

Aquí Estamos

Febrero-Abril 2018

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

Febrero:

Hermelinda C. 2/8, Bernardita G. 2/11, Carlos V. 2/24

Marzo:

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



Abril:

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

¡Feliz Cumpleaños y un abrazo muy fuerte!

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA LATINO DE NESCO:

Actividades en el mes de **Febrero:**

- 8** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad en el Centro de Meadowood (5740 Raymond Rd) de 11:00 a.m. a 2:00 p.m. Transporte disponible entre 10:30-11 a.m. solo para los que viven en el lado oeste de Madison por Raymond Rd y el Parque Elver.
- 14** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad en el Madison Senior Center (330 W Mifflin St) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m. (taxis a las 5:15 p.m.)
- 16** Bingo Bilingüe y almuerzo en el Senior Center de Fitchburg (5510 Lacy Rd) de 10:30 a.m. a 12:30 p.m. Transporte disponible a las 9:30 a.m. solo para los que viven en Fitchburg y en los vecindarios alrededor.

Actividades en el mes de **Marzo:**

- 2** Bingo Bilingüe y almuerzo en el Centro Comunitario de Warner Park (1625 Northport Dr #125, Madison) de 10:00 a.m. a 12:30 p.m. (taxis a las 9:15 a.m.) Clase de computación opcional de 12:30-2 p.m. con Jorge Antezana.

- 8** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad en el Centro de Meadowood (5740 Raymond Rd) de 11:00 a.m. a 2:00 p.m. Transporte disponible entre 10:30-11 a.m. solo para los que viven en el lado oeste de Madison por la calle Raymond y el Parque Elver.
- 14** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad en el Madison Senior Center (330 W Mifflin St) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m. (taxis a las 5:15 p.m.) Tema: Veronica Figueroa de UNIDOS vendrá a hablarnos de las maneras en que el estatus migratorio puede ser usado como táctica de abuso.
- 16** Bingo Bilingüe y almuerzo en el Senior Center de Fitchburg (5510 Lacy Rd) de 10:30 a.m. a 12:30 p.m. Transporte disponible a las 9:30 a.m. solo para los que viven en Fitchburg y en los vecindarios alrededor.
- 23** Feria de Salud, almuerzo y Bingo Bilingüe para gente multicultural de la tercera edad en el Centro Comunitario de Warner Park (1625 Northport Dr) de 9:00 a.m. a 1:30 p.m. (taxis a las 9:00 a.m.)
- 28** Grupo de apoyo para las personas que tienen o conocen a alguien con Diabetes en el Fitchburg Senior Center (5510 Lacy Rd) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m. (taxis a las 5:15 p.m.)

Actividades en el mes de **Abril:**

- 5** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad en el Centro de Meadowood (5740 Raymond Rd) de 11:00 a.m. a 2:00 p.m. Transporte disponible entre 10:30-11 a.m. solo para los que viven en el lado oeste de Madison por Raymond Rd y el Parque Elver.
- 11** Grupo de apoyo para personas de la tercera edad en el Madison Senior Center (330 W Mifflin St) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m. (taxis a las 5:15 p.m.)
- 20** Bingo Bilingüe y almuerzo en el Senior Center de Fitchburg (5510 Lacy Rd) de 10:30 a.m. a 12:30 p.m. Transporte disponible a las 9:30 a.m. solo para los que viven en Fitchburg y en los vecindarios alrededor.
- 25** Grupo de apoyo para las personas que cuidan a un ser querido en el Fitchburg Senior Center (5510 Lacy Rd, Fitchburg) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m. (taxis a las 5:15 p.m.)

Prevenga las caídas y fracturas

Una cosa simple puede cambiar su vida, como tropezarse en una alfombra o resbalarse en un piso mojado. Si se cae, puede fracturarse un hueso, como les pasa a miles de hombres y mujeres mayores cada año. Para las personas mayores, fracturarse un hueso puede ser el comienzo de problemas más graves, tales como tener que ir al hospital, sufrir lesiones o hasta incluso discapacidad.

Si usted o una persona mayor que conoce se ha caído, no está solo. Más de una de cada tres personas de 65 años o mayor se cae cada año. El riesgo de caerse, y los problemas relacionados con las caídas, aumentan con la edad.

Muchos adultos mayores temen sufrir una caída

El temor a sufrir una caída se vuelve más común a medida que las personas van envejeciendo, incluso entre aquellas que no se han caído. Esto puede llevar a que las personas mayores eviten actividades tales como caminar, ir de compras o participar en actividades sociales.

