



**Actividades
del Programa**
pg. 2



**El Virus del
Zika**
pg. 2



**Cuidándose
contra el calor**
pg. 3

Julio 2016 – Agosto 2016

Aquí Estamos

El Programa de
Diversidad Cultural
para Latinos es un
programa del
Condado de Dane

Rodrigo Valdivia, NESCO
Cultural Diversity Program
Specialist



Grupos de apoyo

Grupo de apoyo para las personas que están cuidando a un ser querido.

La Coalición del lado Norte y la Area Agency on Aging of Dane County está auspiciando el Grupo Latino de Apoyo para personas que están cuidando a un ser querido, sea niño o adulto. Este grupo se reunirá el 25 de Mayo en el Madison Senior Center situado en el 330 W. Mifflin de 5:45 a 8:00 p.m.

En este grupo buscaremos juntos soluciones a los problemas que requieran ayuda moral, social, física y en otros campos. Si usted está cuidando a alguien de su familia o a un amigo/a, venga a tener un tiempo especial para usted, la edad no importa para participar en este grupo.

Grupo latino de apoyo para las personas de la tercera edad que hablan Español.

Únete a nosotros en una experiencia única, conoce amigos de varios países de Latino-América y aprende sobre diferentes tópicos de interés general y recibe información sobre diferentes agencias donde puedes encontrar ayuda.

Libérate de tus tensiones cotidianas y ven a convivir con nosotros en un espacio diseñado especialmente para ti. La reunión es abierta al público en general. Ven y comparte tu cultura y tradiciones.

Las próximas reuniones de este grupo serán el 11 de Mayo y el 8 de Junio de 5:45 a 8:00 p.m. en el Madison Senior Center del 330 W. Mifflin St.

Todo lo tratado en los grupos será dentro de la más alta discreción y confidencialidad.

Para más información favor de llamar al 243-5252. Hablamos Español para servirle mejor.

North/Eastside Senior Coalition

1625 Northport Dr # 125, Madison, WI 53704
Telephoto (608) 243-5252

Acuerdos de los Grupos

Respeto- cada persona tiene su dignidad, respetamos nuestras diferencias y lo ajeno, y dirigimos la palabra como queremos recibirla.

Mantener la mente abierta- temas leve para unos pueden ser fuertes para otros.

Confidencialidad- para poder compartir abiertamente, se tiene que saber y sentir que lo que se dice aquí se queda aquí.

Invitar la palabra- todos tienen derecho de hablar y ser escuchado.

Escuchar sin juzgar- no siempre tendremos el mismo punto de vista y esa diversidad de opinión es saludable. Siempre cuando aceptemos el derecho de cada quien a su propia opinión.

Asumir intenciones positivas- si nos sentimos ofendidos, tomamos pausa, respiramos, y nos acordamos la razón por la cual nos reunimos.

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA LATINO DE NESCO:

Actividades en el mes de **Julio:**

- 1 Bingo Bilingüe y picnic con Grisel en el kiosco de Warner Park de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.
- 11 Concierto de Verano– Thirsty Jones (música country) de 6:00 p.m. a 7:30 p.m. en el kiosco de Warner Park
- 13 Grupo de apoyo para las personas de la tercera edad en el Madison Senior Center (330 W. Mifflin St.) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.
- 27 Grupo de apoyo para las personas que cuidan a un ser querido en el Madison Senior Center (330 W. Mifflin) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.

Actividades en el mes de **Agosto:**

- 17 Primera opción para pasear por el Lago Monona en pontón. Después finalizo la fecha con ustedes.
- 24 Grupo de apoyo para las personas que cuidan a un ser querido en el Madison Senior Center (330 W. Mifflin) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.

Aquí Estamos

Es una publicación bimestral de la North/Eastside Senior Coalition. Si quiere recibirla o necesita información llame al 243-5252.

¿Cómo se transmite el virus del Zika?

El virus del Zika se transmite a las personas por la picadura de mosquitos, a través de sangre infectada (por ejemplo, una transfusión) y a través de la actividad sexual. Los pocos casos reportados en los EE.UU. se han producido entre los viajeros que llegan de países donde hay una propagación activa de la enfermedad, principalmente en Centroamérica, Suramérica, México y el Caribe.

Actualmente no hay ningún reporte de infección del virus del Zika en los EE.UU. por mosquitos; no obstante, el 2 de febrero de 2016, los CDC confirmaron el primer caso del Zika en Texas. El paciente fue infectado con el virus después de haber tenido contacto sexual con una persona que había regresado de un país donde el Zika está presente.

Síntomas

Los síntomas más comunes del virus del Zika son fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones y conjuntivitis (ojos enrojecidos).

Los síntomas suelen comenzar entre los 2 y 7 días después de la picadura del mosquito.

La enfermedad suele ser leve y los síntomas duran de varios días a una semana. Son raros los casos graves que requieran hospitalización.

Sólo un 20% de las personas infectadas presentan síntomas. Por lo tanto, una persona puede tener la infección y no saberlo.

Los expertos están estudiando la relación entre la infección Zika en las mujeres embarazadas y los nacimientos con defectos, incluyendo la microcefalia (una condición médica en la que el tamaño de la cabeza es más pequeño de lo normal debido al desarrollo inadecuado del cerebro). Los CDC recomiendan que todas las mujeres embarazadas o que tratan de quedarse embarazadas pospongan los viajes a los lugares donde el virus del Zika está presente, o que consulten con sus médicos antes de viajar.

