Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA
LIFE • LIBERTY • AND YOU™

Departamento de Salud de Filadelfia (PDPH)

Boletín de Salud

Consejo y noticias de salud para la comunidad

Vol. 8 edición 2
diciembre 2015

La Enfermedad de Alzheimer y Latinos

Dentro de éste edición:

- *La Enfermedad de Alzheimer y Latinos*
- *Encárguese de la salud: Citas con el médico*
- *PCA hace compromiso con la comunidad de fe*
- *Caídas y las personas de la tercera edad*
- *Mantenerse caliente en el invierno*

La enfermedad de Alzheimer es el tipo de demencia mas común. Aquí están algunos datos sobre la enfermedad:

- Empeora conforme avanza el tiempo.
- Es la sexta causa principal de mortalidad en los EEUU.
- En este momento no hay cura para la enfermedad. Medicamentos y otros tratamientos le pueden ayudar con síntomas.
- Los afroamericanos e hispanos tienen mayor probabilidad tener Alzheimer y otras demencias que los blancos.
- Según el reportaje de la Asociación de Alzheimer, *2010 Alzheimer's Disease Facts and Figures*, los latinos tienen una y media veces más probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer que los blancos.

La demencia es la disminución en la habilidad mental que interfiere con la vida diaria. Las personas con demencia pueden tener problemas con:

- Memoria de corto plazo
- Llevar la cuenta de una cartera o billetera
- Pagar las cuentas
- Planear y preparar las comidas
- Recordar citas o viajar fuera del vecindario

¿Por qué los investigadores piensan que los latinos tienen más probabilidades que blancos de desarrollar esta enfermedad?

- Latinos afrontan un riesgo aumentado de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y otras demencias porque (como la población general de los EEUU) **están viviendo más años, pero al mismo tiempo, desarrollen mayores factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.**
- Los factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares (como diabetes) también pueden ser riesgos para desarrollar Alzheimer y demencia asociada con derrames cerebrales. **Los latinos en los EEU tienen tasas más altas que diabetes,** resultado en un riesgo para desarrollar Alzheimer.

Historia familiar y genética contribuyen al desarrollo de diabetes y Alzheimer.
Factores ambientales como nutrición y ejercicio también contribuyen.
Mantenga una dieta saludable y una rutina de ejercicios para prevenir el inicio de diabetes y posiblemente Alzheimer.
Hable con su doctor para obtener consejos antes de cambiar su dieta o rutina de ejercicios.

MANTÉNGASE EN CONTACTO CON EL BOLETÍN DE SALUD

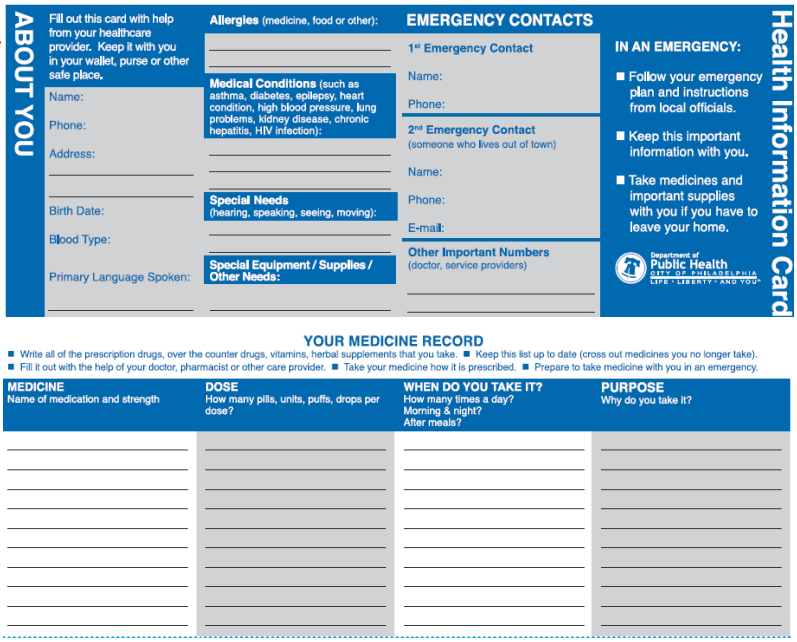
Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html
Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, contacte a Marialisa Ramirez al 215-685-6496 o HealthBulletin@phila.gov

Hágase Cargo de Su Salud: Citas con el Médico

Usted tiene el derecho de hacer preguntas y de entender lo que el medico le dice.
Prepárese para aprovechar sus citas. ¡Planifique, hágase cargo de su salud!

