



Hillsborough County
Florida

Estilos de VIDA

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

OTOÑO 2009

En esta edición:

Proyecto Lifesaver...2	Como disponer de los medicamentos 3
Vacunas contra la influenza.....2	Servicios de Comida 4
Consejos sobre nutrición.....3	Oaks en Riverview 4

Mensaje del director, Sr. Bart Banks

Estamos en la parte mas peligrosa de la época de huracanes que concluye el 30 de noviembre. Es muy importante, especialmente para las personas de la Tercera Edad y quienes los cuidan, que estén preparados. Espero que la información que hemos provisto en nuestros boletines hayan sido de beneficio para usted o algún ser querido. Esta será la última edición de Estilos de Vida de este año. A nombre de todo el personal y el mío propio, quiero desearles a todos unas felices y seguras fiestas.



Bart Banks

Descuentos para personas de la Tercera Edad en el Condado de Hillsborough

El servicio de autobuses HARTline ofrece descuentos en las tarifas a personas de 65 años en adelante. Un Senior Permit puede ser adquirido por solo \$2.50. El mismo es válido por 5 años y autoriza a la persona que lo tiene a descuentos en todos sus viajes en autobus. Para más información, llame al Hillsborough Area Regional Transit Authority al (813) 254-4278.

El Departamento de Servicios a los Animales ofrece descuentos en adopción de mascotas y vacunación contra la rabia a personas mayores de 62 años.

Para más información, llame al Departamento de Servicios a los Animales al (813) 744-5660.



Licencias de caza y pesca están disponibles para personas de 65 años de forma gratuita. Para más información, llame a la oficina del Recaudador de Impuestos al (813) 635-5200.

Oficina del Tasador de la Propiedad: Residentes de la Tercera Edad que tengan una exención contributiva por la casa en que viven y que a la vez tengan ingresos limitados podrían cualificar para una exención adicional. La misma debe ser renovada cada año. para más información, llame a la oficina del Tasador de La Propiedad al (813) 272-6100.

La Administración de Desperdicios Sólidos ofrece un descuento en la evaluación del recogido de desperdicios sólidos a dueños de casas mayores de 65 años. Para más información y llenar una solicitud, llame al (813) 272-5680.

Recursos para el consumidor

La Agencia de Protección al Consumidor del Condado de Hillsborough está dedicada a ayudar a los individuos a resolver problemas y a convertirlos en consumidores mejor informados. Los servicios gratuitos que se proveen incluyen: consejos y sugerencias, evaluación de quejas e investigación, mediación y referidos, orientación y educación. La Agencia de Protección al Consumidor puede ayudarle en asuntos tales como automóviles, relaciones entre usted y su casero, evitar ejecución de hipotecas, crédito y finanzas y otros. Para más información, visite la página de Internet www.hillsboroughcounty.org/consumerprotection o llame al (813) 903-3430.

La Comisión Federal de Comercio, la agencia nacional de protección al consumidor, es un recurso donde puede encontrar información gratis para ayudarle a protegerse contra fraude.

Reporte prácticas engañosas
www.FTCcomplaintassistant.gov
o llame al 877-FTC-HELP

Inscríbase en el registro de no llamar
www.DoNotCall.gov
o llame al 888-382-1222

Consiga una copia de su informe de crédito gratis
www.annualcreditreport.com
o llame al 877-322-8228

Reporte robo de identidad : www.ftc.gov/idtheft
o llame al 877-ID THEFT 877-438-4338

El Proyecto Lifesaver ayuda a localizar a personas con Alzheimer's que están deambulando



El Condado de Hillsborough está participando en un programa que utiliza sistemas de rastreo electrónico para localizar rápidamente a personas en riesgo que han deambulado de sus casas. El Proyecto Lifesaver ofrece un servicio que ayudará a localizar personas con demencia, autismo y cualquier otro daño cognocitivo utilizando un aparato de rastreo fabricado por la compañía Lo Jack. Este programa podría ser especialmente útil para personas con la enfermedad de Alzheimer's que tienen un historial de deambular o buscar salidas.

