

Andrew J. Spano, Ejecutivo del Condado de Westchester
Junta de Legisladores del Condado

Mae Carpenter, Comisionada

Otoño/Invierno 2007



Estimado Residente de Westchester

Deseo compartir con usted esta información del Departamento de Salud:

Prepárese para el Invierno con las Vacunas Contra la Gripe (Influenza o Flu)

Esta es la época del año cuando pensamos en preparar nuestras

casas o vehículos para el invierno. ¿Por qué no pensar en prepararnos a nosotros mismos para el invierno? La temporada cúspide de los resfriados y gripe (influenza, comúnmente llamada flu) está a la vuelta de la esquina, y un poco de preparación ahora, podría evitarnos miseria más tarde. Aquí le doy unas cuantas maneras de cómo prepararse para la temporada de los resfriados y gripe.

Haga su cita para la vacuna contra la gripe ahora. El esperar hasta el último minuto para pedir la vacuna podría dejarlo esperando en fila en el frío. También, la vacuna contra la gripe toma unas semanas para tomar efecto. El costo de la vacuna contra la gripe usualmente está cubierto por Medicaid y la mayoría de los planes de seguro.

Sí usted no puede obtener la vacuna a través de su proveedor de cuidado de salud, puede asistir a una de las clínicas de la temporada de gripe del Departamento de Salud del Condado de Westchester. Éstas operan cada año en ubicaciones convenientes durante los meses de octubre y noviembre. Los residentes elegibles incluyen a los mayores de 18 años con ciertas enfermedades crónicas que los ponga más a riesgo de lo usual por complicaciones con la gripe, y los individuos sobre la edad de 50.

Se requiere que usted haga una cita, así que manténgase chequeando el sitio web del Departamento de Salud www.westchestergov.com/health para información sobre cuándo se iniciará la inscripción, o llame al Departamento de Salud al (914) 813-5000.

La gripe puede ser extremadamente desagradable, incluso una amenaza de vida para algunas personas, pero la vacuna contra la gripe puede reducir grandemente las probabilidades de contraer la gripe, o si la contrae, hace que los síntomas sean mucho menos severos.

Aunque usted haya recibido la vacuna contra la gripe durante la última temporada, aún así necesita otra este año. Los tipos de virus de gripe que circulan cada año varían y la vacuna del año pasado puede que no le ofrezca ninguna protección contra los virus que circulen este año.

Hay, sin embargo, algunas personas que no deberían hacerse vacunar. Estas incluyen a las personas que son alérgicas a los huevos, están enfermas con fiebre alta, o han tenido en el pasado una reacción severa a la vacuna contra la gripe. Si tiene dudas, hable con su proveedor del cuidado de salud.

Mientras se prepara para el invierno contra la gripe, si usted tiene 65 años de edad o más, considere la vacuna neumocócica, si es que no la ha recibido ya. La vacuna neumocócica también se ofrece a los residentes elegibles en las clínicas del Departamento de Salud. La vacuna neumocócica puede ayudarle a protegerse contra las causas más comunes de la neumonía, la cual causa 60,000 muertes cada año en los Estados Unidos. La mayoría de los adultos sólo necesitan una vacuna neumocócica para protección de por vida, sin embargo algunos individuos puede que tengan ciertas condiciones de salud que requieran un refuerzo de la vacuna. Hable con su proveedor del cuidado de salud acerca de si usted debería recibir la vacuna neumocócica.

Andrew J. Spano,
Ejecutivo del Condado

En Esta Edición

Queridos Lectores

Accidente Cerebro Vascular

2

El Cuidado de los Pies

3

Época de revisar su cobertura de recetas médicas del seguro Medicare parte D

Época de revisar su plan de recetas médicas de Medicare parte D.

¿Preocupado por el Estreñimiento?

5

Queridos Lectores

Gracias por su interés y participación en las actividades programadas por la Coalición para Personas Mayores Hispánicas. Este año fue muy exitoso. Nuestro mayor deseo es mejorar la calidad de vida a través de actividades educativas, recreativas y sociales para las personas mayores residentes del Condado de Westchester. El aislamiento por lo general conlleva a las personas mayores a sentirse deprimidas. Como una forma de combatir ese aislamiento, la coalición desea que cada año, más personas mayores se unan a nuestras celebraciones y actividades, así como también les recomienda participar en actividades locales, ya sea en su centro de nutrición u otras organizaciones.

