



Es época de gripe.
¡Vacúnese!

THE INFORMER



Ayudamos a los adultos mayores y a los adultos que viven con discapacidades a descubrir recursos para planear, prepararse y apoyar su vida independiente el mayor tiempo posible.

ARTÍCULOS DESTACADOS

En casa para las fiestas — ¡Vacúnese!	3
Preparación para desastres	4
La sabiduría de un cuidador	5
Seguridad en internet	6
Hoja de ruta y directorio de recursos para la demencia en Spokane	7
Health Home— La historia de éxito de un cliente	8
Siga activo al envejecer	10
Rincón de la salud cerebral	11

¡Vea más recursos e información en nuestro sitio web!
www.altcew.org

UN MENSAJE DE ALTCEW

Bienvenidos a la edición de invierno de 2023 de **The Informer**.

Felices fiestas, ¡Esperamos que disfrute de esta temporada! Para ver consejos para mantenerse seguro y caliente este invierno, visite nuestra [edición de The Informer de invierno de 2022](#). Si necesita apoyo este invierno, llame a nuestra línea de ayuda al **(509) 960-7281** y hable con un miembro de nuestro personal.

ADOpte A UN VECINO

Este invierno, Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo inició una iniciativa comunitaria para ayudar a los adultos mayores y a las personas con discapacidades a quitar la nieve, ¡llamada “Adopte a un vecino”. El invierno puede ser una estación hermosa, pero también puede causar problemas, especialmente para los adultos mayores y las personas con discapacidades.
(Cont. en la pág. 2)



CALENDARIO DE EVENTOS

- 25 Dic: Feriado—oficina cerrada
- 25 Ene: Homeless Connect en Spokane
- 1 Ene: Feriado —oficina cerrada

Calendario completo: altcew.org/news-events/event-calendar

(Adopte a un vecino, cont. de la pág. 1)

Palear nieve de las aceras y entradas puede ser una tarea ardua, y para algunas personas es peligrosa o imposible. Y es ahí donde interviene “Adopte a un vecino”.

Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo del Este de Washington (ALTCEW) está buscando a grupos compasivos en los condados de Spokane, Stevens, Pend Oreille, Ferry y Whitman que estén dispuestos a dar una mano a quienes la necesitan.

“Adopte a un vecino” es un esfuerzo comunitario diseñado para ayudar a los adultos mayores y a las personas con discapacidades durante la temporada de nieve.

Así funcionará durante el invierno de 2023-2024:

- **Participación de voluntarios:** ALTCEW está buscando a grupos tales como clubes, organizaciones, empresas, iglesias, centros comunitarios y escuelas que estén dispuestos a adoptar a uno o más adultos mayores o personas con discapacidades de su comunidad.
- **Asignación de recursos:** cada entidad participante decide a cuántos miembros de la comunidad puede adoptar y apoyar.
- **Proceso de remisión:** cuando ALTCEW reciba una llamada de alguien que necesite asistencia para quitar nieve, le proporcionará a usted la información de contacto de la persona.

- **Comunicación directa:** toda la comunicación y coordinación se hará directamente entre usted y el vecino al que adopte. Este toque personal fomenta un sentido de comunidad e interés.
- **Compromiso flexible:** su compromiso puede ser tan flexible como usted decida. Después de que adopte a todas las personas a las que pueda atender, ALTCEW dejará de enviarle nuevos vecinos
- **Cómo participar:** si a su grupo le interesa participar en “Adopte a un vecino” y lograr un efecto significativo para su comunidad, póngase en contacto con Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo. Puede enviarnos un mensaje a action@altcew.org o llamar al teléfono (509) 960-7281 para expresar su interés y comenzar.

“Adopte a un vecino” es una oportunidad para que nuestra comunidad se una y apoye a quienes pueden necesitar un poco de ayuda adicional durante los meses invernales. Al participar, no solamente presta un servicio valioso, sino que también fortalece los lazos de compasión y solidaridad en nuestros vecindarios. Hagamos que esta temporada invernal sea un poco más cálida para nuestros adultos mayores y personas con discapacidades por medio de “Adopte a un vecino”.