Pero no permita que el temor a caerse le impida ser activo. Superar este temor puede ayudarle a mantenerse activo, preservar su salud física y evitar futuras caídas. Hacer cosas como reunirse con amigos, trabajar en el jardín, caminar o ir al centro local para personas mayores le ayudan a mantenerse saludable. La buena noticia es que hay formas sencillas de prevenir la mayoría de las caídas.



Causas y factores de riesgo para caídas

Muchas cosas pueden causar una caída. La [vista](#), audición y reflejos pueden no ser tan agudos como cuando una persona era más joven. La [diabetes](#), las enfermedades cardíacas o los problemas con la tiroides, los nervios, los pies o los vasos sanguíneos pueden afectar el equilibrio. Algunos medicamentos pueden causar que una persona se sienta mareada o somnolienta, aumentando la probabilidad de que se caiga. Otras causas incluyen riesgos de seguridad en el hogar o en el entorno de la comunidad.

Los científicos han vinculado las caídas con varios factores de riesgo personales, incluyendo debilidad muscular, problemas con el equilibrio y el modo de caminar, y [la presión arterial](#) que baja demasiado cuando una persona se levanta después de estar acostada o sentada (llamada hipotensión postural). Los problemas en los pies que causan dolor y el uso de zapatos inseguros, como zapatos sin talón o con tacones altos, también pueden aumentar el riesgo de caerse.

La confusión a veces puede conducir a caídas. Por ejemplo, si una persona se despierta en un entorno desconocido, es posible que no esté segura de dónde se encuentra. Si se siente confundida, la persona debe esperar a que su mente se despeje o hasta que alguien venga a ayudarlo antes de intentar levantarse y ponerse a caminar.

Algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de que una persona sufra una caída porque causan efectos secundarios como mareos o confusión. Mientras más medicamentos toma una persona, más probabilidad tiene de sufrir una caída.

Tome los pasos correctos para prevenir las caídas

Si usted cuida su salud general, puede ser capaz de reducir la posibilidad de caerse. La mayoría de las veces, las caídas y los accidentes no son algo que "simplemente pasa". Aquí presentamos algunos consejos para ayudarlo a evitar las caídas y las fracturas de huesos:

- **Permanezca físicamente activo.** Planee un [programa de ejercicio](#) que sea adecuado para usted. El ejercicio regular mejora los músculos y los hace más fuertes. También ayuda a mantener flexibles las articulaciones, los tendones y los ligamentos. Las actividades leves que

soportan el peso del cuerpo, como caminar o subir escaleras, pueden disminuir la pérdida de hueso por la osteoporosis.

- **Hágase una revisión de la vista y la audición.** Incluso pequeños cambios en la vista y la audición pueden causar que se caiga. Cuando adquiera anteojos nuevos o lentes de contacto, tómese tiempo para acostumbrarse a estos. Siempre use sus anteojos o lentes de contacto cuando los necesite. Si usa audífonos, asegúrese que le queden bien ajustados y úselos.
- **Averigüe sobre los efectos secundarios de los medicamentos que toma.** Si un medicamento le produce sueño o mareos, dígaselo a su médico o farmacéutico.
- **Duerma lo suficiente.** Si se siente somnoliento, tiene más probabilidad de caerse.
- **Limite la cantidad de alcohol que toma.** Hasta una pequeña cantidad de alcohol puede afectar su equilibrio y reflejos. Los estudios científicos indican que la tasa de fracturas de cadera en los adultos mayores aumenta con el uso de alcohol.
- **Levántese lentamente.** Levantarse demasiado rápido puede causar que la presión arterial baje. Esto puede hacer que se sienta inestable o tambaleante. Mídase la presión arterial cuando está acostado y cuando está de pie.
- **Use un dispositivo de asistencia si necesita ayuda para sentirse estable cuando camina.** El uso apropiado de bastones y andaderas puede prevenir caídas. Si el médico le dice que use un bastón o andadera, asegúrese que es del tamaño adecuado para usted y que las ruedas giren adecuadamente. Esto es importante cuando está caminando en áreas que no conoce bien o donde los caminos o aceras no son planos. Un terapeuta físico u ocupacional puede ayudarle a decidir qué dispositivos pueden ser útiles y enseñarle cómo usarlos de manera segura.
- **Tenga mucho cuidado cuando camina en superficies mojadas o cubiertas de hielo.** ¡Pueden ser muy resbaladizas! Trate de que alguien ponga arena o sal en las áreas cubiertas de hielo situadas alrededor de la puerta frontal o trasera de su casa.
- **Use zapatos antideslizantes, con suela de goma y de tacón bajo o zapatos con cordones con suelas antideslizantes que soporten completamente los pies.** Es importante que las suelas no sean demasiado delgadas o demasiado gruesas. No camine por las escaleras o pisos en calcetines o en zapatos y zapatillas o pantuflas con suelas lisas.