Si está interesado en que publiquemos en este boletín algún tema de su interés, desea someter algún artículo o tiene algún comentario o sugerencia, por favor comuníquese con nuestra coalición llamando al (914) 813-6393 o mande un correo electrónico a cdd2@westchestergov.com

Esperamos contar nuevamente con su grata presencia en el 2008.

Anderson Torres, Ph.D., LCSW-R, Presidente

Accidente Cerebro Vascular

¿Qué es un accidente cerebro vascular?

Un accidente cerebro vascular ocurre cuando la sangre no puede circular a una parte del cerebro. Cuando el cerebro no recibe de la sangre el oxígeno y los nutrientes que necesita, sus células se dañan o empiezan a morir. Si las células del cerebro solo resultan dañadas, a veces se pueden reparar. Pero las células del cerebro que han muerto no pueden volver a la vida. Esto quiere decir que el cerebro puede dejar de enviar señales a otras partes del cuerpo que controlen cosas como el habla, el pensamiento o la acción de caminar.

Existen dos tipos principales de accidente cerebro vascular. El tipo más común (isquémico) es causado por coágulos sanguíneos o el estrechamiento de un vaso sanguíneo (arteria) que va al cerebro. El coágulo evita que la sangre circule a otras regiones del cerebro y previenen que el oxígeno y los nutrientes necesarios lleguen a las células del cerebro en esas regiones. El segundo tipo principal de accidente cere-

bro vascular (hemorrágico) ocurre cuando un vaso sanguíneo (arteria) que se ha roto causa una hemorragia en el cerebro. Este rompimiento también evita que el oxígeno y los nutrientes lleguen a las células del cerebro.

Un accidente cerebro vascular es una emergencia. Llame al 911. Nunca ignore los signos de advertencia de un accidente cerebro vascular.

Llame al 911 DE INMEDIATO si usted observa o tiene alguno de estos signos de advertencia:

- Entumecimiento repentino o debilidad en la cara, en un brazo o en una pierna, especialmente cuando ocurre sólo de un lado del cuerpo
- Confusión repentina, dificultad para hablar o comprender
- Problemas repentinos para ver por uno o ambos ojos
- Mareo repentino, pérdida del equilibrio o de la coordinación, o problemas para caminar
- Dolor de cabeza intenso y repentino de causa desconocida

¡NO IGNORE ESTOS SIGNOS!

Es posible que los signos de advertencia de un accidente cerebro vascular sólo duren unos cuantos minutos y luego desaparezcan. Si esto ocurre, puede haber sido un mini accidente cerebro vascular, que se conoce como accidente isquémico transitorio (TIA por sus siglas en inglés). Este también es una emergencia médica que requiere atención de inmediato. Unas cuantas horas después de un TIA que no ha sido identificado y para el cual no se ha recibido tratamiento, puede seguirle un accidente cerebro vascular grave e incapacitante. Siempre preste atención a cualquier síntoma de accidente cerebro vascular, aunque sea pasajero.

¿Qué sucede después si fue un accidente cerebro vascular?

La recuperación de un accidente cerebro vascular es más exitosa si el tratamiento se inicia dentro de las primeras 3 horas después de que aparecen los síntomas. El medicamento t-PA, utilizado para destruir los coágulos, puede reducir ampliamente el daño causado por un accidente cerebro vascular, pero este debe ser administrado dentro de tres horas. El llegar al hospital lo más pronto posible da tiempo para que se

haga una tomografía axial computadorizada del cerebro. Este escáner mostrará si el t-PA es el tratamiento adecuado. Solamente los pacientes con accidente cerebro vascular isquémico, causado por un coágulo, son candidatos para este tratamiento. El médico diagnosticará el accidente cerebro vascular en base a los síntomas del paciente, su historial médico y los análisis médicos que les permita a los médicos observar detenidamente al cerebro para determinar el tipo y la ubicación del accidente cerebro vascular.

Hay muchas diferentes formas de ayuda para que las personas se recuperen de un accidente cerebro vascular. Los medicamentos y la terapia física sirven para mejorar el equilibrio, la coordinación y otras deficiencias causadas por el accidente cerebro vascular como también problemas del habla y del lenguaje. La terapia ocupacional puede facilitar la realización de actividades como bañarse o cocinar. Muchas terapias se inician en el hospital pero continúan en casa.

