



Primavera 2014

Grupos de apoyo para adultos mayores y personas con discapacidades

Todos necesitamos apoyo en algún momento. Esto incluye a los adultos mayores y a las personas con discapacidades. Pero a veces puede ser difícil saber a quién recurrir.

Muchas personas encuentran ayuda y consuelo al unirse a un grupo de apoyo. Disfrutan participando en estos grupos y los consideran útiles.

¿Está buscando un grupo al que unirse? Puede encontrarlos en hospitales, centros comunitarios y en Internet.

Quizás deba hacer un poco de búsqueda. Pero hay muchos recursos. Estos son un par de lugares por donde empezar:

Eldercare locator (buscador de cuidado para adultos mayores). Visite www.eldercare.gov.

O puede llamar al **1-800-677-1116** de 9 a.m. a 8 p.m., hora del este. Si llama, hablará con alguien que lo sabe todo acerca de los programas para adultos mayores. Puede obtener información sobre la Agencia de la Tercera Edad o el Centro de Recursos para la Tercera Edad y Personas discapacitadas de su localidad. Estas agencias pueden informarle sobre los programas, servicios y grupos de apoyo en su localidad.

Disability.gov. En www.disability.gov, encontrará enlaces a muchos recursos nacionales, estatales y locales. También podrá unirse a grupos en Internet a través del sitio. Y tendrá acceso a otros medios sociales. Además, se le guiará a cientos de grupos a disposición de personas con discapacidades específicas.

Fuentes: American Psychological Association; U.S. Department of Health and Human Services; U.S. Department of Labor

Recursos locales

ALZ Association (Asociación ALZ):
602-528-0545

ALZ Association (Asociación ALZ) (Tucson):
1-800-272-3900
ó **520-322-6601**

Caregiver Resource Line (Línea de recursos para personas encargadas de dar cuidados):
1-888-737-7494

Pima Council on Aging (Consejo sobre Envejecimiento de Pima):
520-790-0504 (ofrece grupos de apoyo para personas encargadas de dar cuidados)

Rompa el círculo ‘diabetes/depresión’

Diabetes y depresión. Tienen más en común que empezar ambas con la letra “D”.

Pueden ocurrir juntas. Y puede ser difícil separar las dos enfermedades.

Por ejemplo:

- Si tiene diabetes, corre riesgo de depresión. Su riesgo es mayor que el de alguien que no tiene diabetes.
- La depresión puede robarle su energía. Por ende, quizás no se mida su azúcar en sangre con la frecuencia que debería. O quizás dedique menos tiempo a elegir alimentos saludables.
- Su nivel de azúcar en sangre puede descontrolarse. Pero quizás no lo sepa hasta que comience a sentirse mal. Y sentirse enfermo le hace sentirse más deprimido.

La depresión puede robarle su energía. Quizás no tenga ganas de medirse su nivel de azúcar en sangre. O quizás dedique menos tiempo a elegir alimentos saludables.

Es como si su depresión y su diabetes se alimentaran mutuamente. Y usted está atrapado en el medio.

Entonces, ¿cómo hacer para romper este ciclo?

1. Conozca las señales de depresión.

- ¿Se siente triste con frecuencia?
- ¿Llora sin ningún motivo? ¿Desea quedarse en la cama todo el día?
- ¿Tiene dificultad para dormir? ¿Se siente sin esperanzas? ¿Perdió el interés en las cosas que antes le gustaban?

2. **Pida ayuda a su médico.** Cuénteles cómo se ha estado sintiendo. Es posible que lo refiera a un terapeuta. Si lo hace, ¡vaya! Tan solo hablar con alguien puede ayudarle a sentirse mejor. Su médico o terapeuta también pueden recetarle medicamentos. Además, pueden diseñar un plan personalizado para casos de crisis. Su médico de atención primaria también debe coordinar su atención y organizar la atención de seguimiento.

Fuente: American Diabetes Association



Adultos mayores: caminar con seguridad por una salud mejor

Caminar es una buena movida para los adultos mayores.

Puede ayudarle a mantenerse fuerte e incluso a evitar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Aun así, debe dar algunos pasos para caminar con seguridad. El más importante es obtener la aprobación de su médico antes de

comenzar. Y si siente dolor o tiene problemas al caminar, hágaselo saber.

¿Hace mucho tiempo que no hace ejercicio? Entonces vaya despacio. Puede comenzar a caminar solo una o dos cuerdas al principio. Luego puede aumentar gradualmente hasta 20 o 30 minutos de ejercicio

por día. Su médico puede ayudarle a elaborar un plan. Además:

- Si tiene bastón o andador, úselo.
- No se exceda. Tiene que poder conversar mientras camina.

