



Hillsborough County
Florida

Estilos de VIDA

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

VERANO 2009

En esta edición:

Hipotecas revertidas.....2	Asegura su mascota 3
Necesidades especiales.....2	Una mirada4
Nueva pirámide.....3	ARRA4

Mensaje de Bart Banks, Director

La temporada de huracanes ha comenzado y durará hasta el 30 de noviembre. Es importante, especialmente para las personas mayores y quienes cuidan de estos, que se preparen con tiempo en caso de un desastre natural. Le pedimos que prepare un plan en caso que tenga que evacuar de su propiedad o dondequiera que esté. En esta edición, le ofrecemos información útil para su seguridad.



Bart Banks

Preparese **AHORA** para la temporada de huracanes

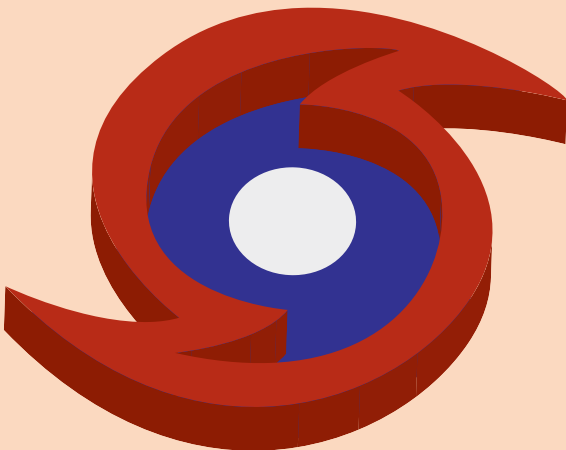
La temporada de huracanes del Atlántico del 2009 comenzó el pasado primero de junio y dura hasta el 30 de noviembre. Es importante que usted este preparado, conozca su zona de evacuación y sepa donde va a ir en caso de que tenga que evacuar.

Inscribese ahora con el Refugio de Necesidades Especiales si usted necesita atención médica especializada (ej: personas mayores que necesitan oxígeno o diálisis.) La temporada de huracanes ya comenzó y es importante que se inscriba lo antes posible. Esto le permitirá a los oficiales de emergencias darle prioridad a los refugios de necesidades especiales. Solicitudes de inscripción para refugios de necesidades especiales están disponibles llamando a la línea de información del Condado de Hillsborough al (813) 272-5900 o al Departamento de Salud del Condado de Hillsborough al (813) 307-8015, extensión 6006.

Lista de cotejo en caso de un desastre

- Prepare una caja con suplidos para huracanes y llene la misma con suficiente comida y medicamentos para 7 días. Recuerde llevar un par de artículos para entretenerse como naipes y algunos bocadillos de su agrado.
- Mantenga instrucciones médicas, identificaciones, seguros, y otros documentos importante dentro de una bolsa de papel impermeable.
- Consiga un radio de con la información del Servicio Nacional de meteorología y baterías adicionales.
- Haga arreglos para que alguien esté pendiente de avisarle a usted en caso de desastre.
- Conozca su ruta de evacuación y ensaye la misma.
- Tenga un plan de transportación en caso de que tenga que irse a un refugio.
- Recuerde colocar la “calcomanía anaranjada” en su ventana del frente para avisar a los trabajadores de emergencia que usted necesita ayuda para evacuar. Las calcomanías están disponibles en la Oficina de Asuntos de los Impedidos del Condado de Hillsborough al (813) 276-2742.
- Si usted necesita ayuda con su equipo médico durante una emergencia, familiarice a aquellos que podrían ayudarle en caso de una emergencia.
- Identifique todo artículo como sillas de ruedas o bastones que va a necesitar..

Usted puede encontrar más información en la Guía de Huracanes 2009, la guía oficial para Tampa Bay, que esta disponible en todas las oficinas del correo.