Un médico familiar puede brindar el cuidado de seguimiento. La evolución es diferente para cada persona. Algunas personas se recuperan completamente poco después del accidente cerebro vascular. Otras tardan meses e incluso años. Algunas veces el daño es tan grave que la terapia no funciona. Disminuya el riesgo que usted tiene de sufrir un accidente cerebro vascular. Hable con su médico sobre lo que puede hacer para disminuir la posibilidad de sufrir un accidente cerebro vascular. Aun si está en perfecto estado de salud, siga estas indicaciones importantes:

Controle su presión arterial. Hágase tomar la presión arterial a menudo. Si está alta, siga las instrucciones del médico para bajarla. Recibir tratamiento contra la presión arterial alta reduce el riesgo de sufrir tanto un accidente cerebro vascular, como una enfermedad cardíaca.

Deje de fumar. Fumar está relacionado con un mayor riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular. El dejar de fumar a cualquier edad disminuye el riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular, así como el riesgo de sufrir muchas otras enfermedades graves.

Haga ejercicio regularmente. El realizar actividades como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, nadar y hacer trabajo en el jardín disminuye el riesgo de sufrir tanto un accidente cerebro vascular, como una enfermedad cardíaca. Los investigadores consideran que el ejercicio puede fortalecer al corazón y mejorar la circulación sanguínea. Antes de iniciar un programa

de ejercicio riguroso, asegúrese de consultar con un médico.

Coma alimentos saludables. Coma alimentos que sean bajos en grasa, colesterol y ácidos grasos saturados. Añada una variedad de frutas y verduras a su dieta diaria.

Controle la diabetes. Si tiene diabetes, trabaje con su médico para tenerla bajo control. La diabetes que no recibe tratamiento puede dañar a los vasos sanguíneos y causar una acumulación de depósitos grasos en las arterias (aterosclerosis). Esto estrecha las arterias y bloquea la circulación normal de la sangre. Una arteria bloqueada puede causar un accidente cerebro vascular.

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos

Institutos Nacionales de Salud www.nia.nih.gov/Espanol

El Cuidado de los Pies

Hay varias expresiones que denotan la importancia de los pies. Por ejemplo, se dice que las personas sensatas tienen “los pies en la tierra;” cuando alguien no desea hacer algo se dice que “no se quiere mojar los pies,” y así sucesivamente.

La edad, al igual que las enfermedades, la mala circulación, las uñas mal cortadas y el uso de zapatos que no calzan bien seguro que pueden tener efectos negativos para los pies. Los problemas de los pies pueden ser el primer síntoma de una condición médica más seria como el artritis, diabetes o trastornos neurológicos o circulatorios.

Cómo Prevenir los Problemas de los Pies

En primer lugar, trátelos bien. Haga una revisión meticulosa de sus pies con regularidad, o pida a un familiar que lo haga. Los podólogos y los médicos de atención primaria (médicos generales o de cabecera) están capacitados para tratar con la mayoría de los problemas de los pies. A veces, es necesario contar con los conocimientos especiales de un cirujano ortopédico o de un dermatólogo.

El mantener una buena circulación sanguínea hacia los pies también ayuda, lo cual se logra elevando los pies cuando esté sentado o acostado, haciendo estiramientos si ha estado sentado por largo rato, caminando, haciéndose un suave masaje en los pies, o introduciéndolos en agua tibia por un rato. Trate de evitar la presión de los zapatos que le queden

ajustados. Trate de no exponer sus pies a temperaturas frías. No se siente por largos períodos de tiempo (especialmente con las piernas cruzadas). No fume.

Usar zapatos cómodos que calcen bien puede prevenir muchas dolencias de los pies. Aquí encontrará algunos consejos prácticos para conseguir zapatos que calcen bien:

- El tamaño de los pies cambia con el paso de los años; por lo tanto, mídase siempre los pies antes de comprar zapatos. La mejor hora del día para medírse los es al final del día cuando los pies están en su punto más ancho.
- La mayoría de las personas tienen un pie más grande que el otro, así que el zapato debe calzar bien en el pie más largo.
- Elija un zapato que tenga la horma de su pie.
- Durante el proceso de selección, asegúrese de tener suficiente espacio (3/8" a 1/2") en la punta de cada zapato para el dedo más largo del pie midiéndose cuando esté de pie.
- No compre zapatos que sean demasiado estrechos, esperando que estos vayan a estirarse para quedarle bien.
- El talón debe calzar cómodamente en el zapato. Este debe quedar a penas holgado. Los zapatos no deben subir y bajar sobre el talón al caminar.
- Camine con los zapatos puestos para cerciorarse de que le calcen y se sientan bien. Luego llévelos a casa y pase algún tiempo caminando sobre la alfombra para cerciorarse de que le calcen bien.