De acuerdo con la Asociación de Alzheimer's, hay unas 5.3 millones de personas en los Estados Unidos con la enfermedad de Alzheimer's y 60% de esos con demencia tendrán la tendencia a deambular fuera de la casa. Históricamente, la búsqueda de estos por parte de la policía y rescate podían durar varios días y hasta meses porque las personas con demencia tienden a esconderse. Aunque los recursos que se utilizan en una búsqueda cuestan unos \$60,000, y cerca de 100 personas buscando, algunas personas que han salido de sus casas jamás han sido encontradas.

El tiempo promedio de búsqueda con el sistema del Proyecto Lifesaver es de 30 minutos. Desde su inicio en el año 1999 en Chesapeake, VA, el programa ha tenido un éxito del 100%, con más de 1800 búsquedas realizadas. El costo de una búsqueda ha disminuido considerablemente a solo una fracción de lo que costaban tres policías y un helicóptero para llevar a cabo una búsqueda.

Los transmisores, que se colocan en la muñeca o en el tobillo, utilizan una señal de rastreo FM, una señal que funcione en cualquier parte. Las autoridades del orden público utilizan una antena y un receptor para identificar el transmisor, dentro de un radio de 7 millas a la redonda. El mantenimiento del transmisor es muy sencillo. La persona encargada del cliente debe revisar la batería del transmisor diariamente para estar seguro que funciona apropiadamente. Una vez al mes, un empleado del Condado cambiará la batería del transmisor. Los clientes del Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad podrán traer a su ser querido a un centro de servicio para el cambio de la batería.

La Oficina del Alguacil coordina las inscripciones para el Proyecto Lifesaver en el Condado de Hillsborough. Las personas que padecen de demencia que tienen un historial de deambular pueden inscribirse para ver si cualifdica para el programa. El costo para inscribirse es de 99 dólares que cubren la inscripción y el costo del transmisor, y un pago mensual de 30 dólares.

El Proyecto Lifesaver ha abierto una cuenta en el Condado de Hillsborough para aceptar donativos de aquellos que quieran auspiciar y ayudar a los que no puedan pagar por el sistema. Si usted está buscando alguna forma de rendir tributo a un ser querido, considere hacer un donativo "en memoria de" para que alguien necesitado pueda recibir servicio especial.

Para más información, llame al 2-1-1.

Vacunas contra la influenza

La temporada de influenza está a la vuelta de la esquina. Es importante que todas las personas de la Tercera Edad consideren vacunarse todos los años para evitar contagios de la influenza. Mientras la mayor parte de las personas se recuperarán fácilmente de un resaca, la influenza puede ser una enfermedad más difícil de vencer. Las personas de la Tercera Edad y las personas con problemas médicos crónicos tienen un riesgo más alto de desarrollar pulmonía si ellos tienen la influenza.

La influenza estacional es diferente del virus H1N1, comúnmente conocido como "gripe porcina." Según el Centro para el Control de Enfermedades, las personas de 65 años o más están en menor riesgo de la infección del virus H1N1 que categorías de edad más jóvenes. Los grupos de riesgo que el CDC recomienda deberían recibir la vacunación con prioridad contra la gripe porcina incluyen: mujeres embarazadas; la gente que vive o cuida de niños menores de 6 meses de edad; profesionales de asistencia médica en contacto directo con pacientes; niños desde los 6 meses hasta los 4 años de edad y niños de edades entre los 5 y 18 años de edad con condiciones médicas crónicas.



La influenza puede ser una enfermedad mucho más difícil de curar, sobre todo con adultos de la Tercera Edad y las personas con problemas médicos crónicos. Estos están en mayor riesgo más alto de desarrollar pulmonía. La infección de puede contraerse si usted no lava sus manos con frecuencia.

NOTA: La vacuna de influenza anual no le protegerá contra la gripe H1N1. Usted necesitará una segunda vacuna aparte para este tipo de influenza.