WINTER IS COMING

ADOPT A NEIGHBOR

Snowy sidewalks shouldn't be a barrier.
 'Adopt A Neighbor' - bridging gaps and building stronger, more inclusive communities.

**¿USTED NECESITA AYUDA
 PARA QUITAR NIEVE?**

Si necesita ayuda para quitar la nieve este invierno, llame a nuestra línea de ayuda y hable con alguien sobre los apoyos disponibles:
(509) 960-7281

Se une Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo a 'En casa para las fiestas', una campaña nacional que anima a los adultos mayores a vacunarse

Por: Savannah Reams-Taylor, coordinadora de mercadotecnia y acercamiento

Spokane, Washington — Con el fin de ayudar a los adultos mayores a mantenerse sanos en esta temporada invernal, Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo del Este de Washington participa en 'En casa para las fiestas', una campaña nacional encabezada por Eldercare Locator y USAging. La campaña de este año hacer llegar información sobre las vacunas a los adultos mayores y a sus cuidadores y familias.

Mantenerse al corriente en sus vacunas es vital para envejecer con salud. Las vacunas son una defensa segura y confiable contra las enfermedades graves y protegen la salud de las personas, sus seres queridos y otros miembros de su comunidad. Esto es de especial importancia para los adultos de 60 años de edad o más, ya que el envejecimiento debilita gradualmente los sistemas inmunitarios y vuelve a los adultos mayores cada vez más vulnerables a numerosas enfermedades.

Un nuevo folleto de "En casa para las fiestas", [Inicie su nueva temporada de bienestar: Guía de vacunas para envejecer con salud](#), y una [hoja informativa sobre las vacunas](#) resaltan la manera vital en que las vacunas ayudan a los adultos mayores a mantenerse sanos, e incluso pueden salvar sus vidas. Y vinculan a los adultos mayores con recursos locales de su comunidad que pueden ayudarles a vacunarse.

"En esta época del año, muchas personas se reúnen con familiares o amigos. Para mantenerse sanos, es importante que nuestros adultos mayores se vacunen contra la gripe y otras enfermedades. Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo puede proporcionar información sobre las vacunas que necesitan los adultos mayores y ayudarles a encontrar servicios, como como clínicas de vacunación gratuitas, transporte si lo necesitan, vacunas a domicilio y consultas con profesionales médicos. Para los adultos mayores, hacer una cita para vacunarse puede ser tan simple como llamarnos al teléfono (509) 960-7281 o visitar nuestro sitio de internet en www.altcew.org/news-events/event-calendar", dice **Bethany Osgood, directora de planificación y recursos**.

¿No pudo ir a uno de nuestros eventos? Visite a su médico de atención primaria o a la farmacia de su localidad, o contacte a uno de nuestros socios para conocer otras opciones de vacunación que tiene disponibles:

[NEW Health](#) | [Distrito de Bomberos 2 de Pend Oreille \(pocfd2.org\)](#) | [CHAS Health](#) | [Prevention NW](#)



**Aging &
LONG
TERM
Care**
OF EASTERN WASHINGTON

www.altcew.org

**Aging doesn't have to mean
losing independence.**

One number connects you to all the services
you need to age at home.

(509) 960-7281



¿Por qué vacunarse contra la gripe o el COVID?

Según informa Northwest Healthcare Response Network, hasta junio de 2023:

- ⇒ 139 pacientes fueron hospitalizados con COVID
- ⇒ 11 pacientes estuvieron en respiradores mecánicos

Con la gripe o el COVID, vacunarse los protege a usted y a los demás.

PREPARACIÓN PARA DESASTRES

Por: Savannah Reams-Taylor, coordinadora de mercadotecnia y acercamiento con detalles del [211](#) y de [Gestión de Emergencias del Condado de Spokane](#)

Cuando hablamos sobre desastres naturales, con frecuencia visualizamos lo que queda después de los terremotos, huracanes, tornados y demás. El este de Washington recientemente ha sufrido varias de esas calamidades, que afectaron en gran medida a nuestra región.