La parte superior de los zapatos debe ser de un material suave, flexible y que se ajuste a la horma del pie. Los zapatos de cuero pueden reducir la posibilidad de irritaciones en la piel. Las suelas deben proporcionar apoyo firme y no deslizarse. Las suelas gruesas amortiguan el impacto en los pies al andar. Los zapatos de tacón bajo son más cómodos, más seguros y menos perjudiciales que los zapatos de tacón alto.

Problemas Comunes de los Pies:

Las infecciones con hongos y bacterias, incluyendo el pie de atleta, se manifiestan porque pasamos mucho tiempo con los pies dentro de los zapatos, lo cual crea humedad y calor que es el clima ideal para que se reproduzcan los hongos. Las infecciones de este tipo pueden causar resequedad, enrojecimiento, ampollas, irritación y peladuras. Si no se trata correctamente, la infección puede reaparecer. Para prevenir infecciones, mantenga sus pies limpios y secos especialmente en el

área entre los dedos. Cámbiese de zapatos y calcetines o medias a menudo para ayudar a mantener a los pies secos. Trate de usar polvo para los pies todos los días. Si no se mejoran los pies después de dos semanas, consulte a un médico.

La piel seca puede causar irritación y escozor en los pies. Use una cantidad pequeña de jabón suave y crema o loción hidratante en las piernas y pies todos los días. Tenga cuidado al usar aceites en el agua de baño, puesto que la bañera y los pies pueden quedar resbaladizos.

Los callos y durezas son el resultado de la fricción y presión que sufren las partes huesudas del pie contra los zapatos. Si tiene callos o durezas consulte al médico. A veces con sólo usar zapatos que calcen mejor o usar plantillas especiales se soluciona el problema. Tratarlos los callos y durezas por sí mismo puede ser perjudicial, especialmente si es diabético o tiene mala circulación. Los medicamentos sin receta médica, contienen ácidos que destruyen el tejido pero no tratan el origen de la condición. A veces estos remedios reducen la necesidad de una intervención quirúrgica, pero consulte con su médico antes de usarlos.

Las verrugas son crecimientos de la piel causadas por un virus. A veces son dolorosas y si no se tratan se pueden propagar. Consulte con un médico, ya que los remedios sin receta médica rara vez curan las verrugas. El médico puede aplicar medicamentos, cauterizar, congelar o extirpar la verruga.

Los juanetes se presentan cuando las articulaciones del dedo gordo no encajan como deben y se hinchan, y el área se vuelve sensible. Los juanetes suelen ocurrir en los miembros de una familia. Si el juanete no es grave, los zapatos con empeine y antepié ancho pueden ayudar contra el dolor al igual que las vendas en los pies o plantillas que protejan el juanete. Otros tratamientos incluyen fisioterapia y dispositivos, así como plantillas ortopédicas. El médico puede recetar medicamentos anti-inflamatorios o inyecciones de cortisona para el dolor. A veces es necesario intervenir quirúrgicamente para aliviar la presión y reparar la articulación dañada.

Las uñas encarnadas ocurren cuando parte de la uña rompe la piel, lo que puede suceder si no se cortan las uñas correctamente. Las uñas encarnadas son comunes en los dedos gordos. El médico puede cortar la parte de la uña que esté cortando la piel, permitiendo así que sane la herida. Se pueden evitar las uñas encarnadas cortando las uñas transversalmente al mismo

nivel (o al ras) de la punta del dedo.

Los dedos martillo suceden cuando se acortan los tendones que controlan el movimiento del dedo. La articulación del dedo se agranda retrayendo el dedo. Con el tiempo, la articulación se endurece al existir fricción con los zapatos. Como resultado, el equilibrio se puede debilitar. Un tratamiento para esta condición es usar zapatos y medias holgadas en los dedos. Los casos más serios requieren intervención quirúrgica.

