



## Hablar con el Médico No Tiene que Ser Aterrador

*Stephanie Drag, Máster en Humanidades (MA), Consejera Asociada con Licencia (LAC), Children's Aid and Family Services (Centro de Asistencia Infantil y Servicios para Familias)*

Aunque el dolor es una de las afecciones más comunes en personas mayores de 65 años, muchas personas creen que el dolor es una parte normal del envejecimiento. La realidad es que no tiene por qué serlo. Si no se trata, el dolor puede afectar el apetito, el sueño, el estado de ánimo y la energía.

Si experimenta dolor, especialmente dolor crónico, es muy importante que hable con su médico. No posponga la conversación al dar por sentado que el dolor desaparecerá por sí solo. Si su médico no puede encontrar la causa de su dolor, existen diferentes estrategias que puede poner en práctica para reducir su malestar.

Continúa en la siguiente página

### EN ESTA EDICIÓN

Hablar con el Médico No Tiene  
que Ser Aterrador

---

Centrarse en la Salud

---

Atención Plena

---

Grupo para Compartir

---

Recursos Destacados

---

Centro de Actividades

---

Juego de Preguntas

## Algunas Preguntas que Puede Hacerle su Doctor

¿Cuándo y cómo empezó su dolor?
¿Qué es lo que siente (pinchazos, escozor, dolor)?
¿Qué hace que se sienta mejor o peor?
¿Qué ha intentado para aliviar su dolor?
¿Qué otras afecciones médicas tiene?
¿Cómo está su estado de ánimo?
¿El dolor afecta su sueño, su vida sexual o su apetito?
¿Ha afectado el dolor sus relaciones con las personas importantes en su vida?
¿Puede vestirse, ducharse, preparar sus alimentos y hacer otras cosas que necesita para vivir de forma independiente?
¿Puede trabajar?
¿Hay actividades que haya dejado de realizar debido a su dolor?
¿A qué ha renunciado a causa del dolor, pero le gustaría hacer de nuevo?

## Consejos sobre Qué Decirle a su Médico

Sea lo más específico posible sobre su nivel de dolor.

Trate de no minimizar ni exagerar su nivel de su dolor.

Ayude a sus proveedores de atención médica a comprender cómo le afecta el dolor. Incluya su salud mental y emocional, sus hábitos diarios y sus relaciones.

Asegúrese de revelar cualquier historial de adicción, salud mental o recuperación.

Por último, es importante asegurarse de comprender su tratamiento. Puede recibir una remisión a un proveedor de tratamiento (quiropráctico, fisioterapeuta, etc.) o trabajar en conjunto con su médico para crear un plan para el control del dolor. Recuerde, el dolor se puede tratar de muchas maneras, por lo que es importante preguntar acerca de todas las opciones posibles.

Cuando se comunique con su médico, es importante que sea honesto y le proporcione la mayor cantidad de información posible.

## Centrarse en la Salud

### ¿Busca más programas virtuales?

Eche un vistazo a nuestro **¡NUEVO Calendario de Eventos Virtuales!** Este es su recurso integral para programas virtuales gratuitos para adultos mayores de Bergen y el condado de Passaic.

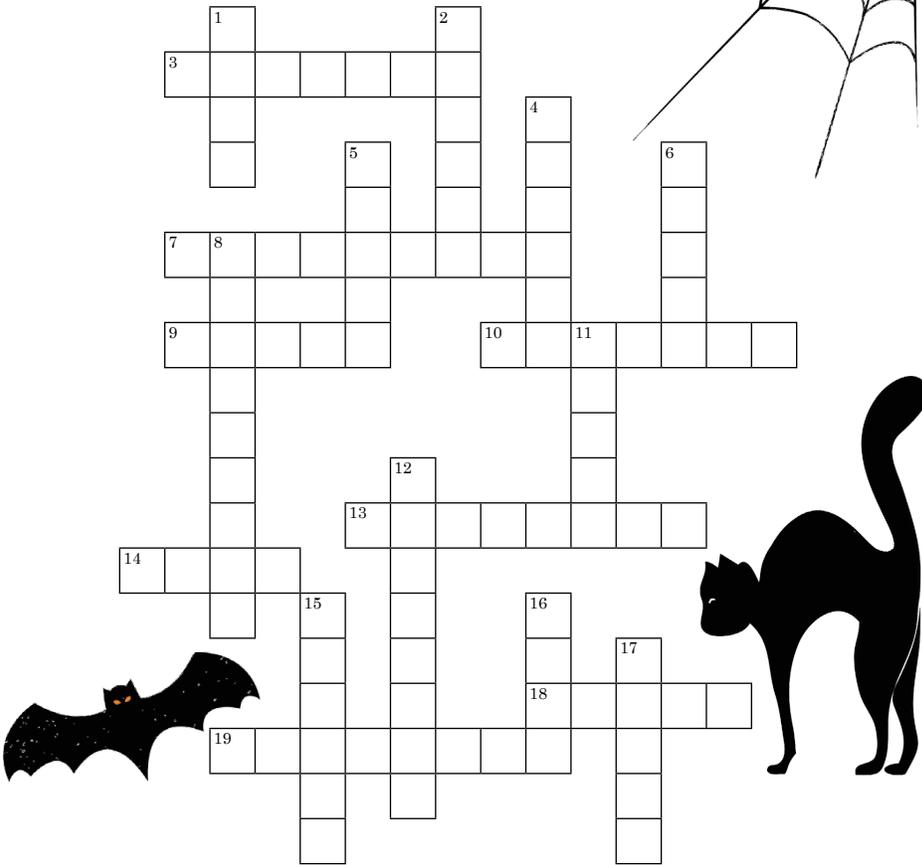
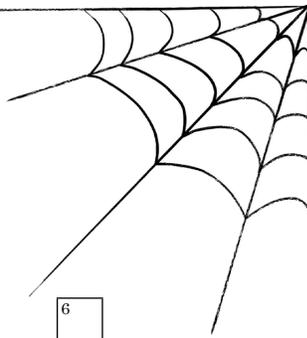


