



Día Mundial de la Salud Mental

**Personas Mayores,
Hagan de la Salud Mental
su Prioridad**

Por Michelle Borden, Directora Ejecutiva de NewBridge Services

La pandemia del COVID-19 ha exacerbado las afecciones de depresión y ansiedad, entre los problemas de salud mental más prevalentes que enfrentan los adultos mayores. A medida que los Estados Unidos conmemoran la Semana de Concientización sobre Enfermedades Mentales, a partir del 4 de octubre, se recuerda a las personas mayores que hagan de su bienestar una prioridad.

El estigma y el hecho de no reconocer los signos de una enfermedad mental hacen, con demasiada frecuencia, que las personas no reciban tratamiento. Se estima que 1 de cada cinco adultos de 55 años o más experimenta algún tipo de problema de salud mental, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La enfermedad mental es tratable y las personas que manejan su diagnóstico disfrutan de la vida.

Continúa en la siguiente página

EN ESTA EDICIÓN

Personas Mayores, Hagan de la Salud Mental su Prioridad

Enfoque en la salud

Descanso de la autocompasión

Círculo de intercambio

Recursos destacados

Centro de actividades

Trivialidades

8 millones de Baby Boomers

Las personas mayores son la población de más rápido crecimiento en los Estados Unidos: se espera que los residentes de 65 años o más superen en número a los niños para el año 2035, por lo que mantener la salud mental es importante tanto a nivel individual como social.

Los adultos mayores pueden reducir su riesgo de depresión y otras afecciones mediante el cuidado personal y, al mismo tiempo, mejorar el bienestar general. A medida que los días se acortan y las temperaturas bajan, desarrolle una estrategia para mantener el cerebro y el cuerpo comprometidos.

Consejos para el bienestar

Mantenerse conectado socialmente debería estar en la parte superior de esa lista: el aislamiento está relacionado con el deterioro de la salud física y mental. La pandemia golpea con más fuerza a los adultos mayores y, como resultado, los adultos mayores tienen más probabilidades que otros de limitar las interacciones. Salga al aire libre para hacer visitas y use mascarillas tanto como sea posible. Use aplicaciones de video o el viejo y buen teléfono de siempre cuando no pueda hacerlo.

Asegúrese de hacer ejercicio con regularidad, haciendo una combinación de entrenamiento cardiovascular, estiramiento y resistencia. Consuma comidas nutritivas. Siga un horario de sueño regular y duerma al menos siete horas. Manténgase al día con las citas médicas de rutina e informe a un profesional médico si está luchando con sus emociones.

Otros consejos de bienestar: practique un pasatiempo que le guste durante mucho tiempo o emprenda uno nuevo. Haga cosas que lo hagan reír. Siempre que se sienta abrumado, siéntese en silencio y respire profundamente con el vientre, exhalando lentamente. Solo unos minutos de hacerlo reducirán sus niveles de estrés y lo harán sentir más relajado. ¡Manténgase bien!

NewBridge Services, creada en 1963, es una organización comunitaria sin fines de lucro que ofrece programas de asesoramiento, vivienda y educación en el norte de Nueva Jersey.

Tratamientos alternativos para el dolor: Acupuntura

La acupuntura es un tratamiento popular para el dolor y respaldado por los CDC. Si bien este método se ha utilizado ampliamente en Asia durante siglos, ahora es popular en los Estados Unidos para aliviar varios tipos diferentes de dolor, incluidos dolor de espalda, dolor de nervios (como el de la culebrilla), dolores de cabeza y más.

La acupuntura es la inserción de agujas muy finas en la piel en puntos específicos llamados puntos de acupuntura, para mejorar el control del cuerpo sobre las sensaciones de dolor. Un acupunturista generalmente insertará de cuatro a 10 agujas y las dejará en su lugar durante

10 a 30 minutos mientras usted descansa. El tratamiento suele durar de seis a 12 sesiones durante un período de tres meses.

La acupuntura suele ser bastante segura y la tasa de complicaciones es baja. Si decide probar la acupuntura, busque un acupunturista autorizado. Para obtener más información sobre la regulación de los acupunturistas, puede visitar: <https://www.njconsumeraffairs.gov/acu>.

El próximo mes veremos más de cerca cómo el tratamiento quiropráctico ayuda a aliviar el dolor.

Fuentes: Relieving Pain with Acupuncture, Harvard Health Publishing <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/relieving-pain-with-acupuncture>

Centro de actividades

Conexiones

Creado por Pascale Michelon, Ph. D. para
SharpBrains.com

Ejemplo: CERROJO - PIANO Respuesta: *Key* (llave/tecla)

En la columna de la izquierda hay un par de palabras. Su objetivo es encontrar una tercera palabra que esté conectada o asociada con ambas palabras. Tomemos el primer par como ejemplo: PIANO y CERROJO. La respuesta es *KEY*: hay *KEYS* (teclas) en un piano y usted usa una *KEY* (llave) para cerrar puertas. ¡Ahora es su turno!

