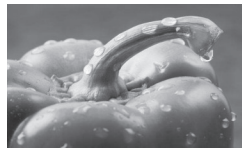
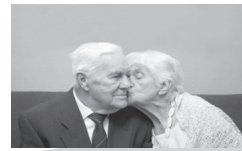




Cambio estacional
pg. 1



Alimentos antidepresivos
pg. 2



El duelo por la muerte de un cónyuge pg. 3

Septiembre 2016 – Octubre 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

La transición al otoño

La mayoría de los adultos, al menos el 90%, experimentan cambios sutiles en el estado de ánimo, energía y sueño cuando cambia la estación. En estaciones como otoño, la sensibilidad a los cambios estacionales y la reducción de luz solar pueden afectarnos tanto físicamente como anímicamente.

¿Cuáles son los síntomas?

- Tristeza, desesperanza, irritabilidad y ansiedad.
- Aislamiento.
- Fatiga.
- Reducción del ejercicio físico.
- Problemas físicos, como dolores de cabeza.
- Menor tolerancia a la frustración (mayor sensibilidad a lo negativo).
- Pérdida de interés en el trabajo y otras actividades.
- Cambios en la dieta, normalmente asociados con una mayor ingesta calórica.

Los días más cortos y el incremento de las horas de oscuridad en otoño e invierno pueden causar un aumento de los niveles de melatonina y una disminución de los niveles de serotonina, pudiendo así crear condiciones biológicas para un bajo estado anímico.

¿Cuales son los factores que afectan emocionalmente con el cambio estacional?

- La reducción de horas de luz. La luz es un referente clave para nuestro estado de ánimo, hasta el punto de que es utilizada para tratar muchos casos de depresión.
- La bajada de las temperaturas.
- La consiguiente limitación de las actividades sociales.
- El viento, especialmente sobre aquellas personas que ya padecen algún trastorno psicológico.
- La lluvia también es importante, de hecho hay muchas personas que se sienten tristes los días previos a la lluvia.

¿Cómo puedo afrontar este malestar asociado al cambio estacional?

- Siguiendo una dieta variada y equilibrada.
- Practicando ejercicio físico de día, a poder ser expuesto al sol, para aumentar la segregación de dopamina (que produce una mejora anímica en las personas).
- Manteniendo una vida social activa.
- Estableciendo unos buenos hábitos de sueño. Hay que dormir lo justo.
- Paseando al aire libre.
- Riendo más y ocupando el tiempo libre.
- Dado que no podemos transformar las condiciones meteorológicas de donde vivimos, deberíamos recrear en nuestro hogar las condiciones idóneas para mejorar nuestro estado anímico. Tal vez así, conseguiríamos reducir un tanto el impacto de los cambios estacionales en nuestro equilibrio emocional.
- Evitando el aislamiento. Lo ideal es mantener el contacto con seres queridos dado que ellos son quienes nos conocen mejor y pueden prestarnos un gran apoyo.
- Evitando la vida sedentaria, ya que tiene un efecto depresógeno y negativo.
- Involucrándose en algún grupo, ya que ser parte de una colectividad hace que las personas nos sintamos valoradas y reconocidas.

<http://mentalmadrid.com/como-afecta-el-cambio-estacional-en-nuestro-estado-animico/>

Actividades

ACTIVIDADES DEL PROGRAMA LATINO DE NESCO:

Actividades en el mes de **Septiembre:**

- 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.
- 14 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.
- 24 Festival de Manzanas en el Centro Comunitario de Warner Park de 9:30 a.m. a 3:30 p.m.— Vengan con sus familias!
- 28 Grupo de apoyo para las personas que tienen o conocen a alguien con Diabetes en el Fitchburg Senior Center (5510 Lacy Rd, Fitchburg, WI) de 5:45 p.m. a 8:00 p.m.

Actividades en el mes de **Octubre:**

- 12 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.
- 26 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.

Alimentos antidepressivos

Avena

La depresión está íntimamente ligada a los niveles de azúcar en la sangre. Los alimentos adecuados pueden ayudarle a balancear la glucosa en su cuerpo, calmar el sistema nervioso y mejorar su bienestar emocional.

Nueces

No es casualidad que las nueces se asemejen al cerebro humano. Las nueces son ricas en ácido graso omega-3, un componente esencial para el buen funcionamiento del cerebro. Estudios han indicado que los niveles bajos de omega-3 pueden causar depresión. Disfrútelas como merienda o en sus ensaladas.

Salmón

El salmón también es rico en ácidos grasos omega-3, los cuales estimulan la producción de serotonina en el cerebro. Este neurotransmisor tiene la capacidad de mejorar nuestro ánimo, regular nuestro apetito y ayudarnos a recordar. El salmón es muy rico preparado a la plancha y acompañado de vegetales.

Semillas de girasol

Las semillas de girasol contienen altos niveles de vitamina B1, también conocida como tiamina. La tiamina ayuda a coordinar la actividad de los nervios y los músculos. Por eso le puede ayudar a lidiar con la ansiedad y los sentimientos de pánico. Escoja semillas bajas en sodio.