Tratamiento

Por el momento, no existe ningún medicamento ni vacuna disponible para el tratamiento del virus del Zika. La mejor manera de protegerse contra el virus del Zika es evitar las picaduras de los mosquitos y evitar el contacto sexual sin protección con una persona infectada del Zika.

Si va a viajar a un área afectada

Los CDC han emitido una alerta para viajeros (nivel 2, intensifique las precauciones) para personas que están viajando a ciertos destinos donde la transmisión del virus del Zika está en curso. Siga estas instrucciones para evitar los mosquitos. El tipo de mosquito que propaga el virus del Zika es muy agresivo y pica principalmente durante el día y al atardecer. Para más información visite: <http://www.publichealthmdc.com/espanol/zika.cfm>

Cuidándose contra el golpe de calor e insolación

¿Qué causa el golpe de calor y la insolación? Las enfermedades relacionadas con el calor, tales como el "golpe de calor" y la insolación, ocurren cuando el cuerpo no puede mantenerse a una temperatura baja. A medida que la temperatura del aire sube, su cuerpo se mantiene fresco cuando su sudor se evapora. En días calurosos y húmedos, la evaporación del sudor se hace más lenta por el aumento de humedad en el ambiente. Cuando el sudor no es suficiente para bajar la temperatura de su cuerpo, la temperatura del cuerpo sube, y usted puede enfermarse.

¿Qué es el golpe de calor? El golpe de calor ocurre cuando su cuerpo se pone demasiado caliente. Este puede ser por causa de ejercicio o de clima caliente. Usted puede sentirse débil, mareado o preocupado. También puede tener dolor de cabeza o aceleramiento de los latidos del corazón. Usted puede deshidratarse y orinar muy poco.

Señas de la enfermedad relacionada con el calor: Debilidad, dolor de cabeza, mareo, debilidad muscular o calambres, náusea y vómitos, sensación de preocupación, latidos del corazón.

¿Qué debo hacer si pienso que tengo un golpe de calor? Si usted piensa que tiene un golpe de calor trate de salir del calor rápidamente. Descanse en un lugar fresco y sombreado. Tome mucha agua y otros líquidos. NO beba alcohol. El alcohol puede empeorar el golpe de calor. Si no se siente mejor después de 30 minutos, debe ponerse en contacto con su médico. Si el golpe de calor no se trata, puede progresar a insolación.

¿Qué es la insolación? La insolación puede ocurrir cuando su cuerpo se calienta demasiado, o puede ocurrir después de un golpe de calor. La insolación es mucho más grave que el golpe de calor. La insolación le puede ocasionar la muerte. La gente que está insolada puede parecer confundida. Pueden tener convulsiones o entrar en coma. La mayoría de la gente que está insolada también tiene fiebre.

Si tiene cualquiera de estas señas de alarma obtenga asistencia médica enseguida:

- Piel que se siente caliente y seca pero no sudorosa
- Confusión o pérdida del conocimiento
- Vómitos frecuentes
- Siente como que le falta el aire o tiene problemas para respirar.

¿Qué debo hacer si pienso que alguien está insolado? Si usted piensa que alguien podría estar insolado, debe llevarlo rápidamente a un lugar frío en la sombra y llamar a un médico. Quitarle la ropa innecesaria a la persona puede ayudarle a enfriarse. Trate de abanicar a la persona con aire fresco mientras le moja la piel con agua tibia. Esto ayudará a que la persona se enfríe.

¿Cómo puedo prevenir la enfermedad por el calor? Cuando el índice de calor es alto, quédese adentro en áreas con aire acondicionado cuando sea posible. Si tiene que salir afuera tome las siguientes precauciones:

- Use ropa que le quede suelta, de materiales delgados y de colores claros.
- Protéjase del sol poniéndose un sombrero o usando una sombrilla.
- Use cremas protectora solar con un factor de protección contra el sol de 15 SPF o más.
- Tome bastante agua antes de comenzar cualquier actividad al aire libre. Tome agua adicional durante todo el día. Tome menos bebidas que contienen cafeína como el té, café y cola, o alcohol.
- Programe las actividades vigorosas al aire libre para horas no tan calurosas; como antes de las 10 de la mañana o después de las 6 de la tarde.
- Durante una actividad al aire libre tome descansos frecuentes. Incluso si no siente sed, tome agua u otros líquidos cada 15 a 20 minutos. Si su orina se encuentra clara y pálida, probablemente está tomando suficientes líquidos.
- Si tiene un problema médico crónico, pregúntele a su médico acerca de la mejor manera de lidiar con el calor, acerca del consumo de líquidos adicionales y acerca de sus medicamentos.

Información obtenida por el sitio: <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/staying-healthy/first-aid/heat-exhaustion-an-heatstroke.html>

1625 Northport Dr., #125 Madison, WI 53704
In the Warner Park Community Recreation Center

EXTRA! EXTRA! EXTRA!

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

Julio:

Pola M., Maria Valentina P., Gladys P., Aurora V., Rodrigo V.

Agosto:

Delia A., Nilda B., Esther P.
Un abrazo muy fuerte.

Feliz Cumpleaños y Verano 2016!



Aquí Estamos es una publicación bimestral de la North/Eastside Senior Coalición. Si usted está interesado en publicar un artículo pequeño de interés para la comunidad o quiere participar en nuestro programa latino, comuníquese al 608-243-5252 con Rodrigo, Allie, o Susy.