En lugar de esperar a que ocurra un desastre, es crucial hacer planes con anticipación. La preparación puede mitigar el temor, la ansiedad, las muertes y los daños materiales. Establecer comunicación y vínculos con otros, ya sea que contribuyan activamente al plan o que lo apliquen, tiene una importancia vital para aumentar la resiliencia durante esos eventos.

Gestión de Emergencias del Condado de Spokane recomienda estas medidas para estar preparado en caso de emergencia:

1. **Prepare un kit:** Tener una mochila preparada para emergencias no tiene que ser costoso o complicado. Tenga una mochila de respaldo con algunas botellas de agua, alimentos no perecederos, un abrelatas, una muda de ropa (apropiada para la estación), una linterna con baterías adicionales, un cargador de teléfono, botiquín de primeros auxilios y suministros sanitarios (papel higiénico, toallitas húmedas, etc.).
2. **Tenga un plan:** la planeación forma parte de la preparación de su resiliencia familiar, y en ocasiones puede ser abrumadora, así que trate de hacerla divertida. Por suerte, hay muchas organizaciones, como [Ready.gov](#) y la [Cruz Roja](#) que facilitan la planeación con plantillas.
3. **Manténgase informado:** ¿Cómo se mantendrán informados usted y su familia sobre lo que ocurre durante un desastre? ¿Tiene un cargador portátil para teléfono? Le recomendamos tener varias opciones preparadas para llevar con usted en caso de que se interrumpan las comunicaciones en su comunidad. Una manera de asegurarse de recibir notificaciones sobre desastres en su regiones suscribirse a [Alert Spokane](#).
4. **Participe:** en caso de emergencia o desastre natural, el personal de respuesta a emergencias (policías, bomberos, servicios médicos de emergencia y compañías de servicios básicos) se encuentran bajo una enorme presión para resolver los problemas lo antes posible. En algunas situaciones, cuentan con asistencia de voluntarios capacitados de una variedad de programas como DART (Equipo de Respuesta de Asistencia para Desastres) o Búsqueda y Rescate del Condado de Spokane.



Prepare supplies for home, work, and vehicles.
 Emergencies can happen anywhere.

La sabiduría de un cuidador: Cinco consejos de su experiencia

*[Artículo de GetSetUp. Visite 5 consejos sinceros de un cuidador que lo ha vivido \(getsetup.com\) para ver todo el artículo.](#)

Entendemos los desafíos y las recompensas del proceso de ser cuidadores. Nos entusiasma compartir las ideas de Nancy Hardaway, cuidadora experimentada.

Hay un dicho que refleja el proceso de muchos cuidadores: “Cuidar a quienes alguna vez nos cuidaron es uno de los mayores honores”. Pero brindar cuidados no solo es gratificante, sino también una de las responsabilidades más difíciles que una persona puede asumir, con frecuencia sin capacitación o preparación previa.

Nancy Hardaway lo sabe demasiado bien. Fue la cuidadora de su esposo por más de 11 años cuando le diagnosticaron atrofia multisistémica, una enfermedad neurodegenerativa rara, progresiva y terminal, sin tratamiento ni cura. También ayudó a cuidar a su madre anciana y a su hermana discapacitada. En todos los altibajos, Nancy reunió consejos útiles y aprendió lecciones valiosas, como las siguientes:

- **Mantente presente:** Encuentra alegría en los momentos cotidianos.
- **Acepta la realidad:** Permítete reconocer la responsabilidad de brindar cuidado.
- **Combate el agotamiento:** Prioriza tu bienestar mental y físico.
- **Acepta ayuda:** Reconoce tu vulnerabilidad y permite que otros compartan tu proceso.
- **Amplía tu mundo:** Redescúbrete por medio de los desafíos.

Otra herramienta útil fue la [subvención para cuidadores de Road Scholar](#), ¡que le brindó a Nancy algo de alivio en su proceso!

DECLARACIÓN DE VISIÓN

Nuestra visión es brindar los mejores servicios comunitarios en el hogar y la comunidad para apoyar la vida saludable y el envejecimiento en su hogar.