Visite:

<https://www.tcadr.org/celebratingseniors/communityhappenings.html>

# Centro de Actividades

## Crucigrama



### Horizontales

3. Perfecta para pescarla con la boca.
7. Es todo huesos.
9. Tiene 8 patas y una tela pegajosa.
10. Él quiere beber su sangre.
13. Para hacer pasteles o faroles de Halloween.
14. Animal que hace "miau".
18. Ella le lanzará un hechizo.
19. Una golosina.

### Verticales

1. Un ratón muy grande.
2. Refrigerio de medianoche de Drácula.
4. La forma más rápida de volar.
5. En noches de luna \_\_\_\_ debe cuidarse de las brujas.
6. CEREEBROOOS.
8. Animal que hace "hiss".
11. Está todo envuelto
12. Lo más probable es que diga: ¡BU!
15. Animal que hace "caw, caw, caw".
16. Se pasa aullando a la luna.
17. ¡\_\_\_\_ o travesura!

La respuesta se encuentra en el reverso.

*"Las cosas mejores y más bellas del mundo no se pueden ver ni tocar, se deben sentir con el corazón".*

- Helen Keller



¡Queremos conocer sus comentarios para la edición del próximo mes!

**¿Quién es la persona que más lo ha influenciado a lo largo de su vida?**

Envíe su respuesta por correo electrónico a Bridget Souza a [bsouza@cafsnj.org](mailto:bsouza@cafsnj.org) o llame al 201-740-7011.

## ¡Es Hora de Jugar!

¿Qué grupo británico famoso llegó a Estados Unidos procedente de Inglaterra en febrero de 1964?

La respuesta se encuentra en el reverso.

# Alimentación Consciente

La alimentación consciente es una excelente manera de ser más conscientes de nuestra ingesta de alimentos mientras mantenemos nuestra salud física y mental. Es muy común que las personas coman en exceso porque no se concentran completamente en el acto de comer, lo que hace que ignoren las señales que el cuerpo envía de estar satisfecho. Cuando practica la atención plena mientras come, es más fácil hacerlo despacio y detenerse cuando se ha saciado.

Primero, fíjese en la apariencia, la sensación o el olor de sus alimentos. Luego, mientras come, preste atención al sabor y la textura. Asegúrese de terminar cada bocado antes de prepararse el siguiente. También trate de minimizar las distracciones durante sus comidas, para que pueda concentrarse completamente en los alimentos.

## Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede comunicarse con nosotros:

Bridget Souza: [bsouza@cafsnj.org](mailto:bsouza@cafsnj.org)  
Terrina Baldwin: [tbaldwin@cafsnj.org](mailto:tbaldwin@cafsnj.org)

Celebración a los adultos mayores en internet  
<https://www.tcadr.org/celebratingseniors>

[www.tcadr.org](http://www.tcadr.org)  @TCADR  @TCADR

## Recursos Destacados

El Programa de Asistencia para la Rehabilitación de Viviendas de Emergencia de Greater Bergen Community Action (agencia de acción comunitaria del condado de Bergen) realiza reparaciones críticas en las casas que afectan la salud y la seguridad de los residentes de viviendas que califiquen.

Este programa ofrece asistencia financiera para realizar mejoras a las viviendas en situaciones comprometidas, ineficientes o averiadas:

- Sistemas de techado, bajantes y canalones
- Entradas para carros, escalones y aceras
- Sistemas eléctricos
- Sistemas de fontanería
- Sistemas de calefacción y aire acondicionado
- Puertas y ventanas
- Revestimiento exterior
- Entarimado
- Interior dañado por agua

Personas que cumplan los requisitos que se indican a continuación:

- Propietarios de viviendas del condado de Bergen con ingresos elegibles que han experimentado una carga financiera debido a la pandemia de COVID-19. Visite <https://www.greaterbergen.org/home-rehab> para ver la tabla de elegibilidad de ingresos.
- Los solicitantes deben poseer y habitar la propiedad como su residencia principal.
- La casa debe estar en condiciones razonables para que las reparaciones permitan que la vivienda continúe habitada de una manera segura y que cumpla con los códigos de habitabilidad locales.

**Para postularse para beneficiarse de este programa y para obtener más información, visite [greaterbergen.org/home-rehab](https://www.greaterbergen.org/home-rehab)**

## RESPUESTAS DE LA ACTIVIDAD



**RESPUESTA DEL JUEGO DE PREGUNTAS:**  
Los Beatles

**Si usted o un ser querido necesita ayuda para acceder a servicios y apoyo para adicciones...**

**Llame o envíe un mensaje de texto al: 201-589-2976**

Servicios de línea directa confidencial disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para atender el condado de Bergen

 **THE CENTER**  
FOR ALCOHOL AND DRUG RESOURCES  
A Program of Children's Aid and Family Services