



Actividades del Programa
pg. 2



Sabia Usted Que?
pg. 2



Ejercicio Para Toda La Vida
pg. 3

Marzo 2016 – Abril 2016

Aquí Estamos

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

Rodrigo Valdivia, NESCO
Cultural Diversity Program Specialist



North/Eastside Senior Coalition

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

Información General

El propósito principal de la Coalición del Lado Noreste es ofrecer a las personas de la tercera edad que hablan Español servicios y actividades que hagan su vida más fácil en este país. Ayudándolos a ser independientes hasta donde sea posible y a combatir la soledad, participando en las actividades que han sido creadas especialmente para ustedes.

La Coalición tiene un programa latino que dirige la Especialista de Diversidad Cultural y mensualmente tenemos día de Bingo, por lo general el primer viernes de cada mes; el grupo de apoyo para las personas mayores, el segundo Miércoles por la tarde; el grupo de apoyo para las personas cuidando a un ser querido el cuarto Miércoles del mes y el grupo de diabetes que es cada 3 meses también por la tarde el cuarto Miércoles del mes que corresponda.



El cuidado de la piel

La piel seca y la picazón

Muchos adultos mayores sufren de piel seca, a menudo en la parte inferior de las piernas, en los codos y en la parte inferior de los brazos. La piel seca se siente áspera y escamosa. Hay muchas razones posibles por las que la piel se pone seca, tales como:

- No tomar suficientes líquidos
- Pasar tiempo afuera en el sol
- Estar en un lugar con aire muy seco
- Fumar
- Tener estrés
- Perder las glándulas de sudor y aceite (común con la edad)

La piel seca también puede ser causada por problemas de salud, tales como la diabetes o una enfermedad de los riñones. Usar demasiado jabón, desodorante o perfume, y tomar baños calientes de tina empeoran la piel seca.

Debido a que los adultos mayores tienen la piel más delgada, rascarse la picazón puede causar que la piel sangre y que se desarrolle una infección. Algunos medicamentos empeoran la picazón de la piel. La picazón puede causar problemas del sueño. Si su piel esta muy seca y tiene picazón, visite a su médico.

Los hidratantes como lociones, cremas o ungüentos pueden calmar la piel seca y la picazón. Deben usarse todos los días. Trate de tomar menos baños de tina y use jabones más suaves para ayudar a su piel. El agua tibia es mejor para su piel que el agua caliente. Algunas personas encuentran que un humidificador (un aparato que añade humedad al cuarto) ayuda.

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA LATINO DE NESCO.

Actividades en el mes de **Marzo**:

- 4 Bingo bilingüe y almuerzo en el Centro Comunitario de Warner Park de 10:00 a.m. a 12:30 p.m.
- 4 Clase de computación en el Centro Vera Court (614 Vera Ct) de 12:15 p.m. a 2:15 p.m.
- 9 Grupo de apoyo para las personas de la tercera edad. Madison Senior Center (330 W. Mifflin St.) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.
- 22 Fiesta de Come Together para los grupos de diversidad cultural. Madison Senior Center (330 W. Mifflin St.) de 5:00 p.m. a 8:00 p.m.
- 23 Grupo de Diabetes. Fitchburg Senior Center (5510 Lacy Rd, Fitchburg) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.

Actividades en el mes de **Abril**:

- 1 Bingo bilingüe y almuerzo en el Centro Comunitario de Warner Park de 10:00 a.m. a 12:30 p.m.
- 1 Clase de computación en el Centro Vera Court (614 Vera Ct) de 12:15 p.m. a 2:15 p.m.
- 13 Grupo de apoyo para las personas de la tercera edad. Madison Senior Center (330 W. Mifflin St.) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.
- 27 Grupo de los Abuelitos. Madison Senior Center (330 W. Mifflin St.) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.

El 5 de Abril se votará en Wisconsin para decidir quien va a representar los dos partidos en la elección general del presidente el 8 de Noviembre. El Centro de Estudios de Inmigración prevé que 52.7 por ciento de los hispanos elegibles votaron en las elecciones. En 2012, la tasa de participación de los votantes hispanos fue solo 52% comparado con el 66% de los blancos no hispanos y el 65% de afro-americanos no hispanos. ¡Que se escuchen sus voces!

Puede votar si:

- Es un ciudadano de los Estados Unidos
- Ha vivido aquí por 28 días consecutivos antes de estas elecciones sin intención presente para mudarse;
- Está registrado para votar, o se está registrando hoy.