- * Escuchamos... a nuestra comunidad para entender las necesidades individuales.
- * Nos adaptamos... a nuestro mundo cambiante.
- * Damos soluciones... con servicios innovadores para mejorar la calidad de vida.

Sea voluntario

¡Considere el voluntariado con Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo!

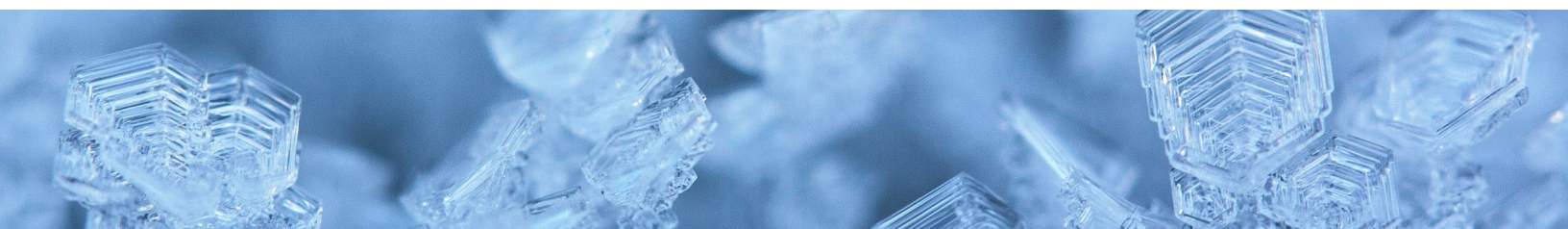
¡Nuestra agencia busca con regularidad voluntarios para diversos programas! En Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo colaboramos para promover el bienestar, la independencia, la dignidad y la toma de decisiones de todos los adultos mayores y personas que necesitan cuidado a largo plazo. **Puede ver más información sobre las oportunidades en nuestra página de voluntariado ([altcew.org](#)).**

Siga activo e involucrado

¿Quiere saber cómo puede seguir activo e involucrado al envejecer?

Vea estos recursos en [engAGED](#):

- ⇒ [Siga activo con voluntariado](#): “¿Cuál es la esencia de la vida? Servir a los demás y hacer el bien”.— Aristóteles
- ⇒ [Siga activo con relaciones intergeneracionales](#): “Podemos ser un niño de preescolar o un adolescente, un universitario que se gradúa o una persona jubilada, todos los seres humanos queremos saber que somos aceptables, que al estar vivos de alguna manera hacemos una diferencia en las vidas de otros”.— Fred Rogers
- ⇒ [Siga activo con aprendizaje de por vida](#): “No tengo un talento especial. Solo soy apasionadamente curioso”.— Albert Einstein
- ⇒ [Siga activo con la tecnología](#): “En cuanto te sientas demasiado viejo para hacer algo, hazlo”.— Margaret Deland



Seguridad en internet para adultos mayores

Por: Amanda Stevens, asistente de oficina de ALTCEW



Con las nuevas tecnologías también llegan formas nuevas y creativas para robar su información, y para cualquier persona puede ser difícil saber cómo protegerse. La mayoría de los miembros de las generaciones más jóvenes crecieron rodeados de recordatorios constantes de la seguridad en internet, pero no fue así para quienes nacieron antes de 1980.

Sabe que hay personas tratando de engañarlo puede hacer que el internet parezca intimidante, así que aquí hay algunos consejos de seguridad en internet para protegerse:

- **Mantenga su información personal bajo control:**

Muchos estafadores intentarán conseguir su información con engaños. El “phishing”, un término acuñado en la década de 1990, es el acto de obtener datos delicados (como sus números de cuentas bancarias, números de seguro social, fechas de nacimiento, etc.) con peticiones en línea transmitidas por correo electrónico, mensajes de texto y sitios de internet. Durante esos intentos de “phishing”, el perpetrador se hará pasar como alguien de su confianza, como su banco, sitios de redes sociales, e incluso amigos y familiares.