- **Siempre informe a su médico si se ha caído desde su último chequeo, incluso si no se lastima cuando se cae.** Una caída puede alertar a su médico de un nuevo problema médico o de problemas con sus medicamentos o la vista que pueden ser corregidos. Su médico puede sugerir terapia física, un dispositivo de asistencia para caminar u otras formas de ayudarlo a prevenir futuras caídas.

Qué hacer si sufre una caída

Ya sea que ocurra en la casa o en otro lugar, una caída repentina puede ser sorprendente y acongojante. Si se cae, manténgase lo más calmado posible.

Respire profundamente varias veces para tratar de relajarse. Permanezca sin moverse en el suelo o donde se cayó durante unos momentos. Esto le ayudará a reponerse de la sorpresa e impacto de haberse caído.

Decida si se ha hecho daño antes de levantarse. Levantarse demasiado rápido o de manera equivocada podría empeorar una lesión.

Si piensa que puede levantarse con seguridad sin ayuda, voltéese hacia su lado. Descanse nuevamente mientras su cuerpo y la presión arterial se ajustan. Lentamente levántese sobre las manos y rodillas, y trasládese gateando hacia una silla fuerte y estable.

Coloque las manos en el asiento de la silla y deslice un pie hacia delante de manera que quede plano en el suelo. Mantenga la otra pierna doblada de manera que la rodilla esté en el suelo. Desde esta posición arrodillada, levántese lentamente y gire su cuerpo para sentarse en la silla.

Si está herido o no puede levantarse por su propia cuenta, pida ayuda a alguien o llame al 911. Si está solo, intente ponerse en una posición cómoda y espere a que llegue la ayuda.

Llevar consigo un teléfono móvil o portátil mientras anda moviéndose por la casa podría hacer más fácil llamar a alguien si necesita ayuda. Otra opción es un sistema de respuesta de emergencia que le permite presionar un botón en un collar o pulsera especial para pedir ayuda.

Mantenga sus huesos fuertes para prevenir las caídas

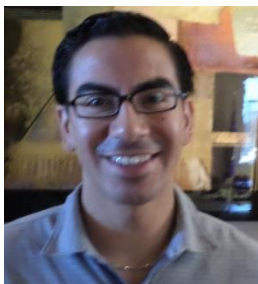
Las caídas son una razón común en los adultos mayores para visitas a la sala de emergencias y para estadías hospitalarias. Muchas de estas visitas al hospital son por fracturas relacionadas con las caídas. Usted puede ayudar a prevenir fracturas manteniendo sus huesos fuertes.

Tener huesos sanos no prevendrá una caída, pero si se cae, podría prevenir la fractura de una cadera u otro hueso, lo que puede conducir a una estadía en el hospital o asilo de ancianos, discapacidad o incluso la muerte. Consumir suficiente **calcio y vitamina D** puede ayudar a mantener los huesos fuertes. La actividad física también ayuda. Trate de hacer por lo menos 150 minutos por semana de actividad física.

Otras maneras de mantener la salud de los huesos son **dejar de fumar** y limitar el consumo de alcohol, ya que fumar y el alcohol pueden disminuir la masa ósea y aumentar la probabilidad de fracturas. Además, trate de mantener un peso saludable. Tener bajo peso aumenta el riesgo de sufrir pérdidas óseas y fracturas de huesos.

La osteoporosis es una enfermedad que hace que los huesos se debiliten y sean más propensos a fracturarse. Para las personas con osteoporosis, incluso una caída pequeña puede ser peligrosa. Hable con su médico acerca de la osteoporosis.

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



Rodrigo Valdivia,
Especialista de Diversidad Cultural

North/Eastside Senior Coalition
1625 Northport Dr #125, Madison, WI 53704
Teléfono: (608) 800-1316 (celular)
(608) 243-5252 ext. 203 (trabajo)
www.nescoinc.org