



Estilos de VIDA

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

PRIMAVERA 2009

En esta edición:

Use la Cabeza..... 2	Conocer su salud cont. 3
Alimentos orgánicos.... 2	Computadora.....3
Buena higiene 3	Calendario del “Older Americans Month”4

Mensaje del Director, Sr. Bart Banks



El personal del Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad está trabajando en conjunto con otras organizaciones para traer durante el mes de mayo, varios eventos a nuestra comunidad, para celebrar el llamado “Older Americans Month”. El tema de este año es “viviendo hoy para un mejor mañana”.

Le pedimos que se prepare con anticipación y se inscriba en un refugio de necesidades especiales antes de que comience la temporada de huracanes que comienza el primero de junio.

Bart Banks

Conocer sobre salud le permite participar de su salud

por Cindy Hardy, RN, Departamento de salud de Florida

Tener conocimiento sobre la salud significa que usted puede leer, entender y utilizar información de salud. Esto es diferente a solo saber de algún medicamento o proceso. ¿Cuántas veces ha visitado la oficina del médico o ha obtenido información por parte del personal de salud sin entender lo que dijeron ni usted se atrevió a preguntar porque estaban ocupados? Nos ha pasado a todos. Cuando no entendemos o no recordamos las instrucciones, podemos equivocarnos con los medicamentos o tratamientos. Estos errores pueden hacer que una condición empeore o no permitir que nos sintamos mejor.

Consejos útiles para cuando visite al médico, farmacia o cualquier otro profesional de la salud:

- Cuando visite a su proveedor de salud, lleve una libreta para anotar preguntas.
- Tenga a mano una lista de todos sus medicamentos.
- Exija que le den instrucciones impresas para medicinas, tratamientos, dietas o para pruebas de laboratorio.
- No vacile en hacer todas las preguntas que desee.
- Pida a un miembro de la familia o amigo que le acompañe a la visita médica.
- Prepare un cartel para llevar cuenta de la dosis y la hora correcta de sus medicamentos.

Continúa en la página 3

Recursos para recibir asistencia

Enlaces para servicios, comida y asistencia en finanzas para personas de la Tercera Edad:

1. Beneficios del gobierno www.benefitscheckup.org (<http://www.benefitscheckup.org>)
2. Lugares de comida <http://feedingamerica.org/> (<http://feedingamerica.org/>)
3. LIHEAP (Programa de asistencia de energía para personas con bajos recursos) (<http://www.acf.hhs.gov/programs/ocs/liheap>) Consulte a la compañía de electricidad para que hagan una evaluación de eficiencia de energía en su casa.
4. Lentes (espejuelos) gratis (<http://www.neweyesforthe needy.org/users/individuals.html>)
5. Servicio dental gratis para personas mayores o incapacitadas (http://nfdh.org/joomla_nfdh/content/view/24/47/)
6. Asistencia con el hogar HUD (Housing & Urban Development) www.hud.gov (<http://www.hud.gov/>), incluyendo evitar la ejecución de hipotecas www.hud.gov/foreclosure (<http://www.hud.gov/foreclosure>), autoridad de la vivienda pública www.hud.gov/offices/pih/pha/contacts, programa de sección 8 www.hud.gov/progdesc/voucher.cfm (<http://www.hud.gov/progdesc/voucher.cfm>)
7. Asistencia con el teléfono (<http://www.lifelinesupport.org/li/low-income/lifelinesupport/browser>).

Fuentes citadas en este artículo provienen de : National Family Caregivers Newsletter.

“Evite las caídas: use la cabeza!”

Samantha Haigler Nevins, MPH, CHES, consultora en salud

Sabía usted que...El cerebro tiene es similar en peso y tiene la textura de gelatina? El cerebro solo está conectado al cordón espinal.

Estos son algunos datos importantes sobre las lesiones traumáticas del cerebro (Traumatic Brain Injury (TBI)). Esta información es provista por la organización Brain Injury Association of Florida, Inc. (BIAF) con el fin de educar a las personas de la Tercera Edad sobre como prevenir las lesiones en la cabeza y como mantenerse seguro de las mismas.

De acuerdo con Sandra Drecker, Directora Ejecutiva del Brain Injury Association of Florida (BIAF), unos 1.5 millones de personas en los Estados Unidos sufren lesiones traumáticas del cerebro cada año y por lo menos 5.3 millones sufren de incapacidades debido a las consecuencias de una lesión traumática al cerebro.

La lesión traumática del cerebro rewsulta cuando la cabeza se golpea por un objeto estacionario, que a sus vez causa que el cerebro se golpee contra los lados del cráneo. TEste impacto puede dañar las pequeñas conecciones nerviosas conocidas como axónes que son los que llevan mensajes por el cerebro y a través del cuerpo. También puede deberse a un golpa por una caída sin pegarse en la cabeza o por traumatismo cervical.

