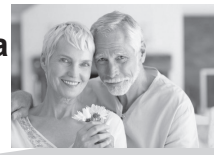




**Actividades del Programa**  
pg. 2



**Remedios para las alergias**  
pg. 2



**Deseo sexual en la tercera edad**  
pg. 3

**Mayo 2016 – Junio 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

## Información General

**En Mayo celebramos el Día de la Madre y en Junio el Día del Padre.**

El **Día de la Madre** o **Día de las Madres** es una festividad que se celebra en honor a las madres en todo el mundo, en diferentes fechas del año según el país.

El **Día del Padre** (o **Día de los Padres**) es una celebración dedicada a los padres de familia. Se honra con ello la paternidad y la influencia del hombre en la vida de sus hijos.

Muchas felicidades a todos los que con su cariño y cuidados son el centro de nuestras familias!



## ACTIVIDADES DEL PROGRAMA LATINO DE NESCO.

### Actividades en el mes de **Mayo:**

- 11 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.
- 13 Feria de Salud para las personas de la Tercera Edad, almuerzo y Bingo bilingüe en el Centro de Comunidad de Warner Park (1625 Northport Dr #125, Madison) de 9:00 a.m. a 1:30 p.m.
- 25 Grupo de apoyo para las personas que están cuidando 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 **Junio:**

- 3 Bingo bilingüe y almuerzo en el Centro Comunitario de Warner Park de 10:00 a.m. a 12:30 p.m.
- 3 Clase de computación en el Centro Vera Court (614 Vera Ct) de 12:15 p.m. a 2:00 p.m.
- 8 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 Grupo de apoyo para personas con Diabetes en el Fitchburg Senior Center (5510 Lacy Rd, Fitchburg) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.

Una reacción alérgica es cuando el sistema inmune reacciona ante sustancias inofensivas (alérgenos) como si fueran gérmenes, liberando histamina e inmunoglobulina E (IgE), sustancias que pueden provocar flujo nasal, estornudos, comezón o sarpullido. Mas de 35 millones de personas se van afectadas en los EEUU. Si tu te encuentras entre ellos, hay algunos remedios naturales que te ayudaran a controlar tu alergia fácilmente.

- Vitamina C- La vitamina C es un poderoso antihistamínico. Gracias a esto, la vitamina C ayudaría a controlar e incluso prevenir las reacciones alérgicas; para ello, bastaría consumir frutas ricas en esta vitamina, como los cítricos y la guayaba.
- Magnesio- Este mineral protegería los pulmones y mejoraría la respiración, además, ayudaría a evitar los estornudos causados por alergia. Consume este mineral a través de alimentos como almendras, semillas de girasol y vegetales de hoja verde oscuro.
- Regaliz- El regaliz es rico en glicirricina, la cual ayudaría a detener la producción de IgE, por lo que reduciría la severidad de diversas reacciones alérgicas, tanto cutáneas como respiratorias. Para aliviar tu alergia, toma una infusión de la raíz de esta planta.
- Menta- Tomar una infusión de menta o inhalar su aceite esencial sería útil para aliviar los síntomas de alergia al polen o al polvo. La menta contiene una sustancia que bloquearía la producción de histamina aliviando estornudos y flujo nasal.
- El té verde- El té verde posee un compuesto que bloquearía la producción de histamina e IgE, sustancias que desencadenan los síntomas de alergia. Quienes sufren alergias se beneficiarían del té, pues disminuiría la gravedad de la reacción y aliviaría los síntomas.
- Miel- La miel posee partículas de polen, por lo que al consumirla te estás exponiendo a pequeñas dosis del alérgeno, haciendo que tu cuerpo se acostumbre a él y deje de tomarlo como una amenaza; esto reduciría la fuerza de las reacciones alérgicas.
- Probióticos- Las bacterias de los probióticos ayudarían a combatir las alergias al bloquear la producción excesiva de IgE. Un consumo adecuado de probióticos serviría para reducir la severidad de las reacciones alérgicas y para aliviar los síntomas.
- Mas vale prevenir- Si la reacción alérgica ha empezado, es difícil detenerla con remedios naturales; lo mejor es enfocarse en la prevención: empieza a tomar los suplementos o remedios algunas semanas antes de la temporada de alergias o justo a su inicio.

## Aquí Estamos

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

# Deseo sexual en la tercera edad

Que la tarta de cumpleaños tenga muchas velas no debe ser un impedimento para seguir disfrutando de la vida. A todas las edades se puede y se debe disfrutar del sexo, solo hay que encontrar la mejor manera para ello.

La sexualidad no entiende de edades y se puede mantener una vida sexual activa a partir de los 50, de los 60, de los 70 y, por qué no, a partir de los 80 años. Así lo corrobora un informe de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), que afirma que un 60% de los españoles mayores de 65 años mantiene relaciones sexuales una media de una vez a la semana.

Factores como el aumento de la esperanza de vida, variables sociales y cambios culturales han favorecido que el sexo en la tercera edad no solo deje de ser un tabú, sino que se practique con mayor frecuencia, no solo entre parejas casadas, sino también entre solteros y viudos.

Sin embargo, sí es cierto que, a medida que pasan los años, hay más problemas entre las sábanas. El envejecimiento trae consigo una serie de cambios fisiológicos que, por supuesto, condicionan la actividad sexual, pero, sin embargo, la pérdida del deseo sexual suele venir provocada por ciertos factores psicológicos condicionados, en muchas ocasiones, por miedos o falsas creencias.

Como asegura Fernando Martín Ciancas, geriatra del Hospital Viamed Los Manzanos (La Rioja), el interés por el sexo no desaparece cuando se es un adulto mayor, pero para disfrutar de una sexualidad plena es preciso reconocer y adaptarse a los cambios físicos que se producen en el organismo con la edad. En opinión de este experto, hasta hace pocos años se identificaba el envejecimiento con una disminución del deseo sexual, sin embargo, en la actualidad sabemos que esto no es así.

Es cierto que existen otros factores, asociados a la edad, que inciden directamente en la disminución de la libido, como pueden ser algunas enfermedades, e incluso los medicamentos que se administran para tratar ciertas patologías. Sin embargo, existen tratamientos que permiten seguir disfrutando de una vida sexual activa en la tercera edad. En este sentido, el Dr. Martín Ciancas asegura que el apetito sexual no caduca con la edad; es más, en ciertos casos aumenta con el paso de los años. El problema llega cuando lo que se desea y lo que se puede hacer choca, por lo que hay que buscar alternativas diferentes a lo practicado durante la juventud o la madurez.

Además, hay que tener en cuenta que el envejecimiento no afecta a todo el mundo del mismo modo. Así, por ejemplo, las mujeres suelen empezar a tener más problemas a partir de la menopausia, mientras que, en los hombres, las dificultades suelen aparecer a partir de los 60 años con problemas de eyaculación. Sin embargo, cada persona es un mundo y, como tal, debe tratarse su patología con el especialista.

Para mas información, vayan al sitio: <http://www.webconsultas.com/tercera-edad/envejecimiento-activo/sexo-y-tercera-edad-como-afectan-los-cambios-fisicos>



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:**

**Mayo:**

Angela E.

**Junio:**

Modesta G., Guadalupe O., Roberto O., Silvia S., Vicky S-L  
Un abrazo muy fuerte.

**Feliz Primavera e inicio 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.