Estos documentos constituyen comprobantes de residencia si contienen el nombre y apellido actual y completo, y la dirección residencial actual y completa del votante y son válidos el día en que se usan para inscribirse para votar:

- Una licencia de conducir / tarjeta de ID de WI vigente y actual
- Cualquier otra tarjeta de identificación o licencia oficial emitida por un organismo o unidad gubernamental de Wisconsin
- Una tarjeta de ID de empleado con foto, pero que no sea una tarjeta de negocio
- Una factura de impuesto inmobiliario o recibo del año actual o del año precedente a la fecha del día de las elecciones
- Un contrato de arrendamiento residencial (no cuenta como comprobante de residencia si se presenta la solicitud por correo)
- Una ID con foto de una universidad, un colegio o una universidad técnica junto con un recibo de matrícula
- Una ID con foto de una universidad, un colegio o una universidad técnica junto con una lista de viviendas en el campus proporcionada por la Universidad, por la facultad o la escuela técnica al a la municipalidad que denota la ciudadanía estadounidense
- Una factura de servicios públicos para el período que comienza no antes de los 90 días antes de inscripción
- (Sólo para votantes sin hogar) Una carta de una organización que presta servicios a las personas sin hogar que identifica al votante y describe el lugar designado como residencia de la persona para fines de votación
- Un estado de cuenta bancario
- Un cheque de ingresos
- Un cheque u otro documento emitido por una unidad de gobierno.

Aquí Estamos

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

Ejercicio para toda la vida

El ejercicio y la actividad física son beneficiosos para usted, independientemente de la edad que tenga. De hecho, mantenerse activo le puede ayudar a:

- Conservar y mantener la fuerza para poder seguir siendo independiente.
- Tener más energía para hacer las cosas que desea hacer.
- Mejorar el equilibrio
- Prevenir o retrasar algunas enfermedades como la enfermedad cardíaca, la diabetes y la osteoporosis.
- Mejorar su estado de ánimo y disminuir el estado de depresión.

No es necesario comprar ropa especial ni pertenecer a un gimnasio para estar más activo. La actividad física puede y debe formar parte de su vida cotidiana. Descubra las cosas que le gusta hacer: salga a caminar con paso rápido, monte bicicleta, baile, haga trabajos en la casa, dedíquese a la jardinería, suba escaleras, nade, rastrille las hojas, etc. Pruebe diferentes tipos de actividades que lo mantengan en movimiento. Busque nuevas formas de incorporar la actividad física en su rutina diaria.

Cuatro maneras de estar activo

Para obtener el mayor provecho de la actividad física, trate de hacer los siguientes cuatro tipos de ejercicios: 1) resistencia, 2) fortalecimiento, 3) equilibrio y 4) flexibilidad.

1. Durante toda la semana o al menos durante varios días de ésta, asegúrese de realizar por lo menos 30 minutos de una actividad que le ayude a acelerar la respiración. Esto se conoce como actividad de **resistencia** porque fortalece su energía o "control". No es necesario mantenerse activo por 30 minutos seguidos; 10 minutos de cada actividad está bien. Solamente asegúrese de que sea un total de 30 minutos diarios.

¿Qué tanto se tiene que esforzar? Si durante el ejercicio puede hablar sin ningún problema, eso quiere decir que no se está esforzando lo suficiente. Pero si por el contrario, del todo no puede hablar, eso es señal de que ya se está esforzando demasiado.

2. Continúe utilizando los músculos. Los ejercicios de **fortalecimiento** desarrollan músculos. Con músculos fuertes, podrá levantarse solo de la silla, alzar a sus nietos y caminar por el parque.

Mantener los músculos en forma ayuda a prevenir caídas que ocasionan problemas como una rotura o quebradura de cadera. Cuando los músculos de las piernas y de las caderas están fuertes, hay menos probabilidades de que ocurra una caída.

3. Realice ejercicios que le ayuden con el **equilibrio**. Intente pararse en un pie y luego en el otro. Si es posible, no se agarre de nada. Levántese de la silla sin apoyarse en las manos ni los brazos. De vez en cuando camine en línea recta con un pie adelante del otro, con los dedos del pie que va atrás tocando el talón del pie que va adelante.

4. Los ejercicios de estiramiento le pueden ayudar con su **flexibilidad**. Moverse con más facilidad le facilitará hacer cosas como agacharse para amarrarse los zapatos o mirar por encima del hombro cuando está retrocediendo su auto. Haga los ejercicios de estiramiento cuando haya calentado los músculos y no se estire hasta el punto de sentir dolor.

¿Quiénes deben hacer ejercicio?

La mayoría de las personas, independientemente de la edad, pueden desempeñar algún tipo de actividad física. Incluso, si usted tiene alguna enfermedad crónica, como una enfermedad cardíaca o diabetes, aún debe hacer ejercicio. La actividad física podría más bien ayudarle. Para casi todos los adultos mayores, caminar con paso rápido, montar bicicleta, nadar, levantar pesas y trabajar en el jardín son actividades sin riesgo, especialmente si las comienzan a realizar lentamente.

Para más información, visite el sitio del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento: <https://www.nia.nih.gov/espanol>

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:

Marzo:

Lidia Z., Victoria E., Maria Teresa A., Tomas y Beatriz C., Fidelia J. y Jose S.

Abril:

Antonia Z.

Un abrazo muy fuerte.

Feliz Primavera y horario de verano!

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.

