  
Bart Banks, Director

INVIERNO 2009



## El NuevoTown 'N Country Commons Senior Center

El Centro de Servicios del Condado de Hillsborough Town 'N Country Commons abrió sus puertas al público el pasado 3 de diciembre del 2008. Dentro del centro hay un centro de servicios a personas de la Tercera Edad, un centro Head Start y una biblioteca pública. Además, pronto abrirá lo que se conocerá como el Hillsborough County Shimberg Gardens.

Los 10,150 pies cuadrados que componen el Centro de servicios a personas de la Tercera Edad de Town 'N Country proveerá programas esenciales que promueven la independencia y mejorar la calidad de vida. El centro tiene facilidades para ejercicios, un salón de juegos con mesa de billar, clases de Zumba y otros ejercicios, clases de cocina, costura y pintura. El centro tiene también facilidades para cenas de grupo, programas de educación nutricional, clínicas de salud y facilidad para seminarios de finanzas, así como también servicios para pacientes de Alzheimer's y otras formas de demencia y orientación para los que cuidan de estos.

Town 'N Country Commons  
7606 Paula Drive  
Tampa, FL 33615

Teléfono del Centro de servicios a Personas de la Tercera Edad: 813-873-6336.



## Proveedores de programas se unen para abogar por mayores vulnerables

Los proveedores de programas del cuidado comunitario para las personas mayores están enfrentando un desafío sin precedente en la Florida. Debido a la crisis económica estatal, cortes profundos amenazan varios programas vitales que sirven los mayores más vulnerables como Cuidado Comunitario para las personas mayores (CCE del inglés Community Care for the Elderly), Cuidado a domicilio para ancianos (HCE del inglés Home Care for the Elderly) y La Iniciativa de la enfermedad de Alzheimer (ADI del inglés Alzheimer's Disease Initiative.) Estos programas permiten a ancianos frágiles permanecer en sus propios hogares y se demuestran ayudar a evitar el cuidado institucional que es más costoso.

A raíz de esta amenaza, el Consejo de la Florida sobre el Envejecimiento (FCOA del inglés Florida Council on Aging) junto con sus colaboradores han emprendido una ambiciosa iniciativa para conservar fondos que ha resultado en evitar recortes severos en la reciente Sesión Especial Legislativa. Sin embargo, cuándo los legisladores se reúnan para desarrollar y decidir el presupuesto del año fiscal 2009-2010, se verán presionados de nuevo a recortar los fondos de estos programas. Su ayuda para conservar estos programas y fondos esenciales es crítica. Para averiguar cómo usted puede ayudar, visite [www.fcoa.org](http://www.fcoa.org) o envíe un e-mail a [moreinfo@fcoa.org](mailto:moreinfo@fcoa.org).