



# Estilos de VIDA

Una publicación del Departamento de la Familia y Servicios a personas de la Tercera Edad

OTOÑO 2011

## En esta edición:

- Desmintiendo mitos sobre las caídas.....2
- Seguridad para sus mascotas durante las fiestas....2
- El azúcar y su salud.....3
- Estudio: Costo de un servicio de cuidado de adultos.....3
- Dietas saludables para el corazón y para bajar el colesterol.....4

## El Congreso listo para considerar los fondos del Acta para Americanos de Edad Avanzada (OAA)

El Congreso aprobó la Ley de Americanos de Edad Avanzada (OAA) en 1965 y la autoridad establecida para las subvenciones a los Estados para la planificación de servicios comunitarios y sociales, proyectos de investigación y desarrollo, y capacitación de personal en el campo de las personas de la Tercera Edad. Los fondos que provee OAA se utilizan para servicios comunitarios tales como centros de cuidado diurno para personas mayores, administración de casos, personas que sirvan de acompañantes, comidas a domicilio, servicio de cuidado de casas, cuidado personal, apoyo a las personas que cuidan de las personas mayores, transportación y otros. Estos servicios han contribuido a que mas personas de la Tercera Edad estén más saludables, independientes y seguros. También le ha permitido a muchos conservar sus hogares a un costo mucho más bajo que el de un centro da asistencia o un centro de enfermería. Con la llegada de primer grupo de "baby boomers" llegando a la edad de 65, hay una mayor necesidad de más servicios comunitarios y en el hogar; más programas de prevención y un mayor programa para las personas que cuidan de estos.

En el 2011, el Congreso considerará la reautorización y otras enmiendas del Acta que entrarían en efecto en el año fiscal 2012. La Administración para las Personas de la Tercera Edad está solicitando a las personas que expresen sus necesidades a través de la página [aoa.gov](http://aoa.gov) o que envíen sus opiniones por correo. Puede encontrar la información en la página de Internet y marque donde dice OAA Reauthorization en la parte derecha de la página.

## Del escritorio de la Directora Interina de la División, Mary Jo McKay

La temporada de huracanes ha terminado y el otoño está en el aire. Vamos a disfrutar de las mañanas de otoño y la brisa que estén crujientes. Es hora de guardar esa ropa de verano y sacar las bufandas y chaquetas de invierno. Con el otoño, la temporada navideña se acerca rápidamente. Algunos de nuestros itinerarios se están llenando de planes para las fiestas y las reuniones familiares. Antes de que las cosas se pongan demasiado complicadas, aquí en la División de Servicios a Personas de la Tercera Edad les deseamos una temporada de fiestas feliz y segura. Si usted no tiene planes para los días festivos, únase a las festividades en su Centro más cercano. Para fechas y horarios, llame al 272-5250.

*Mary Jo McKay*

## Nueva página de Internet del Condado:

La página de Internet del Condado de Hillsborough está siendo revisada para facilitar a los residentes la búsqueda, y que puedan encontrar lo que están buscando en no más de 3 "clicks". Los residentes también podrán inscribirse para recibir la información que desean, por lo que no tendrán que ir a buscarlo. Este nuevo sitio se espera esté listo en marzo de 2012. Esté atento a los cambios en [www.hillsboroughcounty.org](http://www.hillsboroughcounty.org).

## 5 formas de combatir el catarro y la influenza en esta época

**Lávese las manos** — después de estornudar, toser o utilizar el baño; utilice liquido desinfectante en sus manos.

**Desinfecte las superficies** — Si usted sospecha que alguien a su alrededor está enfermo. Los virus y bacterias pueden vivir hasta por ocho horas.

**Vacúnese todos los años** — con la vacuna contra la influenza más reciente.

**Tose o estornude dentro de su brazo** — firmemente presione su nariz o boca dentro de su brazo.

**Quédese en su casa si está enfermo**— protegerá a otros y podrá recuperarse mas rápido.

## Desmintiendo mitos sobre las caídas en personas de la Tercera Edad

Muchas personas mayores creen que las caídas son una parte normal del envejecimiento. Sin embargo, la mayoría de las caídas se pueden prevenir y usted tiene el poder para reducir su riesgo. Aquí están 10 mitos más comunes y la realidad sobre las caídas de adultos mayores:

### **Mito 1: La caída le ocurre a otras personas, no a mí.**

**Realidad:** La verdad es que 1 de cada 3 adultos mayores, unos 12 millones, se caen cada año en los EE.UU.

### **Mito 2: La caída es normal a medida que uno envejece.**

**Realidad:** La caída no es una parte normal del envejecimiento. Ejercicios de fuerza y equilibrio, administrar sus medicamentos, examinar su visión y hacer que su entorno de vida esté seguro son todas las medidas que puede tomar para evitar que se caiga.

### **Mito 3: Si puedo limitar mi actividad, no me voy a caer.**

**Realidad:** Realización de actividades físicas en realidad le ayudará a mantenerse independientes, el beneficio de su fuerza y rango de movimiento viene precisamente de permanecer activo. Las actividades sociales también son buenas para su salud en general.

