



Vacuna antigripal
pg. 1



Vitaminas y sus funciones
pg. 2



Caídas y fracturas pg. 3

Noviembre 2016 – Diciembre 2016

Aquí Estamos

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

Rodrigo Valdivia, NESCO Latino Cultural Diversity Program Specialist



North/Eastside Senior Coalition
1625 Northport Dr # 125, Madison, WI 53704
Telephoto (608) 243-5252

Vacuna antigripal

La mejor manera de mantenerse saludable y protegerse de la gripe es vacunarse. La temporada de la gripe (influenza) suele comenzar a principios de octubre y las vacunas están ahora disponibles en las clínicas locales, las farmacias y en algunos lugares de trabajo. El PHMDC (Salud Pública de Madison y el Condado de Dane) también ofrece vacunas gratis a niños y adultos sin seguro médico.

“Estamos animando a la gente a que aprovechen la llegada temprana de la vacuna para que se la pongan ahora,” dice Diane McHugh, coordinadora de vacunación del PHMDC. “La protección contra la gripe comienza a ser efectiva unas dos semanas después de haber recibido la vacuna y por esto, es mejor vacunarse antes de que comience la temporada de gripe.”

Cabe destacar que el CDC no recomienda el uso de la vacuna tipo spray nasal (FluMist®) debido a su poca efectividad durante la temporada pasada. A pesar de que ninguna vacuna es 100% efectiva, los beneficios de la vacuna contra la gripe están bien documentados. Los estudios muestran que la vacuna antigripal puede reducir

la enfermedad de la gripe, las visitas al médico, la pérdida de días laborales y escolares, así como prevenir las hospitalizaciones provocadas por la gripe.

Por todas estas razones, se recomienda la vacuna antigripal anualmente para todo el mundo a partir de los 6 meses de edad. Ésta no solo brinda protección contra la gripe para la persona sino que también protege a otras +en la comunidad, especialmente aquellas que no pueden ser vacunadas por razones médicas, por tener un sistema inmunológico comprometido o por ser un bebé demasiado pequeño para recibir la vacuna. Cuanta más gente se vacune, menos oportunidades hay de pasar la infección a otras personas.

McHugh explica que la gripe puede ser una enfermedad muy grave y potencialmente mortal. “Es mucho peor que un mal resfriado. La gripe se presenta con fiebre alta, tos, dolor de garganta, dolores musculares y algunas veces con unos días miserables en cama perdiendo tiempo de trabajo y de escuela.” Son especialmente vulnerables los niños pequeños, las mujeres embarazadas, las personas mayores de 65 años y aquellas con ciertas condiciones médicas como asma, diabetes o enfermedades de corazón.

A nivel nacional, la gripe es responsable de cientos de miles de hospitalizaciones y miles, o a veces decenas de miles de muertes cada año. La última temporada en el Condado de Dane (entre noviembre 2015 y mayo 2016), hubo 425 hospitalizaciones por la gripe.

Para más información del PHMDC en español sobre la gripe y las vacunas contra la gripe, vaya a: <http://www.publichealthmdc.com/espanol/vacunas/laGripe.cfm>.

Actividades

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA LATINO DE NESCO:

Actividades en el mes de **Noviembre**:

- 4 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.
- 9 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.
- 15 Almuerzo para celebrar el Día de Acción de Gracias en el Centro Comunitario de Warner Park de 10:00 a.m. a 12:30 p.m. (no habrá transportación)
- 30 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 **Diciembre**:

- 13 Almuerzo para celebrar los días festivos del fin del año en el Centro Comunitario de Warner Park de 10:00 a.m. a 12:30 p.m. (si habrá transportación)
- 14 Cena anual de celebración para el fin del año 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.

Las vitaminas y sus funciones

Vitamina A- ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos.

Vitamina B6- también denominado piridoxina, ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de la función cerebral. También juega un papel importante en las proteínas que participan de muchas reacciones químicas en el cuerpo. Mientras más proteína coma, más piridoxina requiere su cuerpo.

Vitamina B12- al igual que las otras vitaminas del complejo B, es importante para el metabolismo. También ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.

Vitamina C- también llamado ácido ascórbico, es un antioxidante que favorece los dientes y encías sanos. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el hierro y a mantener el tejido saludable. También favorece la cicatrización de heridas.

Vitamina E- un antioxidante conocida también como tocoferol. Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K.

Vitamina K- no es vitamina esencial, pero sin ella la sangre no coagularía (solidificarse). Algunos estudios sugieren que es importante para la salud de los huesos.

Biotina (B7)- es esencial para el metabolismo de proteínas y carbohidratos, y en la producción de hormonas y colesterol.

Niacina- una vitamina del complejo B que ayuda a mantener saludable la piel y los nervios. También tiene efectos que reducen el colesterol.

Folato- actúa con la vitamina B12 para ayudar en la formación de glóbulos rojos. Es necesario para la producción del ADN, que controla el crecimiento tisular y la función celular. Mujeres embarazadas deben de consumir cantidades adecuadas de folato. Los niveles bajos están asociados con defectos congénitos. Muchos alimentos vienen ahora enriquecidos con ácido fólico.

Ácido pantoténico- es esencial para el metabolismo de los alimentos. También desempeña un papel en la producción de hormonas y colesterol.