1. ANTES de su cita:

- **Llene un PDPH Health Information Card con su información de salud y llévela a su cita.**
  En ésta tarjeta, llene la siguiente información:
  - ⇒ Todos sus medicamentos.
    Incluya los medicamentos con y sin receta, vitaminas y suplementos.
    - ◊ *Si tiene dificultades para llenar la tarjeta, empaque en una bolsa las botellas de sus medicamentos y tráigalo a su cita.*
  - ⇒ Nombres y números de teléfono de los doctores y farmacias que usa.


ABOUT YOU
Fill out this card with help from your healthcare provider. Keep it with you in your wallet, purse or other safe place.
Name:
Phone:
Address:
Birth Date:
Blood Type:
Primary Language Spoken:
Allergies (medicine, food or other):
Medical Conditions (such as asthma, diabetes, epilepsy, heart condition, high blood pressure, lung problems, kidney disease, chronic hepatitis, HIV infection):
Special Needs (hearing, speaking, seeing, moving):
Special Equipment / Supplies / Other Needs:
EMERGENCY CONTACTS
1st Emergency Contact
Name:
Phone:
2nd Emergency Contact (someone who lives out of town)
Name:
Phone:
E-mail:
Other Important Numbers (doctor, service providers)
IN AN EMERGENCY:
■ Follow your emergency plan and instructions from local officials.
■ Keep this important information with you.
■ Take medicines and important supplies with you if you have to leave your home.
Department of Public Health CITY OF PHILADELPHIA LIFE • LIBERTY • AND YOU
Health Information Card
YOUR MEDICINE RECORD
■ Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, herbal supplements that you take. ■ Keep this list up to date (cross out medicines you no longer take).
■ Fill it out with the help of your doctor, pharmacist or other care provider. ■ Take your medicine how it is prescribed. ■ Prepare to take medicine with you in an emergency.
MEDICINE Name of medication and strength
DOSE How many pills, units, puffs, drops per dose?
WHEN DO YOU TAKE IT? How many times a day? Morning & night? After meals?
PURPOSE Why do you take it?

- **Haga una lista de preguntas.** Incluyen las siguientes:
  - ⇒ ¿Cuál es mi problema o condición principal?
  - ⇒ ¿Qué necesito hacer sobre eso?
  - ⇒ ¿Por qué es importante que haga eso?

- **Escriba los síntomas mientras los tenga.** ¿Se ha sentido enfermo, pero al llegar a su cita, ha olvidado a sus síntomas? Esos síntomas pueden ayudar al doctor descifrar el problema.

¡Obtenga su PDPH Health Information Card GRATIS antes de su próxima cita!

Descargar un PDPH Health Information Card de:
http://www.phila.gov/health/pdfs/PDPH_Web_HealthInfoCard.pdf
o llamar a Marialisa Ramirez a
(215) 685-6496.

2. DURANTE su cita:

- **Traiga su lista de preguntas, su tarjeta con información médica, sus medicamentos, y datos personales.**
- **Traiga sus tarjetas de seguro medico.**
- **Traiga a su amigo o pariente** para escuchar y ayudarle a entender.
- **Tome notas** o pídale a su amigo o pariente hacerlo.
- **¡Haga preguntas!** Empiece con la lista que escribió.
- **Pídale al doctor copias** de los resultados de los análisis e información útil.
- **Pídale al doctor que repita la información.** Pídale hable más despacio o más fuerte. Pídale que se use dibujos o palabras fáciles. ¡No salga hasta que entienda!
- **Repita las instrucciones del doctor** en sus propias palabras. Así le puede demostrar al doctor que las entiende.

Continúa en la Pagina 3

Viene de la Página 2

3. DESPUES de su cita:

- **Siga las instrucciones** de su doctor.
- **Llame a la oficina de su doctor** si tiene otras preguntas.
- **Programe consultas de seguimiento.**
- **Programe análisis requeridos por su doctor.**
- **Recoja sus medicamentos** en la farmacia.

PCA Se Comunica con Comunidades de Fe

Las personas de la tercera edad en Filadelfia vienen de muchas religiones y culturas. Muchas veces, solicitan a sus líderes de fe para consejo y apoyo.

La Coalición para Líderes de Fe de la Corporación de Filadelfia para Envejecer (PCA) reconoce el papel de espiritualidad en las vidas de adultos mayores.
Este grupo comporte información con personas de la tercera edad divulgada por líderes de fe en las comunidades.

La Coalición está compuesta de miembros del clero, lideres laicos, personas de la tercera edad, y empleados de las agencias de servicio.