Las lesiones traumáticas del cerebro pueden causar problemas tales como:

- Problemas cognocitivos (memoria, concentración y toma de decisiones)
- Problemas de movimiento (coordinación, balance, y fuerza)
- problemas de sensación (visión, gusto y olfato)
- de de emoción (inestabilidad, impulsividad y depresión)

Los accidenters de auto son la principal cause de lesiones al cerebro y las personas entre 15-24 y mayores de 75 son los grupos de más alto riesgo de sufrir de alguna lesión cerebral. Las personas mayores están en riesgo porque aumentan su posibilidades de sufrir una caída en su casa.

NO existe cura para una lesión del cerebro. Solo existe la prevención. Las lesiones entre las personas mayores pueden evitarse identificando obstaculos en la casa y haciendo modificaciones donde sean necesarias. Los siguientes consejos pueden ayudarle a prevenir caídas y aumentar las medidas de seguridad:

- Remuéva alfombras sueltas en la casa
- Tenga una linterna cerca de la cama
- Instale por lo menos una barra de agarre en la bañera o la ducha
- Hágase un examen de la vista todos lo años
- Haga que su médico revise sus medicamentos
- SIEMPRE utilice su cinturón de seguridad en el carro.

For more information about how to prevent a fall-related brain injury, please visit the website at www.biaf.org or call the BIAF Helpline at (800) 992-3442.

ALIMENTOS ORGÁNICOS: ¿COMPRAR O NO COMPRAR?

Ultimamente ha habido un aumento en el interés en los alimentos de tipo orgánico. Sin embargo, las personas no conocen mucho sobre esto. Con la información apropiados consumidores tendrán la oportunidad de hacer una selección adecuada de alimentos orgánicos.

¿Qué significa **orgánico**?

Alimentos orgánicos son aquellos que crecen sin la ayuda de pesticidas artificiales, fertilizantes, biotecnología o radiación. Los animales que son criados en fincas orgánicas solo comen alimento orgánico, no están resgtringidos a un solo lugar, y no se les da ningún tipo de antibiótico ni hormonas sintéticas.

Los alimentos **orgánicos**, son mejores que los que no lo son?

La contestación a esta pregunta no está clara. Algunos científicos piensan que ambos tipos de alimentos son igualmente alimenticios ya que contienen la misma cantidad de vitaminas y minerales. También, al lavar los vegetales y frutas antes de consumirlas, les quitan los residuos de químicos y pesticidas que pudieran tener los alimentos no orgánicos. Otros piensan que los alimentos orgánicos son mejores porque tienen menos químicos. Por lo tanto, tienen menos toxinas que pudieran penetrar al cuerpo. Además, como estos alimentos no dependen de químicos para combatir las plagas, muchos de estos alimentos producen sus propios quimicos que los protegen contra los insectos.



¿Qué alimentos **orgánicos** debo comprar?

Solo usted puede decidir si quiere comprar alimentos orgánicos. Hasta la fecha, ningún estudio ha demostrado que los alimentos orgánicos son mejores que los que no lo son. Sin embargo, si usted desea comprar alimentos orgánicos, es importante que compre aquellos que sean de mayor beneficio. Usted querrá comprar los siguientes 12 alimentos ya que son estos los que aparecen con la mayor cantidad de residuos de pesticidas en su forma no orgánica:

- | | |
|-------------------|------------------|
| *Melocotones | *Cerezas |
| *Manzanas | *Lechuga |
| *Pimientos verdes | *Uvas importadas |
| *Apio | *Peras |
| *Nectarinas | *Espinacas |
| *Fresas | *Papas |

Escogiendo estaos alimentos en la sección de alimentos orgánicos, reducirá la cantidad de pesticidas que ingiere, resultando en una mejor salud.

Preparado por el Programa de Nutrición del Condado de Hillsborough para los participantes del programa SCNAP 1er trimestre 2009

Evite enfermedades e infecciones con una buena higiene de las manos

Enfermedades infecciosas tales como el catarro común, la influenza y algunos desordenes gástricos incluyendo diarreas, son recibidas por el contacto con las manos.

Una de las formas más simples y efectivas de prevenir enfermedades es lavándose las manos. Usted puede regar gérmenes tocando superficies contaminadas, tocando otras personas o exponiéndose a los animales y sus desperdicios.

Usted puede infectarse tocándose los ojos, nariz o boca si no se lava las manos con frecuencia. Usted puede contaminar a otros al tocarlos o al tocar superficies que ellos han tocado, tales como las manillas de las puertas.

Mientras algunas personas pueden curarse un catarro con facilidad, es más difícil en el caso de la influenza. Las personas mayores o con problemas médicos serios tienen un mayor riesgo de desarrollar una neumonía si tienen influenza. La combinación de la influenza con la neumonía puede ser mortal y es la octava causa principal de muertes en los Estados Unidos.

Enfermedades relacionadas con la comida como las infecciones con salmonella y E. coli, pueden ser también una consecuencia de la mala higiene de las manos. De acuerdo con el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), tantos como 76 millones de norteamericanos contraen una enfermedad de una comida contaminada cada año. De estos, 5,000 mueren como consecuencia de la infección. Otros experimentan los terribles síntomas de náusea, vómitos y diarreas.