El Consejo Nacional de Envejecientes (NCOA) se convierte en consejero oficial de hipotecas revertidas

El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos (HUD) ha escogido al Consejo Nacional de Envejecientes como uno de 5 consejeros nacionales para personas de la Tercera Edad interesadas en hipotecas revertidas.



Antes de solicitar una hipoteca, las personas de la Tercera Edad deben asistir a un entrenamiento aprobado por HUD.

Una hipoteca revertida la permite a los dueños de casas que son personas de la Tercera Edad de convertir una parte de la equidad de su casa en efectivo mientras continúan viviendo en su casa por el tiempo que sea necesario.

Existen 2 tipos de hipotecas revertidas disponibles:

- **Home Equity Conversion Mortgage (HECM)** - son préstamos ofrecidos por HUD que están garantizados por la Administración Federal de la Vivienda. Los que toman préstamos por el programa HECM deben recibir una orientación por parte de una agencia reconocida por HUD antes de solicitar este préstamo.
- **Proprietary reverse mortgages** - diseñadas para personas de la Tercera Edad cuyas casas tienen un valor alto.

Contrario a una hipoteca convencional, no hay requisitos de ingresos ni de crédito. Tampoco tienen que hacer pagos mientras vivan en la casa, pero son responsables de los impuestos, seguros y el mantenimiento de la vivienda.

El dinero que reciben los que están en este programa es libre de impuestos y puede ser utilizado para cualquier propósito. Las personas pueden recibir el dinero de varias formas como pagos mensuales o todo de una vez.

Como consejero oficial, NCOA ofrece consejería a todos los clientes de la nación, a través de su red consejería de hipotecas revertidas (RMCS), así como en persona en nueve áreas locales. Consejeros cualificados de agencias de servicio a personas de la Tercera Edad le ayudarán a estos a revisar los costos y ventajas de una hipoteca revertida, así como los retos de vivir en una casa. Además, les ayudarán a conseguir otros beneficios a través del servicio Benefits Checkup® del NOCA.

El número de teléfono sin cargos del centro de consultas es el **1-800-510-0301**. Las personas de la Tercera Edad pueden llamar a este número para programar una sesión de consejería donde se les explicarán los costos y ventajas de una hipoteca revertida. Las personas que utilicen la red RMCS no tendrán que pagar los \$125 de cuota de consejería a menos que decidan solicitar una hipoteca revertida. La NCOA también eliminará los cargos a personas de la Tercera Edad que están pasando por dificultades económicas como una ejecución de hipotecas y aquellos de ingresos bajos.

Impreso con autorización de NCOA

Refugios para necesidades especiales

Un refugio de necesidades especiales es una facilidad de emergencia temporera que está preparada para proveer cuidado a residentes que exceden las capacidades de la Cruz Roja, pero a la vez, las personas no están en una condición tan severa que requiera hospitalización.. Médicos y enfermeras del Departamento de Salud proveen servicios en estos refugios.

Para poder acomodar a los residentes que necesitan ser llevados a un refugio de necesidades especiales, es importante que se inscriban antes del primero de junio, comienzo de la temporada de huracanes. Esto ayudará a determinar a que refugio debe ir y la ayuda que pudieran necesitar en caso de evacuación.

Un residente debe cumplir con ciertos criterios para ser asignados a un refugio de necesidades especiales. Los criterios son los siguientes: Si usted,

- No puede ponerse usted mismo su inyección de medicamento diario. (requerido solo para personas que tienen que inyectarse medicamentos diariamente).
- Si son pacientes ostomizados, en diálisis o con catéteres de cualquier tipo.
- Las actividades del diario vivir están restringidas por inmovilidad y otros le ayudan para poder llevar a cabo sus necesidades básicas y no tiene quien le cuide en este momento.
- Requiere atención diaria por parte de una enfermera o personal de salud debido a una condición médica inestable.
- Tiene una condición respiratoria que requiere equipo especial como monitores u oxígeno.
- Tiene una enfermedad terminal pero puede caminar y necesita ayuda profesional para administrarse grandes cantidades de medicamentos contra el dolor (HOSPICIO).
- Ha recibido una carta por parte del Departamento de Salud del Condado de Hillsborough, asignándole un refugio de necesidades especiales.