Los espolones son los depósitos de calcio que se crean en los huesos de los pies. Se deben a la presión muscular en los pies. Estar parado por largo rato, usar zapatos que no calzan bien y el exceso de peso, pueden complicar aún más a los espolones. A veces los espolones no causan dolor alguno, otras veces pueden ser muy dolorosos. Los tratamientos incluyen plantillas y dispositivos para dar apoyo al pie y al talón. A veces es necesaria una intervención quirúrgica.

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.
Institutos Nacionales de Salud www.nia.nih.gov/Espanol

Época de revisar su cobertura de recetas médicas del seguro Medicare parte D

Planes de Medicare para recetas médicas

Las compañías de seguro y otras compañías privadas aprobadas por Medicare ofrecen Planes de Medicare para las medicinas con receta. Estos planes agregan cobertura al:

- Plan de Medicare Original,
- Algunos Planes de Medicare de Costo,
- Algunos Planes Privados de Pago-por-Servicio, y
- Planes de Medicare de cuentas de ahorros médicos.

Con un Plan de Medicare para recetas médicas:

- Generalmente usted paga menos por sus medicinas.
- Cuando se inscriba en el plan, usted recibirá una tarjeta que lo identifica como miembro del plan.
- Usted deberá usar esta tarjeta cuando vaya a comprar las medicinas.
- Usted hará el co pago, el pago del co seguro y/o

el deducible, en caso de que exista alguno.

Si usted tiene ingresos y recursos limitados, puede que reciba ayuda adicional para pagar los gastos de su plan de Medicare para medicinas. Si quiere comparar los planes de Medicare para recetas médicas, use la herramienta de búsqueda de planes de Medicare para recetas médicas.

www.medicare.gov

Época de revisar su plan de recetas médicas de Medicare parte D.

Del 15 de noviembre al 31 de diciembre del 2007 es el período de tiempo en esta época durante el cual usted puede comparar y cambiar de planes. La forma recomendada de hacerlo es usando la herramienta de búsqueda del sitio web, visitando www.medicare.gov.

Si no tiene acceso al Internet, usted puede llamar a la Línea de Información de Medicare del Condado de Westchester al (914) 813-6100 para solicitar ayuda en español. Cuando llame asegúrese de tener a la mano su tarjeta de Medicare y una lista de los medicamentos que usted toma, incluyendo los miligramos o dosis, y la frecuencia con que los toma. Si usted tiene cobertura de Medicare y Medicaid, Medicare le asigna un plan automáticamente.

Consejería sobre los planes de seguro también es provista a través de la línea de información, incluyendo Medicare, Medicaid, HMO, seguros suplementarios de Medicare, Programas de ahorro de Medicare, etc.

Corina De León

¿Preocupado por el Estreñimiento?

Prácticamente todas las personas sufren alguna vez de estreñimiento. Generalmente no es grave. Para evitar la mayoría de los problemas de estreñimiento es necesario conocer sus causas, cómo prevenirlo y cómo tratarlo.

El estreñimiento es un síntoma, no una enfermedad. Usted puede estar estreñado si hace menos deposiciones de las acostumbradas o con heces largas o duras. Las personas mayores son más propensas al estreñimiento que los jóvenes.

Los expertos opinan que las personas mayores con

frecuencia se preocupan demasiado si no hacen una deposición diaria, pero no hay un número regular de deposiciones diarias o semanales. La regularidad varía según la persona: para algunas personas puede ser normal hacer dos deposiciones diarias; para otras, solo dos deposiciones por semana es normal.

Preguntas que hacerse a si mismo

Algunos médicos sugieren que responda a estas preguntas para saber si usted sufre de estreñimiento:

¿Frecuentemente hace usted menos de tres deposiciones semanales?

¿Tiene usted a menudo dificultad para hacer su deposición?

¿Siente dolor?

¿Tiene otros problemas tales como sangrado?

Si contestó “sí” a más de una de estas preguntas, usted podría tener un problema de estreñimiento. De lo contrario, usted probablemente no tiene un problema.

¿Cuáles Son las Causas del Estreñimiento?

Los médicos no siempre saben cuáles son las causas del estreñimiento. Consumir una dieta inapropiada, no beber suficiente agua o el uso frecuente de laxantes pueden ser la causa. Algunas medicinas también pueden causar estreñimiento, entre las que se encuentran algunos antidepresivos, antiácidos que contienen aluminio o calcio, antihistamínicos, diuréticos y medicinas para el mal de Parkinson.

La importancia de la dieta.