La Coalición también incluye éstas organizaciones:

- **El Departamento de Salud de Filadelfia (PDPH)**
- **El Departamento de Salud Mental y Servicios para Discapacidades Intelectuales (DBHIDS)**
- **Organizaciones de servicios sociales y servicios de salud**
- **Grupos de comunidades vecindarios**

Los miembros de la Coalición comparten información y recursos para ayudarles a mejorar servicios para personas de la tercera edad. Aconsejan a PCA acerca como llenar en la mejor manera de satisfacer las necesidades de las personas de la tercera edad. El grupo tiene reuniones trimestrales y conferencias bianuales. Estos eventos proveen oportunidades para los miembros de clero para conocerse. Las presentaciones han incluido estos temas:

- **Enfrentándose a los Cambios en la Vida**
- **Fortaleciendo Conexiones con Recursos de la Comunidad**
- **Utilizando el Hospicio para Cuidado al Fin de La Vida**
- **Uniendo Congregaciones para Combatir el Hambre**

Sandra Lawrence es la Coordinadora de Compromisos con la Comunidad de Fe por parte de PCA.
Ella está disponible para asistir a actividades de servicio para personas de la tercera edad, ferias de salud y eventos comunitarios. **Si le gustaría ser un miembro de la Coalición, contacte a Sandy a slawren@pcaphl.org o (215) 765-9000 ext. 5342.**

Caídas en los Adultos Mayores

Cada año, uno de cada tres adultos de 65 años y mayores sufren caídas. Las caídas pueden causar lesiones de leves a graves, como fracturas de cadera y traumatismos de cráneo, además de aumentar el riesgo de sufrir muerte prematura.

¿De qué Manera Pueden los Adultos Mayores Prevenir las Caídas?

- **Haga ejercicio.** Haga ejercicios para fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio. Los programas de Tai Chi son un buen ejemplo.
- **Revise sus medicinas.** Pídale a su médico que revise sus medicamentos con y sin receta para identificar cuales pueden causar mareo o somnolencia. Advil y Tylenol son ejemplos de medicamentos sin receta.
- **Hágase revisar la vista.** Visite a su oculista por lo menos una vez el año y renueve la graduación de sus anteojos.
- **Haga que su hogar sea un lugar seguro.** Agregue barras de agarre dentro y fuera de la bañera o ducha y al lado del inodoro. Agregue pasamanos en las escaleras y asegúrese de que la casa esté bien iluminada.

¿Sabía usted que un desastre puede afectar severamente una persona con **osteoporosis**?
La osteoporosis causa que los huesos se vuelvan frágiles y quebradizos.
Para conocer más sobre osteoporosis y maneras de proteger a su salud, visite a
www.phila.gov/health/pdfs/Osteo.pdf

Manteniéndose Caliente Este Invierno

A medida que el clima se enfria, aumenta el riesgo de quemaduras por congelación.
No permanezca afuera por mucho tiempo y vista ropa abrigadora.

Los siguientes consejos pueden ayudarle a mantenerse caliente cuando esté afuera:

- Use un gorro, una capucha o una bufanda. Por la cabeza se pierde más calor que por cualquier otra parte del cuerpo.
- Use varias capas de ropa. Las capas de ropa brindan calor.
- Manténgala la ropa seca. Quítese la ropa mojada.
- **Conozca los síntomas** de las quemaduras por congelación:
  - ⇒ Piel blanca, gris o amarilla
  - ⇒ Piel firme y cerosa
  - ⇒ Ardor y dolor
  - ⇒ Hormigueo (como pinchazos de agujas)
  - ⇒ Perdida de sensación

Las quemaduras por congelación constituyen una emergencia relacionada con el frio que se produce cuando hay partes del cuerpo que se congelan. Las quemaduras por congelación pueden afectar la nariz, las orejas, las mejillas, el mentón, los dedos de los manos y los dedos de los pies.

Si una persona tiene quemaduras por congelación:

- Hágala entrar a una habitación cálida de inmediato y llame al 911.
- Coloque las zonas afectadas en agua tibia, **NO CALIENTE.** O entibie la zona con el calor de su propio cuerpo.
- ¡**No** frote la zona!
- **No** use una manta térmica, una lámpara infrarroja, ni el calor de una estufa o radiador para calentarse.
- **No** dé alcohol ni cafeína (como café y refrescos). Proporcione una taza de agua o caldo tibios.

También es importante que se mantenga caliente dentro de su casa.
Si no puede pagar la factura de electricidad, el Programa de Ayuda Energética para Hogares con Bajos Ingresos (Low Income Home Energy Assistance Program, LIHEAP) puede ayudarle a mantenerse caliente.
Para obtener más información, llame al 1-866-674-6327 o visite www.liheap.org.