### **Mito 4: Puedo evitar que me caiga quedándome en casa.**

**Realidad:** Más de la mitad de las caídas ocurren en el hogar. Inspeccione y resuelva los peligros simples, tales como el desorden, las alfombras, y áreas de poca luz. Haga modificaciones sencillas en casa mediante la adición de barras de sujeción en el baño, un segundo barandal de las escaleras y pintura antideslizante en los pasos al aire libre.

### **Mito 5: La fuerza muscular y la flexibilidad no puede ser recuperada.**

**Realidad:** El ejercicio puede restaurar parcialmente su fuerza y flexibilidad. Nunca es demasiado tarde para empezar. Incluso si usted ha sido un "couch potato" toda la vida, la actividad física le beneficiará de una manera; entre ellos la protección contra caídas.

### **Mito 6: Tomar medicamentos no aumenta el riesgo de caídas.**

**Realidad:** Tomar cualquier medicamento puede aumentar su riesgo. Los medicamentos a veces puede hacerlo sentir mareado o soñoliento. Hable con su médico acerca de posibles efectos secundarios o interacciones de medicamentos.

- más -

Continuación.

### **Mito 7: No necesito un examen de la vista cada año.**

**Realidad:** Las personas con problemas de visión tienen más del doble de probabilidades de caerse. Debe hacerse un examen de la vista al menos una vez al año. Para las personas con poca visión, existen programas y dispositivos de ayuda que pueden ayudar. Pídale información a su oculista.

### **Mito 8: El uso de un andador o un bastón me hará más dependiente.**

**Realidad:** Tener un terapeuta físico en forma de un andador o bastón para usted le ayudará a mantener o mejorar la movilidad.

### **Mito 9: No debo hablar con mi familia o proveedor de salud acerca de la caída para evitar alarmar a ellos.**

**Realidad:** La prevención de caídas es un esfuerzo en equipo, y de aquellos que le quieren y desean mantener su movilidad y reducir los riesgos.

### **Mito 10: No debo hablar con un familiar o amigo acerca del riesgo de las caídas. Es de mi incumbencia.**

**Realidad:** Su preocupación puede ayudar a alguien a permanecer independiente. Usted puede ayudara otros a eliminar los peligros en el hogar, encontrar un programa de prevención de caídas o de establecer exámenes de la vista.

Artículo cortesía de: *NCOA —National Council on Aging.*

## Consejos de seguridad para sus mascotas durante los días festivos

- . **Inspeccione la iluminación que utilice durante las fiestas.** Debe desechar cables pelados, conexiones sueltas, y utilizar sólo cables completamente aislados.
- . **Comprar decoraciones eléctricas debidamente certificadas** para asegurar su seguridad y normas de funcionamiento.
- . **Algunos ornamentos y decoraciones deben mantenerse altos** y fuera del alcance de las mascotas: chocolate, flores de pascua, guirnaldas, cintas, papel de regalo, etc.
- . **Los árboles deben estar sujetos a la pared** para evitar vuelcos.
- . **Debe utilizar los soportes adecuados para velas** y nunca dejar velas encendidas sin supervisión.

Para obtener más consejos, visite la página de Internet: [www.csaholiday.com](http://www.csaholiday.com).

## El Azúcar y Su Salud

**El azúcar, ¿es perjudicial para su salud?** Los problemas de salud relacionados con el azúcar incluyen entre otros, enfermedades como la diabetes, la obesidad, la hiperactividad y las caries dentales. Sin embargo, el único vínculo probado es entre el azúcar y las caries dentales. En la diabetes, el azúcar en la sangre (glucosa) aumenta porque no puede entrar en las células. Pero la diabetes **NO** es causada por comer una dieta alta en azúcar. El sobrepeso aumenta el riesgo de diabetes, y comer demasiadas calorías lleva a ganar peso. Reducir la cantidad de azúcar en su dieta para bajar de peso puede disminuir sus probabilidades de contraer diabetes, pero el consumo de azúcar **NO CAUSA** diabetes.

**¿Debe estar preocupado por la cantidad de azúcar en su dieta?** El azúcar es un hidrato de carbono, y los carbohidratos son la principal fuente de energía (calorías) para su cuerpo. Muchos alimentos contienen carbohidratos naturales, incluyendo el pan, frutas, leche y verduras. Estos alimentos también contienen muchas vitaminas, junto con los hidratos de carbono. Los alimentos altos en azúcar agregada, tales como el té dulce, dulces y refrescos son altas en calorías y muy bajos en otros nutrientes y minerales.



### Endulzadores Artificiales

Los endulzadores artificiales ayudan a reducir calorías y controlar su peso, manejar las condiciones de la diabetes, y prevenir las caries. Que son 100 veces más dulce que el azúcar, por lo que sólo una pequeña cantidad que se necesita. Los estudios demuestran que los endulzadores alternativos no inician ni promueven el cáncer, incluso entre las personas que los consumen en grandes cantidades.