Riboflavina (B2)- funciona en conjunto con las otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos.

Tiamina (B1)- ayuda a las células corporales a convertir los carbohidratos en energía. También es esencial para el funcionamiento del corazón y las neuronas sanas.

Caídas y fracturas

Una simple caída puede cambiar su vida. Simplemente pregúntele a alguno de los miles de adultos mayores que se caen cada año y se rompen (fracturan) un hueso.

El envejecimiento suele venir acompañado de muchos cambios. La vista, la audición, la fuerza muscular, la coordinación y los reflejos ya no funcionan como antes. El equilibrio también puede verse afectado a causa de la diabetes y enfermedades cardíacas o por problemas circulatorios, de la tiroides o del sistema nervioso. Algunos medicamentos pueden ocasionar mareos a las personas. Cualquiera de estos problemas puede aumentar la probabilidad de una caída.

Por otro lado está la osteoporosis, la cual es una enfermedad que hace que los huesos se vuelvan delgados y propensos a romperse fácilmente. La osteoporosis es una de las principales causas de fracturas de huesos en las mujeres después de la menopausia. También afecta a los hombres mayores. Cuando los huesos son frágiles, aun una pequeña caída puede ocasionar la fractura de uno o más huesos. Aunque las personas que sufren de osteoporosis deben de tener mucho cuidado para no caerse, todos debemos ser más cautelosos a medida que envejecemos.

Un hueso fracturado tal vez no parezca algo terrible. A pesar de todo, sabemos que sanará. ¿No es cierto? Sin embargo, a medida que envejecemos, una fractura puede ser el comienzo de problemas más serios. Las buenas noticias es que hay cosas simples que se pueden hacer y que ayudan a prevenir la mayoría de las caídas.

Siga las siguientes precauciones

Las caídas y accidentes rara vez ocurren sin razón. Mientras más cuide de su salud y bienestar generales, menos probabilidades tendrá de sufrir una caída. Aquí hay algunas sugerencias:

- Pregúntele a su médico acerca de un examen especial, llamado densitometría ósea, el cual mide la densidad mineral ósea e indica qué tan fuertes son sus huesos. De ser necesario, su médico le podría prescribir nuevos medicamentos que ayudarán a fortalecer sus huesos y así evitar que se rompan.
- Consulte con su médico y elabore un programa especial de ejercicios que sea adecuado para usted. El ejercicio regular ayuda a mantenerse fuerte y a mejorar la tonicidad muscular. También ayuda a mantener la flexibilidad de sus articulaciones, tendones y ligamentos. Ejercicios de soporte de peso mínimo, como caminar y subir escaleras, podrían incluso retardar la pérdida de hueso debida a la osteoporosis.
- Hágase exámenes de la vista y la audición a menudo. Cualquier cambio aunque pequeño en la vista y la audición, puede afectar su estabilidad. Si, por ejemplo su médico le prescribiera lentes nuevos, tómese el tiempo necesario para acostumbrarse a ellos y úselos cuando tenga que hacerlo, o si necesita un audífono, asegúrese de que le quede bien ajustado.
- Averigüe acerca de los posibles efectos secundarios de los medicamentos que está tomando. Algunas medicinas podrían afectar su coordinación y equilibrio. De ser así, pregúntele a su médico o farmacéutico qué puede hacer para reducir las posibilidades de caerse.
- Limite la cantidad de alcohol que consume. Hasta una pequeña cantidad puede afectar el equilibrio y los reflejos.
- Siempre levántese con lentitud después de comer, acostarse o descansar. El levantarse muy rápido puede hacer que su presión arterial se baje, lo cual podría darle la sensación de un desmayo.
- Mantenga la temperatura normal en su hogar puesto que el tenerla en un estado extremo (muy caliente o muy frío) le puede causar mareos. En el verano, si su casa no tiene aire acondicionado, utilice un ventilador eléctrico para mantenerse fresco, tome mucho líquido y limite el ejercicio. En el invierno, durante la noche mantenga la temperatura a 65° o más caliente.
- Utilice un bastón o una andadera que le haga sentirse más estable cuando camina, especialmente cuando camina en zonas que no conoce o en lugares donde los pasos peatonales no están nivelados. Además, tenga mucho cuidado al caminar en superficies mojadas o con hielo. Haga que alguien ponga arena o sal donde hay hielo.
- Utilice zapatos de suela de goma y tacón bajo que sean un buen soporte para los pies. El caminar solamente con medias o zapatos de suela lisa en escaleras o en pisos encerados puede ser peligroso.
- Sujétese de los pasamanos cuando utilice las escaleras. Si tiene que llevar algún objeto al subir o bajar las escaleras, sujételo con una mano y con la otra utilice el pasamanos.

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

OR CURRENT RESIDENT

EXTRA! EXTRA! EXTRA!

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

Noviembre:

Rosalinda A., Francisca A., Salvador C., Andrés C., Martin L., María Lidia L.,
Luzmila S.

Diciembre:

Julio P., Luz Marina C., Gladys G., Telma R., Rosalba S., Lucila V.

Un abrazo muy fuerte!

Feliz Cumpleaños, Día de Acción de Gracias y Navidad 2016 y Prospero Año Nuevo!



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 ext. 203 para hablar con Rodrigo.