Pimientos verdes

Además de tener un sabor delicioso, los pimientos verdes son una buena fuente de vitamina B6. Esta vitamina es esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso, puede ayudar a aliviar los sentimientos de depresión, pánico, ansiedad y tristeza. Se ha relacionado la falta de vitamina B6 con la demencia. Los pimientos también son una buena fuente de vitamina C, la cual fortalece el sistema inmunológico.

Chocolate

Rico en antioxidantes, el chocolate es una forma natural de mejorar el ánimo debido a su alto nivel de feniletilamina, una sustancia que excita al sistema nervioso. La feniletilamina estimula el sentido de euforia y el bienestar emocional. Elija chocolate que contenga 70 % cacao para que pueda aprovechar mejor sus beneficios.

Arroz integral

El arroz integral es rico en vitaminas B1, B3 y ácido fólico, nutrientes indispensables para al sistema nervioso. Al ser un grano integral, este alimento regula los niveles de azúcar en la sangre, evitando los bajones de glucosa que pueden conducir al mal humor o la depresión.

Para mas informacion visite el sitio de AARP en español.

El duelo por la muerte de un cónyuge

Cuando su cónyuge muere, su mundo cambia. Usted está en duelo—sintiendo dolor y pena por la pérdida. Puede sentirse aturdido, trastornado y atemorizado. Usted puede sentirse culpable por ser quien todavía está vivo. Si su cónyuge murió en un asilo de ancianos, es posible que usted sienta que ojalá hubiera podido cuidar de él o ella en su hogar. En algún momento, es posible que hasta se sienta enojado con su cónyuge por haberle abandonado. Todos estos sentimientos son normales. No hay reglas sobre cómo usted debe sentirse. No hay una manera correcta o incorrecta de estar en duelo.

Cuando usted está sufriendo, puede sentir tanto dolor físico como emocional. Las personas que están sufriendo a menudo lloran con facilidad y pueden tener:

- Problemas para dormir
- Poco interés en la comida
- Problemas de concentración
- Dificultad para tomar decisiones

Si usted está sufriendo, además de confrontar sentimientos de pérdida, es posible que también tenga que poner en orden su propia vida. Ésta puede ser una tarea dura. Algunas personas pueden sentirse mejor antes de lo que esperaban; otras pueden tomar más tiempo. A medida que pasa el tiempo, puede que aún siga echando de menos a su cónyuge, pero para la mayoría de la gente, el dolor intenso disminuirá. Habrá días buenos y malos. Usted sabrá que se está sintiendo mejor cuando los días buenos empiezan a superar en número a los días malos.

Para algunas personas, el duelo puede seguir por tanto tiempo, que llega a ser perjudicial para la salud. Esto puede ser una señal de grave depresión y ansiedad. Si la tristeza le impide seguir con su vida cotidiana, hable con su médico.

¿Qué puede hacer usted?

Al principio, usted puede encontrar que encargarse de los detalles y mantenerse ocupado le ayuda. Por un tiempo, los familiares y amigos pueden permanecer cerca para asistirle. Pero llegará el momento cuando usted tendrá que encarar el cambio en su vida.

Éstas son algunas ideas para tener en mente:

Cuídese. El sufrimiento puede ser pesado para la salud. Trate de alimentarse bien, haga que el ejercicio sea parte de su rutina diaria, tome sus medicamentos y duerma lo suficiente. Los malos hábitos, como beber demasiado alcohol o fumar, pueden poner en riesgo su salud. Manténgase al día con sus visitas habituales a su proveedor de atención médica.

Hable con amigos que se preocupan por usted. Déjeles saber a sus familiares y amigos cuando usted desea hablar de su esposo o esposa. Puede ayudarle estar con gente que le permite decir lo que usted está sintiendo.

Participe en un grupo de apoyo para personas que están sufriendo. A veces ayuda hablar con personas que también están sufriendo. Consulte con hospitales, comunidades religiosas y agencias locales para obtener información sobre grupos de apoyo.

Trate de no hacer cambios importantes inmediatamente. Es una buena idea esperar un tiempo antes de tomar decisiones importantes, como mudarse de casa o cambiar de trabajo.

Visite a su médico. Si está teniendo dificultad para realizar sus actividades diarias, como vestirse o preparar comidas, hable con su proveedor de atención médica.

No tema buscar ayuda profesional. A veces, una terapia de conversación a corto plazo con un consejero puede ayudar.

Recuerde que sus hijos también están sufriendo. Es posible que usted encuentre que su relación con sus hijos ha cambiado. Tomará tiempo para que toda la familia se ajuste a una vida sin su cónyuge.

El duelo toma tiempo. Es común tener altibajos emocionales por un tiempo.

No olvide

Cuídese. Obtenga ayuda de su familia o de profesionales si la necesita. Esté abierto a nuevas experiencias. No se sienta culpable si se ríe de un chiste o si disfruta de una visita con un amigo. Usted está ajustándose a la vida sin su cónyuge.

North/Eastside
SENIOR
Coalition



1975 CELEBRATING 40 YEARS 2015

Non-Profit Organization
U.S. Postage Paid
Permit #417
Madison, WI

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:

Septiembre:

Jacinta A., Guadalupe G., Imelda M., Maria R., Ines S., Victoria S.,

Octubre:

Maria Cristina M., Maria U.

Un abrazo muy fuerte!

Feliz Cumpleaños y Otoño 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, Alyssa o Susy.