Las personas que no consumen alimentos con un alto contenido de fibra, como las verduras, frutas y granos integrales, pueden sufrir de estreñimiento. Algunas investigaciones demuestran que las dietas con un alto contenido de fibra pueden ayudar a prevenir el estreñimiento. Consumir cantidades de carne rica en grasa, productos lácteos y huevos, postres cremosos, grasosos y caramelos muy dulces también pueden producir el estreñimiento.

Las personas que viven solas, a veces pierden el interés en cocinar y comer, y como consecuencia, consumen muchos alimentos preparados fuera de casa. Estos alimentos generalmente tienden a ser bajos en fibra y por lo tanto pueden producir estreñimiento. Además, la mala dentadura puede hacer que las personas mayores escojan alimentos blandos, procesados que contienen muy bajas cantidades de fibra.

Algunas veces las personas no toman suficiente líquido. Frecuentemente esto sucede cuando las personas no comen con regularidad. El agua y los líquidos son importantes porque le dan volumen a la deposición

haciéndola más fácil.

Mal uso de los laxantes y enemas (lavativas).

Muchas personas piensan que los laxantes son una cura para el estreñimiento. Pero el uso excesivo de laxantes, la mayoría de las veces no es necesario y puede crear hábito. Si usted usa laxantes con demasiada frecuencia, su cuerpo puede empezar a depender de ellos para hacer la deposición. (El uso excesivo de laxantes también puede causar diarrea). Con el paso del tiempo, su cuerpo olvidará cómo trabajar sin ayuda.

Por esta misma razón, si usted usa enemas (lavativas) con demasiada frecuencia, su cuerpo puede empezar a depender de ellos. Usar demasiados enemas puede impedirle hacer las deposiciones normalmente. El uso excesivo del aceite mineral, otro laxante popular, puede disminuir la habilidad de su cuerpo de utilizar vitaminas fundamentales (A, D, E y K). Algunas veces el aceite mineral, si se utiliza con otras drogas que evitan la coagulación de la sangre (anticoagulantes), puede causar efectos secundarios no deseados.

Otras causas del estreñimiento.

La falta de ejercicio o las largas permanencias en cama, como las causadas por accidentes o enfermedades, pueden producir estreñimiento. Algunas veces los médicos recetan medicinas para las personas que permanecen en cama y padecen de estreñimiento crónico, pero en la medida posible, es mejor tener más actividad.

Algunas personas pueden estreñirse también si hacen caso omiso a su impulso natural de hacer una deposición. Algunos prefieren hacer sus deposiciones en casa solamente, pero contener una deposición puede causar estreñimiento si la espera es demasiado larga.

En algunas personas, los problemas o bloqueos del intestino pueden causarles estreñimiento. Estos problemas pueden afectar a los músculos o los nervios responsables de los movimientos normales del intestino. Un médico puede realizar pruebas para ver si el estreñimiento es producido por un problema de este tipo. Si éste es el caso, el problema generalmente puede ser tratado.

Tratamiento

Si sufre de estreñimiento, primero consulte con su médico para descartar un problema más serio. Si los resultados no muestran ninguna enfermedad o bloqueo, y su médico está de acuerdo, ensaye estos remedios:

- Aumente el consumo de fibra comiendo más frutas y verduras frescas, crudas o cocinadas, y más cereales y panes de granos integrales. Las frutas secas, tales como los albaricoques, las ciruelas y los

higos, son especialmente ricos en fibra.

- Tome mucho líquido (1 a 2 litros diariamente), a menos que usted tenga problemas cardiacos, circulatorios o renales. (Tenga en cuenta que algunas personas pueden estreñirse al tomar grandes cantidades de leche.)
- Algunos médicos recomiendan agregar pequeñas cantidades de salvado integral a los alimentos horneados, a los cereales y a las frutas. Algunas personas padecen de inflamación y gases durante varias semanas después de agregar el salvado a sus dietas.
- Haga los cambios en su dieta lentamente para permitir que su sistema digestivo se adapte. Recuerde que

si su dieta está bien balanceada y contiene suficientes alimentos con un alto contenido de fibra natural, no es necesario agregarle el salvado a los alimentos.

- Manténgase activo.

No espere tener deposiciones diarias o cada tercer día. Recuerde, que ser regular es diferente para cada persona. Si sus deposiciones son regulares y sin dolor (así sea 2 veces por día o 3 veces por semana), usted probablemente no sufre de estreñimiento. Si usted todavía está preocupado por el estreñimiento, pregúntele a su médico qué debe hacer.