En caso de duda, ignore esas peticiones o verifíquelas. En el caso de compañías, quizá sea necesario llamarles por teléfono (ignorando los números telefónicos y la información de contacto del correo electrónico) para preguntar si el mensaje es legítimo. En el caso de contactos personales, como sus familiares y amigos, podría tener que llamarles a sus teléfonos personales o comunicarse con ellos por otros medios. Si le parecen sospechosos, pregúnteles algo que deberían saber, y si se comportan astutos o defensivos al respecto, interrumpa la conversación de inmediato.

Sin confirmación, no es seguro proporcionar ningún tipo de información personal. Eso incluye a su dirección, fecha de nacimiento, contraseñas, número de seguro social, números de tarjetas de crédito o débito y números de cuentas bancarias.

- **Ignore los correos electrónicos que no estaba esperando**

Como regla general, no confíe en nada que no estuviera esperando. ¿Acaba de hacer una cita con el médico? El correo electrónico de confirmación en el que le piden revisar y confirmar su información probablemente es legítimo. ¿Un correo electrónico de un sitio de internet que nunca ha visitado, en el que le dicen que su contraseña ha sido robada? Es una enorme señal de advertencia, y debe borrarlo de inmediato. **(Cont. en la pág. 7)**

(Seguridad en internet, cont. de la pág. 6)

- **No responda ni oprima en ventanas emergentes en su teléfono o computadora**

Las ventanas emergentes son otra manera de estafar a los adultos mayores. Una treta común con las ventanas emergentes son programas atemorizantes conocidos como “scareware”. Se trata de programas que muestran ventanas emergentes con alertas de seguridad y otros trucos para atemorizarlo y hacer que descargue o pague por software falso disfrazado de protección cibernética real. ¿Cómo funciona el “scareware”? Aparece una ventana emergente “urgente” en su computadora o teléfono, en la que dice que su teléfono ha sido infectado y necesita repararse. Cuando llama al número de asistencia, el estafador puede pedirle acceso remoto a su computadora o exigir un pago para repararla.

Otra técnica que usa software malicioso es usar botones de “Cerrar” o “X” engañosos, que instalan automáticamente un virus cuando los oprime. Si descargó accidentalmente “scareware” en su dispositivo, elimine el archivo descargado de inmediato. También es recomendable instalar un antivirus genuino que pueda eliminar los restos nocivos del software malicioso.

La seguridad en internet es importante, pero no tiene que ser estresante. La concientización es un primer paso importante para protegerse. Además, si cree que ha sido víctima de una estafa en línea o de un ciberataque, no se quede callado. No está solo y no tiene motivos para avergonzarse de lo ocurrido. Llame de inmediato a la policía de su localidad y a su institución financiera, si han robado dinero de su cuenta. También puede denunciar la estafa por internet a la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés).

Algunos recursos adicionales sobre seguridad en internet:

- ⇒ [Seguridad en internet para adultos mayores: Navegue en internet con confianza](#)
- ⇒ [Seguridad en internet para adultos mayores: Proteja su información personal en línea](#)
- ⇒ [Seguridad en internet para adultos mayores: Socialice en línea de manera segura](#)

Nuevo recurso local— Hoja de ruta y directorio de recursos para demencia de la región de Spokane

¡Orientarse ante la pérdida de memoria se volvió más fácil! La Comunidad Amistosa con la Demencia de la Región de Spokane (SRDFC) elaboró una hoja de ruta y directorio de recursos locales para las personas que viven con pérdida de memoria y sus cuidadores.

La lista de recursos ya está disponible en formato electrónico y para impresión en el siguiente enlace:

www.altcew.org/programs-services/dementia-memory-loss

Este recurso se compiló y publicó en 2023 para difundir los servicios y apoyos disponibles en nuestra región. Esta lista integral incluye recursos vigentes y pertinentes, y la versión en línea se actualizará con regularidad. Mientras más podamos difundir estos servicios y apoyos a más personas, mejor podremos servir a nuestra comunidad.

**SPOKANE AREA DEMENTIA RESOURCE LIST**

Learn about the new road map and resource directory for people living with memory loss and their caregivers. To find this helpful new tool, visit the link below!