Cosas Usted Puede Hacer para Evitar la Gripe

- Uno de los modos más simples y más eficaces de prevenir contagiarse es lavando sus manos.
- Evite el contacto con la gente enferma.
- Evite tocar sus ojos, la nariz o la boca; la infección se extiende por este camino.
- Siempre cubra su nariz y boca con un papel cuando usted tose o estornuda. ¡O tose en su hombro — no en sus manos!
- Pregunte a su médico sobre vacunarse

Para más información relacionada con la vacunación de influenza, llame al departamento de Salud del Condado de Hillsborough al (813) 307-8000 o en Internet www.hillscountyhealth.org/.

Consejos de nutrición: el Folato y la Vitamina B12

El folato y la vitamina B12 son ambas vitaminas tipo B que son esenciales para la buena salud y trabajan juntas para producir DNA. El folato es una vitamina importante para las personas de la Tercera Edad, disminuyendo el riesgo de ataques cardíacos, derrames cerebrales, cáncer y demencia. La vitamina B12 protege las células nerviosas y evita que se dañen. Usted podría desarrollar anemia (cantidad reducida de glóbulos rojos) si usted no toma suficiente B12 y folato. Los síntomas de la anemia incluyen, cansancio, mareos, falta de apetito, hormigueo en las manos y los pies, dolor de cabeza y la piel pálida. Consulte a su médico antes de hacer cualquier cambio a su dieta o antes de tomar cualquier suplemento alimenticio.

Nuestros cuerpos utilizan el folato para producir proteínas y hacer nuevas células. Las personas de la Tercera Edad necesitan unos 400 microgramos de folato todos los días. Si usted no consume suficientes alimentos que contienen folato, usted puede tomar un suplemento vitamínico que contenga ácido fólico.

¿Qué alimentos contienen folato?

- Vegetales de hojas verdes como espinaca, lechuga tipo romaine y brócoli
- Jugo de naranjas
- Granos como lentejas y habichuelas
- Maní
- Panes y cereales fortificados

ALIMENTOS (microgramos por porción)	FOLATO
Espinaca, 1/2 taza, cocinada	100
Maní, 1/2 taza	80
Habichuelas, 1/2 taza, cocinadas	60
Lechuga Romaine, 1 taza desmenuzada	75
Jugo de naranjas 3/4 taza (de jugo concentrado)	55

Todo el mundo necesita vitamina B12 en su dieta. Productos animales como carnes, pescado, pollo, huevos y lácteos contienen naturalmente esta vitamina. Las algas de mar también contienen vitamina B12. Los adultos necesitan 2.4 microgramos de B12 diariamente. Si usted no consume suficiente vitamina B12 en los alimentos que usted ingiere, puede tomar un suplemento multivitamínico.

ALIMENTOS (microgramos por porción)	Vitamina B12
Ostras, cocinadas, 3 oz	30
Carne de res, magra, cocinada, 3 oz	1.8
Atún enlatado,	1.6
Cereal fortificado	1.5
Yogurt, puro, 8 oz	1.3
Pollo, asado, 3 oz	.3

Reference – University of Florida IFAS Extension

Como disponer de medicamentos que ya no usa

Guardar medicamentos vencidos o que ya no usa es peligroso. Para proteger la seguridad de los demás, así como nuestros recursos de agua, es importante que se disponga de medicamentos vencidos de forma apropiada. El botar las pastillas por el inodoro o por el desagüe parecerá ser una forma razonable de disponer de estos, pero en realidad, es una amenaza a la calidad de nuestras aguas. Medicamentos que son descartados de forma incorrecta pueden acumularse y contaminar nuestro ecosistema, que eventualmente puede regresar a nosotros a través del agua y los alimentos.

La Administración Federal de Alimentos y Drogas prohíbe reciclar medicamentos, muchos de nosotros olvidamos como disponer de los medicamentos expirados. Es



mejor evitar el riesgo que los niños, personas con problemas visuales, con demencia o cualquier otra persona podría tomar medicamentos expirados que estuvieran en el botiquín. El disponer de forma apropiada de cualquier medicamento expirado puede prevenir accidentes o abuso de drogas.