Las personas asignadas a un refugio de necesidades especiales no esitarán llevar consigo todo medicamento, equipo u otros artículos que use de forma rutinaria.

Si usted cree que cualifica para ir a un refugio de necesidades especiales y no se ha inscrito, llene una solicitud y envíela por fax al (813) 276-8689.

www.hillsboroughcounty.org/emergency/programsservices/specialneeds.cfm

Nueva pirámide alimentaria para personas de la Tercera Edad

El Departamento de Agricultura Federal (USDA) ha diseñado una pirámide alimentaria designada específicamente para personas de la Tercera Edad. Las guías de alimentación para personas mayores es diferente a otros grupos ya que estos necesitan menos calorías debido a una serie de factores psicológicos, sociales, fisiológicos, farmacológicos y médicos.

La nueva pirámide estimula a las personas mayores que quieren mantener una salud óptima que tomen mucha agua, que hagan ejercicio y que coman proporcionalmente de los cinco grupos alimentarios. Los nuevos grupos son: fibras, vegetales, frutas, leche, carne y granos (los aceites no son un grupo alimentario, pero necesita alguna cantidad para mantener una buena salud.). Recuerde consultar con su médico antes de hacer cambios en su dieta.

Para una dieta de 1800 calorías, usted necesita las cantidades de cada grupo descritas a continuación:

- Coma 6 oz. de fibras todos los días.
- Coma 2 1/2 tazas de vegetales diariamente.
- Coma 1 1/2 tazas de frutas diariamente.
- Tome 3 tazas de leche diariamente.
- Coma 5 oz. de carne y granos todos los días.



Pasos que puede tomar para mejorar su salud incluyen:

¡Coma bien!

- Escoja alimentos ricos en fibra como pan y cereal, para mantenerse regular.
- Tome suficiente agua o líquidos bajos en azúcar para mantenerse hidratado.
- Tome sus aceites de pescado, nueces y aceites vegetales no hidrogenados como el aceite de oliva y canola.
- Escoja alimentos bajos en sal o sodio.
- Coma alimentos fortificados o tome suplementos vitamínicos para llenar sus necesidades de vitaminas D y B12.

¡Sea activo!

- Salga a caminar.
- Juegue con sus nietos o con una mascota.
- Trabaje en su jardín.
- Tome clases de ejercicios o de bailes.
- ¡Recuerde que no tiene que hacer muchas actividades a la vez!

¡Disfrute de la vida! Pase tiempo con personas queridas haciendo cosas que usted disfruta.

Referencia: USDA MyPyramid.gov, UF IFAS Extension

Como mantener sus mascotas seguras durante un huracán

El Condado de Hillsborough añadió recientemente dos refugios para residentes y mascotas ante la posibilidad de una evacuación. A través del acta titulada Pets Evacuation and Transportation Standards (PETS), el gobierno federal le exige a los gobiernos locales a que incluyan lugares de acomodo para mascotas en su planificación sobre desastres. Esto se debe a lo que sucedió durante el huracán Katrina, donde se vió la falta de suficientes refugios para mascotas. Como resultado de esto, muchas personas no quisieron dejar sus casas y abandonar a sus mascotas.

Si usted tiene una mascota y está interesado en refugios que aceptan las mismas, los espacios son limitados y se reparten por orden de llegada. No se pueden hacer reservaciones. Además, usted debe permanecer en el refugio con su mascota para atenderle. Esto debe hacerse solo como 'último recurso'. Si usted vive en una zona inundable, y podr'ia ordenarsele que evacuará el 'area, es mejor hacer arreglos con familiares y amigos. Llame al Departamento de Servicios a los Animales al (813) 744-5660 para más información sobre como evacuar a un refugio que acepta mascotas.