VISIT FOR LOCAL RESOURCES
EMAIL WITH QUESTIONS

→ ALTCEW.ORG/PROGRAMS-SERVICES/DEMENTIA-MEMORY-LOSS

→ DEMENTIA@ALTCEW.ORG



Health Home — La historia de éxito de un cliente

Por: David Donally, supervisor de Health Home

Health Home es un programa de Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo que faculta a las personas para asumir el control de sus propios servicios de salud mediante la planeación de acciones de salud orientadas a la persona. Los coordinadores de cuidados colaboran con los participantes para establecer metas relacionadas con su salud, aumentar su confianza y sus habilidades para alcanzar sus metas, obtener acceso a servicios de salud, y mucho más.

Recientemente, una cliente de 63 años de edad inscrita en el Programa Home Health, llamada Laura, aceptó recibirme para relatar la historia de sus últimos 3 años. Nos reunimos una tarde de octubre en la vivienda que alquila. Decoraciones de Halloween cuidan su puerta, listas para la llegada de niños que piden dulces. En el interior, sus 3 gatos muestran curiosidad y ofrecen ocasionales momentos cómicos mientras Laura relata algunos detalles y sentimientos sobre su camino desde estar enferma y sin hogar a su situación actual.

Para ver más información sobre este programa, o cómo solicitar sus servicios, visite nuestro sitio de internet:

www.altcew.org/programs-services/care-coordination

David: Cuénteme cómo inició en el programa Health Home.

Laura: Hace 3 años recibí una llamada telefónica de Jenna Hernandez. Acababa de iniciar el COVID y yo estaba sin hogar y acababa de salir de prisión. Jenna es como de mi familia. Sé que puedo llamarla cuando estoy frustrada por algo y ella me ayuda a superarlo. En general no me gustan mucho las personas, no es que me desagraden las personas, solo me gusta ser yo misma, que me dejen en paz y no me molesten.

David: Cuando le llamó Jenna, ¿tenía muchas esperanzas en que alguien le ayudara a marcar una diferencia en su vida?

Laura: ¡Absolutamente no! Pero pensé: “Estoy enferma, estoy muriendo, ¿qué importa?”. Acababa de salir de prisión. Tenía insuficiencia renal en etapa 4, diabetes, presión arterial alta, artritis en las rodillas y caderas. Empezó con Jenna, que hablaba conmigo y me preguntaba cómo estaba, me ayudaba con mis cosas médicas, y luego mi salud empezó a mejorar un poco. Pude controlar el nivel de azúcar en mi sangre, y eso realmente ayudó con mis riñones. Pero en esa época no me gustaba decirles a las personas que no tenía vivienda.

David: ¿En dónde se alojaba entonces?

Laura: En cualquier parte. Me quedaba con mi amiga, con mi hijo que vive aquí en Spokane por un tiempo, pero eso fue disfuncional para mí. También tenía que pensar en mi salud mental. Tengo trastorno bipolar y estrés postraumático. Solo soy una vieja loca. Así que al fin le dije a Jenna, “soy una persona sin hogar”.

David: ¿Por qué sentía que no podía decirles a otras personas que estaba sin hogar?

Laura: Porque (con lágrimas) ¿ha oído la manera en que la gente habla sobre las personas sin hogar? Parece que si no tienes hogar, no sirves, no vales nada... es horrible. Así que, si no se lo dices a nadie, no pueden ponerte en esa categoría en la que dicen cosas como: “Oh, mira a esas personas en Camp Hope, son drogadictos que no valen nada, y son esto, y son lo otro”. Es asombroso cuántas personas veo en la calle que se encuentran sin hogar, pero otras personas no saben que están sin hogar. Porque no todas las personas sin hogar son drogadictas y no todas están haciendo cosas estúpidas. Yo hacía cosas estúpidas antes de quedar sin hogar, así fue como terminé en prisión.

(cont. en la pág. 9)

(Entrevista de Health Home, cont. de la pág. 8)

David: Entonces, fue como una “revelación” a Jenna, estar sin hogar, sabiendo que había la posibilidad de conseguir ayuda para vivienda, pero con el riesgo de ser juzgada, y tuvo que confiar en que ella no la juzgaría, ¿es correcto?