### Yummy Treats to Satisfy your Sweet Tooth

- **Fruit smoothie: Blend 1 cup fat-free milk, ½ cup frozen strawberries and ½ banana**
- **Trail Mix**
- **Sugar Free Ice Pops**
- **Breakfast Split: Cut Banana length wise, top with yogurt, granola/ flaky cereal and fruit.**



### Breakfast Split

Preparado por el Departamento de Salud del Condado de Hillsborough  
Adaptado del Servicio de Extensión de la Universidad de Georgia

## Estudio a nivel nacional revela la importancia y los costos administrativos de los centros de servicios a personas de la Tercera Edad

En octubre del 2010, el MetLife Market Institute publicó el estudio, *The MetLife National Study of Adult Day Services: Providing Support to Individuals and Their Family Caregivers*, en colaboración con la National Adult Day Services Association y la escuela de Trabajo Social de la Universidad Ohio State University. Según el estudio, hay 4.601 centros que atienden a más de 260.000 participantes y los cuidadores familiares. Una amplia gama de profesionales interdisciplinarios satisface las diversas necesidades de los participantes y los cuidadores. Una función principal del personal del centro es ayudar a los participantes en la marcha, ir al baño y bañarse (actividades de la vida diaria), y la tasa media diaria por participante es \$ 61.71, mientras que el costo medio diario de brindar atención es de \$ 68.89 con la disparidad de abordarse a través de donaciones, recaudación de fondos y donaciones.

### Hallazgos más importantes del estudio de Instituto MetLife Market:

- . Los centros se están convirtiendo en un proveedor de cuidados de transición a corto plazo y la rehabilitación después de ser dados de alta de un establecimiento de salud.
- . Los centros atienden altos niveles de enfermedades crónicas y las enfermedades a través de programas específicos de la enfermedad y se centran en la prevención y el mantenimiento de la salud.
- . Los centros proporcionan un ambiente seguro y estimulante cognitivo para los participantes con demencia.
- . La prioridad los centros es la prevención de la institucionalización, lo que permite a los participantes continuar viviendo en sus comunidades hasta el final de la vida.

El estudio del Instituto titulado **2011 Market Survey of Long Term Care Cost** también refleja los beneficios económicos para las facilidades que proveen este cuidado y el evitar la institucionalización.

El costo diario para una habitación privada en un hogar de cuidado aumentó un 4.4% de \$229 en el 2010 a \$239 en el 2011.

El costo diario mensual promedio para un centro de asistencia aumentó un 5.6 % de \$3,293 en el 2010 a \$3,477 en el 2011.

El costo diario mensual promedio para un centro de cuidado diurno para personas de la Tercera Edad aumentó un 4.5% de \$67 en el 2010 a \$70 en el 2011.

Recopilado por el Florida Adult Day Services Association Newsletter Summer 2011, y el 2011 MetLife Market Survey of Nursing Home, Assisted Living, Adult Day Services, y Home Care Costs October 2011 - Puede leer el estudio complete en [http://www.metlife.com/mmi/research/index.html?WT\\_ac=GN\\_mmi\\_research](http://www.metlife.com/mmi/research/index.html?WT_ac=GN_mmi_research)



Family and Aging Services  
Department  
601 E. Kennedy Blvd., 25th Floor  
Tampa, FL 33602  
Phone: 813-272-6630  
Fax: 813-272-6862  
[www.hillsboroughcounty.org/aging](http://www.hillsboroughcounty.org/aging)

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

Una publicación del Departamento de la Familia  
y Servicios a personas de la Tercera Edad  
Mary Jo McKay, Interim Division Director

OTOÑO 2011



## Dietas saludables para el corazón y bajar el colesterol

Las enfermedades del corazón son la PRINCIPAL causa de muertes en los Estados Unidos. Pequeños cambios en su diario vivir pueden hacer una diferencia GRANDE. La Asociación Americana del Corazón recomienda que usted se concentre en los "7 pasos simples" para añadir años a su vida:

1. no fume;
2. mantenga un peso saludable;
3. lleve a cabo alguna actividad física;
4. lleve una dieta saludable;
5. vigile su presión sanguínea;
6. mantenga su colesterol en un rango normal;
7. mantenga sus niveles de azúcar o glucosa, en niveles normales.



Cortesía de la División de Servicios a Personas de la Tercera Edad  
del Condado de Hillsborough  
Sección de nutrición — Educación mensual

### Para una dieta saludable, debe incluir:

- Frutas y Vegetales: Por lo menos 4.5 tazas al día
- Pescado (preferiblemente pescado aceitoso): Por lo menos 2 porciones de 3.5-onzas por semana
- Alimentos ricos en fibra; por lo menos una onza por día
- Sodio: Menos de 1,500 mg diarios
- Refrescos con azúcar; no más de 450 calorías (36 onzas) a las semana

### Otras medidas importantes:

- Nueces, legumbres y semillas: por lo menos 4 porciones semanales
- Carnes procesadas: No más de 2 porciones por semana
- Grasas saturadas: Menos de 7% del total del consume para energía.
- Colesterol: Menos de 200mg del consumo.

La Asociación Americana del Corazón recomienda que usted consuma una variedad de alimentos nutritivos diariamente. Recuerde, unos pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en tu vida.