Para un listado de hoteles que aceptan mascotas durante una emergencia, visite la página de Internet PetsWelcome.com.

Refugios que aceptan mascotas en el Condado de Hillsborough

- **Bartels Middle School (norte):** 9020 Imperial Oak Blvd., Tampa.
- **Burnett Middle School (este):** 1010 N Kingsway Road, Seffner.
- **Shields Middle School (sur):** 15732 Beth Shields Way, Ruskin.
- **Sickles High School (oeste):** 7950 Gunn Highway, Tampa.

El precio de su comida

¡Atención a todas las personas de la Tercera Edad! El precio por unidad de comida distribuida por Nutrition Services ha cambiado.

Para comidas entregadas en la casa, el precio por unidad es de \$5.95.

Para comidas en centros el precio será de \$4.96.

Usted puede contribuir todo o parte del costo para ayudarnos a cubrir los gastos. Sus contribuciones ayudarán a la continuidad del programa para el próximo año. **¡Se agradece su ayuda!**



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 Departamento
de Servicios a Personas de la Tercera
Edad del Condado de Hillsborough
Bart Banks, Director Interino
VERANO 2009



Una mirada a la celebración de los eventos del Older Americans Month

Gracias a todos los que participaron en los eventos en la celebración del Older Americans Month este año.

El décimoctavo Seniors' Prom anual que se llevó a cabo bajo el tema "Under the Big Top" en el Brandon Recreation Center el pasado 8 de mayo, no hubiera quedado completo sin la coronación del rey y la reina del Seniors 'Prom: Charlie Wilcher y Claudia Donaldson del Riverside Senior Center.

El quinto día de los asuntos de las personas de la Tercera Edad se llevó a cabo el 14 de mayo. El evento fue todo un éxito gracias a la asociación entre el Departamento de Servicios a las Personas de la Tercera Edad y el Departamento de la Vivienda de Tampa.

Más de 500 voluntarios, representantes de agencias e invitados especiales estuvieron presentes en el almuerzo de reconocimiento para personas del Programa de Personas Retiradas y Voluntarios (RSVP) que se llevó a cabo el pasado 15 de mayo. Las contribuciones de los voluntarios de este programa verdaderamente mejoran la calidad de vida, tanto suyas como del resto de la comunidad. En el 2008, los voluntarios del programa RSVP contribuyeron a la comunidad unas 144,580 horas de servicio. Esto representa unos \$ 2, 927,745.00 de ahorros a estas organizaciones sin fines de lucro. El segundo premio como Voluntario del Año es Christina (Chris) Roos y la ganadora de este año es Margaret Goodson.

El Acta de Recuperación y Reinversión Americana del 2009 (ARRA)

El Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad recibirá fondos del Acta de Recuperación y Reinversión Americana del 2009 (ARRA) para adquirir comida y servicios de nutrición bajo el Older Americans Act (OAA).

Estos fondos le permitirán al Departamento de Servicios a Personas de la Tercera Edad servir unas 14,072 comidas en centros y otras 9,798 comidas que serán entregadas en las casas.

El 17 de febrero del 2009, el Presidente Obama firmó y convirtió en ley el Acta de Recuperación y Reinversión Americana del 2009. La legislación contiene inversiones claves que evitarán la pérdida de servicios de salud, promoverá programas de prevención, y reducirá los gastos de cuidados de salud a toda la nación durante estos tiempos difíciles.

Estos fondos proveerán comida a personas de la Tercera Edad que necesitan alimentos, restablecer los servicios de nutrición que habían sido eliminados y volver a emplear al personal que había sido cesanteado o reducido.

Para más información o para inscribirse para recibir alimentos, llame a: Central-Intake, al (813) 272-5250.