Laura: Para entonces ya confiaba en Jenna. Me habló de un recurso que ayuda con vivienda (el Programa de Vivienda de Apoyo de ALTCEW), pero yo esperaba que fuera a largo plazo. Todos me dijeron que sería a largo plazo, pero en realidad duró solo unos meses, y yo tenía un vale.

David: ¿Qué tan difícil es cuidar su salud, ahora que tiene una vivienda sostenible?

Laura: Es mucho más fácil, mucho mejor. Tengo mi diabetes totalmente controlada, mi A1C bajó a 6.2, hace un año era de 13. He perdido 60 libras. Mi insuficiencia renal pasó de etapa 4 a etapa 3 gracias a que tengo el nivel de azúcar en mi sangre bajo control. He tenido buenos resultados con la inyección una vez por semana que me ayuda a controlar mi diabetes de forma constante.

David: ¿Cómo le ha ayudado la relación con Jenna a mejorar su salud?

Laura: Ella está disponible como apoyo, apoyo moral. Llegas a un punto en el que sientes que a nadie le importa. Pero con Jenna, a ella le importa. Siempre que tengo una pregunta o inquietud, está lista para ayudarme. Ella me animó a operarme el ojo cuando tenía dudas. Antes de eso, estaba básicamente ciega de un ojo. Ahora puedo ver. Jenna es un apoyo enorme y alentador. Me ayuda a creer que puedo hacerlo, Ahora tengo mi diabetes y presión arterial bajo control, ya no me encuentro sin hogar, y todo se debe a que Jenna me ayuda a exigirme. No me exige, me ayuda a exigirme a mí misma.

David: Ha tenido éxito con las cosas en las que ha trabajado . ¿Qué es lo que sigue?

Laura: La semana pasada cumplí mi meta más reciente de esterilizar a mis 3 gatos. Conseguí un recurso con ayuda gratuita de Spokanimal para hacerlo. Se llama Lucky Funds. Mi siguiente objetivo es terminar la carpintería de la casa en la que vivo. Ella (la arrendadora) compra el material y yo consigo gente que lo haga. Ella les paga si quieren que les paguen, pero la mayoría son amigos míos que vienen y lo hacen gratis. Pero estoy haciendo la cocina. Ya escogí pintura “verde aguacate” para las paredes y los gabinetes. Espero terminarlo antes del primer día del año..

David: ¿Qué es el éxito para usted?

Laura: Para mí, el éxito es que puedo ser abierta con lo que hago y no tengo que ocultar lo que estoy haciendo (o lo que no estoy haciendo, o lo que debería estar haciendo). Cuando alguien me pregunta cómo estoy, no tengo que cuidar lo que digo, puedo hablar con libertad, porque no estoy ocultando nada.



Siga activo al envejecer

**Artículo e imagen de los CDC, [oprima aquí para ver el artículo original y recursos adicionales para seguir activo.](#)*

Como adulto mayor, la actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. El ejercicio puede prevenir o retrasar muchos de los problemas de salud que parecen acompañar a la edad. También le ayuda a fortalecer sus músculos, para que pueda seguir haciendo sus actividades cotidianas sin depender de otros.










Recuerde que algo de actividad física es mejor que nada en absoluto. Sus beneficios de salud también aumentarán cuando haga más actividad física.

Los adultos de 65 años de edad o más necesitan:

- Al menos **150 minutos a la semana** (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana) de actividad de intensidad moderada, como caminata enérgica. O necesitan 75 minutos a la semana de actividad de intensidad vigorosa, como hacer excursionismo, trotar o correr.
- Al menos **2 días a la semana** de actividades que **fortalezcan los músculos**.
- Además, actividades para **mejorar el equilibrio**, como pararse en un pie.

Si padece enfermedades crónicas que afecten su capacidad para seguir estas recomendaciones, sea tan físicamente activo como lo permitan sus capacidades y enfermedades.

