

¡Conéctate con tu Comunidad!

Abril y Mayo
Del 2009

*Manteniendo su
mente activa*

*Clases de apoyo
y clases practi-
cas para cuida-
dores de familia*

*Estudio sobre la
experiencia
diaria de perso-
nas que cuidan
de un familiar
anciano*



Para Mantener su Mente Activa*

Como cuidadores de otros, es importante recordar que nuestro cerebro también toma gran importancia en todas nuestras acciones: el pensar y sentir, la memoria, como trabajamos y jugamos, y hasta nuestra habilidad para dormir bien! Hoy en día no hay falta de información sobre como mantenernos físicamente saludables y activos. Hay cosas que podemos hacer para mantener nuestra mente sana y reducir nuestro riesgo de problemas en el futuro. Ponga en práctica las siguientes sugerencias para mejor asegurarse a medida que pasan los años. ¡Recuerde! La cabeza antes que nada.

*Lo que favorece al corazón también favorece al cerebro. Todos los días haga algo para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, la presión arterial alta, la diabetes y el derrame cerebral.

*Mantenga su peso, el colesterol, la presión arterial y sus niveles de azúcar en la sangre dentro de límites apropiados

*Revise su dieta y asegúrese que su meta incluya menos grasa y más frutas y verduras, las cuales son ricas en antioxidantes.

- continuación en página 3 -

“La capacidad de cuidar a otros es lo que da a la vida su principal sentido y significado.” Pablo Casals

An illustration on the left side of the page shows two hands, one larger and one smaller, holding a green plant with a large leaf. The background is a mix of green and brown tones with some white star-like sparkles.

Recursos Comunitarios

Para **Clases prácticas** y **Grupos de apoyo** en Español, llame a:
Pima Health Systems Caregiver Education and Support
(Educación y Apoyo para Cuidadores de Familia de Pima)

243-8379—hable con Sonya

No se cobra por las clases

Para **Servicios de Descanso (tregua)** en su casa o
en un centro comunitario

Llame al número del Centro de Servicios en PCOA:
790-7262 y hable con René

Usted comparte el costo de servicios según sus recursos

¿ES USTED UNA PERSONA HISPANA QUE CUIDA DE UN FAMILIAR ANCIANO?

Si usted ayuda a un familiar que tiene 60 años o más con sus actividades diarias (por ejemplo, limpiar, vestirse, bañarse, o pagar las cuentas), es posible que pueda participar en un nuevo proyecto de investigación.

Si desea más información o desea participar en un **Estudio sobre la Experiencia Diaria de Personas Hispanas que Cuidan de un Familiar Anciano** contacte al personal de investigación en la Universidad de Arizona (621-9573—para Ingles) o (621-5202—para Español).

Su información se mantendrá **CONFIDENCIAL** y usted será **COMPENSADO** por su tiempo y esfuerzo.

*Haga ejercicio para mantener su cuerpo y mente mas activa. No tiene que participar en un programa de un gimnasio. Tomando una caminata diaria de 20 minutos or mas traira amplios beneficios.

*Mantenga su mente activa.: lea, escriba, aprenda algo nuevo. Practique juegos de destreza mental como el domino o el ajedrez.

*Mantega su vida social. Converse, trabaje como voluntaria, incorpórese a un club o tome una clase que le interese.

*¡Diga no a los malos hábitos! No fume, no tome alcohol en exceso ni consuma drogas ilegales.

* (De literatura de Alzheimer's Association)

* * * * *

¿Quien somos?

- ~ Adultos cuidando nuestros padres y a la vez criando hijos
- ~ Parejas mayor, cuidandose uno al otro
- ~ Parejas mayor cuidando un hijo o hija adulto
- ~ Un vecino cuidando y ayudando a otro vecino
- ~ Cuidando a un familiar a larga distancia
- ~ Cuidando un familiar hospitalizado o bajo cuidado rehabilitativo



Temas de las clases:

Como cuidarse mientras cuidando su familiar

Como levantar y mudar a las personas

Relajación y Meditación

Como prevenir los accidentes en Casa

Como tratar comportamiento difícil

Pima Health System
Caregiver Education & Support Program
3950 S. Country Club Rd
Suite 400
Tucson, Arizona 85714

*Si le gustaría recibir éste
boletín en casa, llame a:
243-8379*

Para información de las
clases, llame a: 243-8379

A veces, tenemos que esperar hasta que haya un grupo suficiente para una clase o hasta que aseguramos que tenemos un lugar adonde reunirnos. Puedo visitar con familias en mi oficina, or en casa para buscar remedios y apoya mientras.

Hable con Sonya: 520-243-8379