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.
Institutos Nacionales de Salud www.nia.nih.gov/Espanol

“PLEGARIAS Y LAMENTOS”

¡Dios mío!... ¡Señor del cielo!
Tu mundo se volvió loco
y estamos exterminándonos,
uno al otro, poco a poco.

¡Todo es rabia y descontento!
¡Odio... rencor... brutalidad!
¡Hay muerte por todas partes!
¡NO NOS TENEMOS PIEDAD!

¡Hay guerras entre parientes!
¡Entre marido y mujer!
¡Entre amigos y vecinos!
¡No nos sabemos querer!

¡Mira o Dios cómo se agrade
sin piedad a sangre fría!
¡Todo se arregla matando!
¡Nadie razona hoy en día!

¿Qué haremos para que cesen,
las guerras en los hogares,
en las naciones hermanas,
en las calles y en los mares?

¡La piel y el alma se erizan,
mirando cómo se mata,
y en qué formas tan salvajes,
cada vida se arrebatada!

¡Las atraviesan con balas!
¡Con bombas las despedazan!
¡Con cuchillos las mutilan!
¡Como animales las cazan!

¡Da miedo andar por la calle!
¡Causa angustia hasta vivir!
¿A dónde estará uno a salvo?
¿A dónde podemos ir?

¿Qué será de nuestros hijos?
¿Qué suerte les va a tocar?
¡De pensarlo me estremezco!
¿Por qué en vez de amar, pelear?

Sólo este mundo tenemos,
¿Lo vamos a destruir?
La vida también es una,
¿Por qué no mejor vivir?

Si con las manos hacemos,
genialidades, Señor,
¿Cómo es que aún no sabemos,
convivir en paz y amor?

Pudimos de nuestro mundo,
haber hecho un paraíso...
la ambición del ser humano,
un infierno es lo que hizo.

Somos peor que las fieras....
¡Amánsanos Dios del cielo!
¡Sangre corre por los ríos!
¡Carne humana por el suelo!

¡Huesos abonan la tierra
regada con llanto y sangre!
¡Lamentos son los que oímos!
¡La gente se muere de hambre!

¡Tierra y aire están podridos!
¡Hieden a putrefacción!
¿De qué están hechos los seres,
que matan sin compasión?

¡Viudas lloran sus esposos!
¡Huérfanos lloran a sus padres!
¡Madres lloran a sus hijos!
¡Hijos lloran a sus madres!

¡Es un crimen!... ¡Un pecado!
¡Destruir... violar... matar!
¡Reconstruyamos el mundo!
¡Y volvamos a cantar!

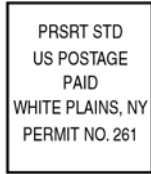
¡Gloria a Dios en las alturas,
y paz en la faz de la tierra!
¡Amémonos uno al otro!
El amor la paz encierra.

¡No más odio!... ¡no más guerra!...
¡violencia, ni destrucción!
¡No más crimen ni terrorismo!
¡Por Dios, tengan compasión!

¡Sálvanos Diosito santo,
de nuestra propia destrucción!
¡Enséñanos a querernos,
y a tener más corazón!

Por Rosario Melgar, poeta y pintora
residente de White Plains, NY

La Coalición para Personas Mayores Hispanas del Condado de Westchester le desea a usted y su familia unas felices pascuas y un año nuevo colmado de buena salud.



Financiado a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos, las Oficinas para Personas Mayores del Estado de Nueva York y el Departamento de Programas y Servicios Para Personas Mayores del Condado de Westchester (WCDSPS por sus siglas en inglés). De acuerdo con la ley federal, el WCDSPS prohíbe la discriminación debido a raza, color, sexo, nacionalidad, religión, edad o incapacidad, en todos los aspectos de la provisión de servicios para el beneficio y bienestar de personas mayores, y en prácticas de empleo incluyendo despido, promoción, compensación y otros términos, condiciones y privilegios de empleo. A las agencias bajo contrato con el WCDSPS se les requiere que reúnan las normas anteriormente mencionadas.



**Si aún no está inscrito para recibir este boletín gratuito, favor de
llamar al 813-6393 o envíe este cupón a:**
Corina De León

Westchester County Department of Senior Programs and Services
9 South First Avenue - 10th Floor, Mount Vernon, New York 10550

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____