Existen 3 centros regionales de recolección de efectos de hogar y eléctricos en el Condado de Hillsborough donde usted puede llevar medicamentos antiguos, al igual que otras sustancias tóxicas. La facilidad de Sheldon Road, localizada en el 9805 Sheldon Rd. N., está abierto los primeros sábados del mes. El Centro del Sur del Condado (South County Facility), localizado en Powell Rd. 1/4 milla al norte de Big Bend Rd y US Hwy. 41, está abierto los segundos sábados del mes. La facilidad del este del Condado (East County Facility), localizado en County Line Rd. 579, 1/4 milla al norte de la I-4, salida 10, está abierto los terceros sábados del mes. Los tres lugares están abiertos de 8 a.m. a 2 p.m. en los días correspondientes.

Para más información, llame al Departamento de Desperdicio Sólidos al (813) 272-5680 o visite su página de Internet www.hillsboroughcounty.org/solidwaste.

Estilos de Vida es una publicación para todas las personas de la Tercera Edad del Condado de Hillsborough. Su función es crear conciencia e informar de eventos, asuntos y oportunidades para todas las personas de la Tercera Edad que viven en la comunidad.

Usted recibirá la próxima edición de Estilos de Vida en enero del 2010. ¡Gracias!



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

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

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

OTOÑO 2009



El programa de Servicios de Nutrición recibe fondos de estímulo económico

El Programa de Servicios de Nutrición del Condado de Hillsborough ha recibido fondos a través del Acta Americana de Recuperación y Reinversión (American Recovery and Reinvestment Act (ARRA)). Estos fondos le permitirán al Departamento de Servicios a las Personas de la Tercera Edad expandir los servicios de nutrición a clientes en lista de espera y residentes del Condado de Hillsborough que tienen 60 años o más.

Se espera que los fondos duren hasta septiembre del 2010; por lo tanto, este servicio no será permanente para clientes que se inscriban en este programa. Los fondos cubrirán tanto comidas entregadas como las que se proveerán en forma congregada. Durante este proceso de inscripción, un representante del Departamento se reunirá con cada persona que desee participar para determinar si una persona puede recibir comida en su casa o debe venir a alguno de los lugares destinados a servir comidas.

No hay cargos para participar en este programa. Si usted tiene 60 años o más y está interesado en participar en este programa, llame ahora mismo para inscribirse al teléfono (813) 272-5250.

Para más información, llame al centro de recursos para Personas de la Tercera Edad (Aging Resource Center (ARC) al 1-800-96-ELDER (1-800-963-5337).

Gran inauguración del Centro de Servicios a Personas de la Tercera Edad Oaks at Riverview

La inauguración del Centro Oaks at Riverview, que se llevó a cabo el 6 de agosto fue un hermoso evento comunitario. Oaks at Riverview Senior Center es el resultado de una alianza entre el Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad y la Autoridad para la Vivienda de Tampa. El Centro para personas de la Tercera edad y el Centro Comunitario está localizado junto al proyecto Hope IV de la Autoridad para la Vivienda de Tampa. El lugar tiene unidades de vivienda para alquiler, residencias para personas de la Tercera Edad y casas.



El nuevo Centro, localizado cerca del río Hillsborough en el sector de Seminole Heights ha sustituido el antiguo Riverside Senior Center, que era alquilado. El Centro The Oaks at Riverview provee una gran cantidad de servicios que incluyen cuidado diurno diario de adultos, administración de casos, centro para congregarse a comer, entrenamiento en computadoras, cursos educativos y de mejoramiento, entrenamiento físico, evaluaciones de salud, información y referidos, grupos de apoyo, transportación y otros servicios propios de las personas de la Tercera edad.

**Centro Oaks at Riverview
101 E. Kirby St.
Tampa, FL 33604
(813) 272-6827**