Ejemplos de programas semanales: estas son algunas maneras de seguir las recomendaciones de actividad física

Example 1	Example 2	Example 3
		
Moderate-intensity aerobic activity	Vigorous-intensity aerobic activity	An equivalent mix of moderate- and vigorous-intensity aerobic activity
(such as brisk walking) for 150 minutes (for example, 30 minutes a day, 5 days a week)	(such as jogging or running) for 75 minutes (1 hour and 15 minutes) every week	on 2 or more days a week
AND	AND	AND
		
Muscle-strengthening activities	Muscle-strengthening activities	Muscle-strengthening activities
on 2 or more days a week that work all major muscle groups (legs, hips, back, abdomen, chest, shoulders, and arms).	on 2 or more days a week that work all major muscle groups (legs, hips, back, abdomen, chest, shoulders, and arms).	on 2 or more days a week that work all major muscle groups (legs, hips, back, abdomen, chest, shoulders, and arms).
PLUS	PLUS	PLUS
		
Balance activities	Balance activities	Balance activities
Walking heel-to-toe or standing from a sitting position.	Walking heel-to-toe or standing from a sitting position.	Walking heel-to-toe or standing from a sitting position.



iActive People, Healthy NationSM es una iniciativa de los CDC para ayudar a las personas a ser más activas físicamente!

Conozca más sobre esta iniciativa y los costos y beneficios relacionados con la actividad física, y únase a un movimiento que ayuda a 27 millones de estadounidenses a hacer más actividad física. Todos pueden participar, visite su página para ver ideas sobre lo que puede hacer.

RINCÓN DE LA SALUD CEREBRAL

10 signos de advertencia de la demencia ¿Llegó el momento de hablar con su médico?

Por: Tara Hill-Matthews, catalizadora de recursos para demencia

Si bien es común que ocurran cambios al envejecer, la pérdida de la memoria que afecta la vida cotidiana no es parte del envejecimiento normal.

A continuación se muestran 10 signos de que usted o su ser querido podrían estar empezando a presentar síntomas de demencia. No debe usar esta lista como diagnóstico, pero sería recomendable que hable con su médico si presenta uno más de estos signos.

1. Pérdida de la memoria que afecte a su vida cotidiana
2. Dificultades para planear o resolver problemas
3. Dificultad para realizar tareas con las que está familiarizado
4. Confusión en el tiempo o el espacio
5. Problemas para entender imágenes visuales y relaciones espaciales
6. Problemas nuevos para pronunciar o escribir palabras
7. Extraviar cosas y perder la capacidad para volver sobre sus pasos
8. Juicio deteriorado o deficiente
9. Retraimiento de actividades laborales o sociales
10. Cambios en el estado de ánimo o la personalidad



Esos signos pueden ser diferentes en cada persona que los presente, y habitualmente los acompaña un cambio de conducta. Por ejemplo, si alguien ha horneado galletas con regularidad durante años y repentinamente olvida cómo usar la batidora, podría ser un signo de advertencia. No tiene que presentar todos los signos de advertencia para preocuparse; quizá quiera hacer una cita con su médico incluso si solo reconoce uno.

Es normal sentirse nervioso al hablar sobre estos cambios. Sin embargo, es importante obtener un diagnóstico lo antes posible para tener disponible la mayor gama de opciones de tratamientos y ensayos clínicos, y para tener la oportunidad de hacer planes para el futuro..

Para ver más información sobre los 10 signos de advertencia:

- Visite la página web de la Asociación de Alzheimer en: [Pérdida de la memoria y 10 signos tempranos de Alzheimer | alz.org](https://www.alz.org)
- Llame a nuestro especialista en el cuidado de la demencia al teléfono (509) 960-7281

¿Cómo obtener apoyo local para la demencia en el este de Washington?

Visite el sitio de Adultos Mayores y Cuidado a Largo Plazo o llame a la línea de ayuda, Lun - Vie, 8:30 - 5PM:
www.altcew.org | (509) 960-7281

Visite el sitio de la Asociación de Alzheimer de Washington o llame a su línea de ayuda 24/7:
www.alz.org | 1-800-272-3900

Visite el sitio de la Comunidad Amistosa con la Demencia del Área de Spokane y suscríbese a su boletín:
www.altcew.org/spokane-regional-dementia-friendly-community