Cuando lavarse las manos

- Después de usar el baño.
- Antes de comer.
- Antes, después y mientras está preparando comida.
- Después de hacer contacto con sangre u otras secreciones corporales (tales como vómitos, secreciones nasales o saliva).
- Después de cambiar un pañal.
- Después de tocar animales, sus juguetes, sus amarres o desperdicios.
- Después de tocar algo que pudiera estar contaminado (Zafacón o basurero, trapos sucios, desagües o tierra).
- Antes de cubrir una herida, tomar medicina o ponerse lentes de contacto.
- Debe hacerlo con más frecuencia si alguien en su casa está enfermo.



Como lavarse

- Moje sus manos y aplique jabón en barra, líquido o en polvo.
- Frótese las manos vigorosamente para producir espuma y limpie toda la superficie de sus manos.
- Continúe haciendo esto por 20 segundos.

Esta es la cantidad de tiempo que le toma al jabón y al movimiento de frotarse para poder remover gérmenes. ¡Puede llevar el tiempo cantando “cumpleaños feliz 2 veces.“!

- Enjuáguese las manos con el agua corriendo.
- Seque sus manos utilizando un papel toalla o con un secador de aire.
- Si es posible, cierre la llave del agua con el mismo papel con el que se secó las manos.

Recursos mencionados en este artículo provienen de :

Mayo Clinic

www.mayoclinic.com/health/hand-washing/HQ00407

Centers for Disease Control (CDC)

www.cdc.gov/ounceofprevention

Conocer sobre su salud cont. de la primera página

90 millones de norteamericanos tienen pocos conocimientos sobre asuntos de salud. Esto incluye personas de altos niveles económicos y de educación. La mayoría de las personas que no pertenecen al campo de la salud se sienten incómodos hablando sobre sus problemas médicos y de salud. Así que, no se sienta avergonzado porque tienen que preguntar o que le repitan la información. Las estadísticas dicen que las personas con pocos conocimientos de salud pasan más tiempo hospitalizadas y requieren más pruebas diagnósticas. La falta de comunicación entre los proveedores de salud y los pacientes contribuyen a que surjan estas situaciones.

Muchos profesionales de la salud sus empleados está aprendiendo a proveer literatura sencilla e instrucciones fáciles de entender. Si usted piensa que su doctor no es así, hable con ellos y pida más información.

Sea un participante activo en sus asuntos de salud o tenga un familiar que lo haga para usted. Su ayuda para mantenerse saludable y mejorar aún más su salud es importante. Recuerde, ¡su salud ES importante!

Para más información sobre las presentaciones de conocimientos de salud y presentaciones en su lugar de trabajo y otros, llame al (813) 307-8071.

Clases de Computadora en el Westshore Senior Center

Se ofrecen clases de computadora todos los jueves de 9-11 a.m. y de 1-3 p.m. en el Westshore Senior Center, 4102 W Spruce St. Tampa FL 33609
Para más información, llame al 813-554-5156



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

Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad
601 E. Kennedy Blvd., 25th Floor
Tampa, FL 33602
Phone: 813-272-6630
Fax: 813-276-6862
www.hillsboroughcounty.org/aging

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

PRIMAVERA 2009



Calendario de actividades celebrando Older Americans Month

Desde que el presidente John F. Kennedy estableció el Older Americans Month en el 1963, en el mes de mayo se celebra esta fiesta para reconocer las contribuciones de las personas de la tercera edad a la fuerza y vitalidad de nuestro Condado. El tema de este año que fue seleccionado por la entidad Administration on Aging (AOA), y dice: "Viviendo hoy para un Mejor Mañana." (vivir hoy para un mejor mañana). El tema refleja los esfuerzos de la AOA y su contínuo enfoque en la prevención y otros programas que ayuden a las personas de la tercera edad a gozar de una mejor salud mientras envejecen y evitar los riesgos de una enfermedad crónica, una incapacidad y una lesión. Localmente, el Departamento de Ayuda a las Personas de la Tercera Edad del Condado de Hillsborough está colaborando con ciudades y municipalidades auspiciando varios eventos en homenaje a las personas de la tercera edad de nuestra comunidad. ¡Únase a nosotros en estas festividades!

Mayo 8, 2009

Seniors' Day in the Park
MacFarlane Park
1700 N. MacDill Ave.
Tampa, FL 33607



Mayo 15, 2008

Volunteer Recognition Lunch
Call Nekeva Hamilton,
(813) 276-2936, or Agatha
Yoakum, (813) 272-6956 for
more information.

Mayo 8, 2009

Seniors' Prom
Brandon Recreation Center
502 E. Sadie St.
Brandon, FL 33510

Mayo 14, 2009
Annual Elderly Affairs Day
J.L. Young Apartments
8220 N. Florida Ave.

Mayo 27, 2009

National Senior Health
and Fitness Day Special
Actividades en todos los
centros