1. BARCO - TARJETA
2. ÁRBOL - COCHE
3. ESCUELA - OJO
4. ALMOHADA - CORTE
5. RÍO - DINERO

Las respuestas están en la última página.

¡Tiempo de trivialidades!

¿En qué década el truco o trato, tal como lo conocemos hoy, comenzó a ganar popularidad en los Estados Unidos?

Responda en la contraportada.



Círculo de intercambio

¿Qué le sorprendería a la gente saber de usted?

Nací en St. John's, Newfoundland. Cuando nací, estaba bajo el dominio canadiense. Cuando nació mi madre allí, estaba bajo el dominio británico. Así que técnicamente ella nació en Gran Bretaña y fue una ciudadana de Gran Bretaña, mientras que yo soy canadiense. - Tamar

No hablo mucho acerca de mi lado académico, porque muchos de los conocimientos que tenía los adquirí durante muchos años, y necesitaría una revisión extensa para poder 'citar capítulos y versículos'. Tengo antecedentes intelectuales en artes, humanidades y estudios abrahámicos, y tengo cuatro títulos universitarios. Sin embargo, no me gusta que esto se convierta en un concurso. - Elizabeth



¡Queremos saber de usted para la edición del próximo mes!
¿Qué es algo por lo que está agradecido este año?

Envíe su respuesta por correo electrónico a mflynn@cafsnj.org o llame a Marigrace al 201-740-7098.

Descanso de la autocompasión

Si bien muchos de nosotros nos esforzamos por llevar una vida saludable, conectada y satisfactoria, tendemos a ser duros con nosotros mismos. Esta falta de autocompasión puede ser realmente dañina para nuestro cuerpo, mente y alma, y es un error que muchos cometen. La autocompasión es una de las mejores formas de mejorar su salud, estado de ánimo y sentido de confianza. A lo largo de su semana, o si está experimentando un desafío, tómese el tiempo para mostrar un poco de compasión.

1. Encuentre un espacio seguro donde pueda cerrar los ojos cómodamente durante unos momentos.
2. Con los ojos cerrados, lleve una o ambas manos hacia su corazón, dejándolas descansar planas sobre su pecho. Tome tres respiraciones profundas y completas en el cuerpo, dejando que tanto el pecho como el vientre se expandan.
3. Tómese este tiempo para reconocer que está luchando, ofreciéndose cualquier palabra de apoyo o compasión que pueda ofrecerle a un ser querido. Esté ahí para usted como un amigo, sosteniéndose incondicionalmente durante algunas respiraciones más profundas.
4. Antes de finalizar la práctica, tómese unos minutos para repetir en silencio las frases:
 - Me honro y me apoyo.
 - Me amo y me acepto.
 - Practico la paz y la paciencia.
 - Soy digno de mi propia compasión y bondad.

Puede repetirlos tantas veces como desee.

5. Tómese un momento final para ofrecerse cualquier otra palabra que necesite escuchar. Cuando esté listo para continuar con su día, abra lentamente los ojos. Lleve consigo esta autocompasión a medida que avanza.

Fuente: Self-Compassion Break, <https://mindfulnessercises.com/self-compassion-pause/>

Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede contactarnos en:

Marigrace Flynn: mflynn@cafsnj.org

Homenaje a los adultos mayores en línea
<https://www.tcadr.org/virtual/celebratingseniors>

www.tcadr.org  @TCADR  @TCADR

RESPUESTAS

Conexiones: 1. Cubierta 2. Contenedor 3. Alumno, Examen o Privado 4. Caja 5. Banco o Flo

Trivia: La década de 1930

Recursos destacados:

SENIOR SERVICES
KAPLEN JCC on the Palisades

El préstamo para iPad Biblioteca en Kaplen JCC en las Palisades

La biblioteca de préstamos de iPad ofrece un iPad precargado a cualquier adulto mayor y proporciona soporte técnico continuo para garantizar que todos los adultos mayores puedan beneficiarse de estar conectados virtualmente.

Cada dispositivo está precargado con una dirección de correo electrónico privada creada para que el usuario simplifique las comunicaciones. La aplicación Zoom también está precargada en cada dispositivo para ayudar a los adultos mayores a comunicarse con miembros de la familia a través de videollamadas cara a cara, acceder a telemedicina para mantenerse en contacto con médicos y citas virtuales, y acceder a clases que incluyen ejercicio diario en silla, conciertos musicales, programas sociales interactivos, juegos, recorridos de arte y clases de pasatiempos.

¡No se lo pierda! ¡Póngase en contacto con Sarah Feinmark en Sfeinmark@jccotp.org o 201-569-7900 ext. 404 para obtener más información o registrarse!

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

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

Servicios de línea telefónica confidencial disponible 24/7 para servir al condado de Bergen

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