

Aquí Estamos

Marzo-Abril 2017

Felicidades a las personas que cumplen años o celebran algo en:

Marzo:

Maria Teresa A. 3/13, Beatriz C. 3/5, Tomás C. 3/7, Vicky E. 3/22, Delia J. 3/23, Lydia R. 3/23, Jose S. 3/4, Lidia Z. 3/1

Abril:

Francisca A. 4/11, Irma C. 4/4, Jorge I. 4/23, Antonia Z. 4/10

Feliz Cumpleaños y un abrazo muy fuerte!



ACTIVIDADES DEL PROGRAMA LATINO DE NESCO:

Actividades en el mes de **Marzo:**

- 8** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad en el Madison Senior Center (330 W. Mifflin St., Madison) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.
Tema: Primera parte de *El cáncer, claro y sencillo*- información básica. La iniciativa de las disparidades de salud de cáncer (CHDI) ha lanzado una versión en español de su exitoso *Cancer, Clear and Simple*. Patrocinado por el Centro de Cáncer de Carbone de UW, esta primera parte en una serie de tres presenta los conceptos básicos de cáncer de manera fácil para entender y en terminología accesible. La 2ª y 3ª parte de la serie serán presentados en los grupos de apoyo de abril y mayo. Se recomienda asistir a las tres sesiones porque cada clase aumenta el conocimiento de la clase anterior.
- 22** Grupo de apoyo para las personas que tienen o conocen a alguien con Diabetes en el Fitchburg Senior Center (5510 Lacy Rd, Fitchburg) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.
Tema: Un grupo de apoyo diseñado para ayudar a las personas afectadas con diabetes y prediabetes para que manejen sus síntomas y empleen prácticas de vida saludable. Nutrióloga Aracely Portillo de UW-Extensión vendrá a hablar con nosotros sobre la administración de azúcar.
- 24** Feria de Salud, almuerzo y Bingo bilingüe para gente multicultural de la tercera edad en el Centro Comunitario de Warner Park (1625 Northport Dr #125, Madison) de 9:00 a.m. a 1:30 p.m.

Trastorno afectivo estacional

Algunas personas experimentan cambios de humor graves durante el invierno, cuando hay menos luz solar. Esta condición se llama *trastorno afectivo estacional* o TAE. TAE es un tipo de depresión. Suele mejorar en primavera y verano.

No todas las personas que sufren de TAE tienen los mismos síntomas. Estos incluyen

- Tristeza, ansiedad o sentimientos de "vacío"
- Sentimientos de desesperanza y/o pesimismo
- Sentimientos de culpa, inutilidad o impotencia
- Irritabilidad, desasosiego
- Pérdida de interés en actividades que antes solía disfrutar
- Cansancio y disminución de energía
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Cambios de peso
- Pensamientos de muerte o suicidio



MANEJO DE LA DEPRESIÓN EN CASA

Para controlar sus síntomas en casa:

- Duerma lo suficiente.
- Consuma una dieta saludable.
- Tome los medicamentos de la manera correcta. Pregúntele a su proveedor cómo manejar los efectos secundarios.
- Aprenda a estar atento a los signos preliminares del empeoramiento de su depresión. Tenga un plan si ésta en verdad empeora.
- Trate de hacer ejercicio con mayor frecuencia. Realice actividades que lo hagan feliz.
- NO use alcohol y drogas ilícitas, ya que pueden empeorar la depresión.

Cuando esté luchando con la depresión, hable acerca de cómo se está sintiendo con alguien de confianza. Trate de estar rodeado de personas cariñosas y positivas.

Como dijo Celia Cruz: “Todo aquel que piense que está solo y que está mal, tiene que saber que no es así, que en la vida no hay nadie solo, siempre hay alguien. Todo aquel que piense que la vida siempre es cruel, tiene que saber que no es así, que tan solo hay momentos malos, y todo pasa.”

Aquí Estamos es una publicación bimestral de la North/Eastside Senior Coalition. Si quiere recibirla o necesita información llame a Rodrigo al 608-243-5252 o 608-800-1316.

North/Eastside Senior Coalition

1625 Northport Dr # 125, Madison, WI 53704

Teléfono (608) 243-5252

Fax (608) 243-5259

info@nescoinc.org · www.nescoinc.org