Fuente: AGS Foundation for Health in Aging

Consejo de salud:
Consiga un compañero para caminar. Es más probable que no abandone el ejercicio si tiene un amigo a su lado.

Esquina del PCMH: una casa médica le da prioridad a usted

Es verdad: No existe un lugar como el hogar.

Y cuando necesita atención médica, no existe un lugar como un hogar médico centrado en el paciente (PCMH, por sus siglas en inglés).

Atención en la que puede confiar

Un PCMH es un tipo más nuevo de consultorio médico. Pero no es el consultorio en sí lo que lo hace especial. Es la forma en que el médico le brinda atención.

Los PCMH se centran en usted, tanto cuando está enfermo como cuando está tratando de mantenerse bien.

En un PCMH:

- **Usted y su médico se asocian para dirigir un equipo.** Usted es un integrante principal de ese equipo. Su hogar médico le ayuda a aprender a administrar y organizar su atención en la medida en que usted elija hacerlo. Usted desarrolla una relación sólida y visita primero a su médico para la atención de su salud. Pero el médico incorporará a otras personas para que le ayuden según sea necesario.

- **Su médico hace que todos trabajen juntos.** Esto mejora su atención.

- **Lo que es importante para usted lo es para todos.**

El médico se concentra en sus necesidades, valores y deseos.

- **Con frecuencia es más fácil recibir atención.**

Normalmente, los tiempos de espera para las citas son cortos. Y hay un lugar adonde ir si tiene preguntas o inquietudes.

- **El objetivo es siempre obtener la mejor y más segura atención.** Su médico buscará constantemente maneras de brindar una mejor atención.

¿Suena bien?

Quizás quiera tener en cuenta un PCMH. Encontrará un listado de los PCMH contratados por Mercy Care Plan en el sitio web, www.MercyCarePlan.com/assets/pdf/PCMHLocations.pdf.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; National Committee for Quality Assurance

CONEXIÓN CON CUIDADOS A LARGO PLAZO se publica como un servicio comunitario a los amigos de **Mercy Care Plan**, 4350 E. Cotton Center Blvd., Building D, Phoenix, AZ 85040.

Servicios contratados son financiados en parte bajo contrato con el Estado de Arizona. Esta es información general de salud y no debe reemplazar el asesoramiento o la atención que usted recibe de su proveedor. Siempre consúltele a este sobre sus necesidades de atención médica.

Se podrán usar modelos en fotos e ilustraciones.

Su administrador de casos o Servicios a Miembros de Mercy Care pueden entregarle el Manual para Miembros de este año. También pueden proporcionarle una copia del directorio de proveedores.

Llame a Mercy Care Plan Servicios a Miembros lunes a viernes de 7 a.m. a 6 p.m., **602-263-3000** o **1-800-624-3879**, TTY/TTD **711**
www.MercyCarePlan.com

Derechos de autor © 2014 Coffey Communications

HYN30203
AZ-14-05-02-SPA

¿Tiene asma? ¡No fume!

El asma y fumar no son una buena combinación. Y aún así muchas personas con esa enfermedad siguen fumando.

Lo que es peor, muchos adultos fuman cerca de sus hijos o nietos que tienen asma. Puesto que los niños respiran más rápido que los adultos, inhalan más humo de segunda mano.

Como resultado, aún los niños sin asma que inhalan ese humo tienen más:

- Respiración sibilante
- Infecciones de las vías aéreas
- Infecciones de oído

Fumar también puede causar asma a los niños que de otro modo no la tendrían.

No importa la edad que tenga, simplemente es dañino que una persona con asma inhale humo de cigarrillos. Puede desencadenar ataques de asma, provocar más episodios y agravarlos más.

¿Está listo para dejar de fumar?

Si es así, usted y quienes le rodean pueden esperar:

- Menos episodios de asma
- Menos visitas a la sala de emergencias
- Mejor salud en general

Muchas personas han dejado de fumar y suspendido el uso del tabaco a través de programas ofrecidos por Arizona Smokers Helpline (ASHLine). ASHLine tiene varios recursos valiosos y gratuitos. Si desea obtener más información para ayudarle a dejar el tabaco, llame a ASHLine al **1-800-556-6222**, visite www.ashline.org o hable con su médico de cuidado primario. No necesita que lo refiera su médico para llamar a ASHLine. ASHLine también ofrece información para ayudarle a protegerse a usted y a sus seres queridos del tabaco de segunda mano.

Fuente: American Association for Respiratory Care