

Hábitos Saludables para su Mejor Bienestar



Por: Sharlene Oblenis, pasante de salud pública, William Paterson University

Se cree que el dolor es una parte natural del envejecimiento. Cuando se le pregunta a un paciente en el consultorio del médico o durante una estadía en el hospital si siente algún dolor y, en caso afirmativo, se le pide que califique el dolor de 0 a 10, una respuesta común es: "Siempre siento dolor". El dolor no tiene por qué ser parte del proceso normal de envejecimiento, excepto cuando está fuera de su control (artritis, dolor de cadera, dolor de rodilla, etc.).

¿Ha pensado alguna vez en cómo puede disminuir la aparición del dolor diario? Muchas personas dependen de los medicamentos para controlar el dolor. Estos incluyen medicamentos de venta libre como el acetaminofeno (Tylenol®) o el ibuprofeno (Advil®) o los opioides recetados como la hidrocodona (Vicodin®) o la oxycodona (OxyContin®, Percocet®). Los opioides recetados pueden ser peligrosos cuando se usan indebidamente porque pueden ser adictivos y tener efectos a largo plazo en el aspecto físico y emocional.

Continúa en la siguiente página.

EN ESTA EDICIÓN

Hábitos Saludables para su Mejor Bienestar

Centrarse en la Salud

Concientización

Grupo para Compartir

Recursos Destacados

Centro de Actividades

Juego de Preguntas

La solución óptima para reducir el dolor es realizar algunos cambios en el estilo de vida en torno a una dieta saludable, ejercicio y buenos hábitos de sueño. Los beneficios de una dieta saludable y el control de su peso también mostrarán una mejora en el bienestar físico y emocional.

Aquí tiene unas ideas para que pueda comenzar. Recuerde: consulte a su médico antes de iniciar cualquier actividad física.

1. Trate de comer comidas saludables durante todo el día. Una buena forma de saber si está comiendo bien es seguir www.myplate.gov o descargar la aplicación MyPlate en su teléfono Apple o Android.
2. Haga ejercicio y camine de 30 a 45 minutos hasta 4 o 5 veces por semana. Una caminata rápida es ideal; sin embargo, muévase de acuerdo a su ritmo.
3. Manténgase activo durante el día y trate de limitar las siestas a 30 minutos para que tenga una buena noche de sueño.
4. No ingiera alimentos pesados antes de acostarse y limite la cantidad de líquidos al final de la noche para despertarse menos durante la noche. Es posible que algunos medicamentos lo mantengan despierto durante la noche para ir al baño.
5. Mantenga un horario de rutina para irse a la cama y despertarse a la misma hora todos los días.
6. Si toma medicamentos que lo mantienen despierto durante la noche, pregúntele a su proveedor de asistencia sanitaria si puede cambiar la hora.

Fuente: <https://www.mayoclinic.org/lifestyle-strategies-for-pain-management/art-20367321>

Centrarse en la Salud: Relajación

¿Conoce la importancia de relajarse?

Se ha demostrado que la relajación tiene efectos positivos para los pacientes con dolor crónico, como dolor de cabeza, fibromialgia y síndrome del intestino irritable.

La relajación equilibra nuestro cuerpo para reducir los síntomas que a menudo se observan en el dolor crónico, que incluyen el estrés situacional, la tensión muscular y la respiración superficial. Las técnicas de relajación incluyen imágenes guiadas (uso de palabras que representan imágenes relajantes y música para evocar escenarios imaginativos positivos),

hipnosis y sugestión, conciencia plena, hermandad diafragmática, relajación muscular progresiva y musicoterapia (consulte la sección de música y concientización en este número).

Muchos ejemplos de estas técnicas se han incluido en ediciones anteriores de Celebrating Seniors y se pueden encontrar en <https://www.tcad.org/virtual/celebratingseniors/>

Las técnicas de relajación son seguras y rara vez tienen reacciones adversas. A veces, se producen reacciones adversas en pacientes psiquiátricos, personas con epilepsia o quienes han sufrido abuso o trauma.

Como siempre, ¡asegúrese de hablar con su médico!

Centro de Actividades



Actividad del Día de San Patricio



N U A H C E R P E L O K
K E T C M R J O Z P C R
G A D R Z J O S W O Y J
F R A A W Y Y H R R H E
A H E U R A C M Q B N H
C I M E O A A M W H E X
Y R E U N H P K I X S E
W I D J S U R V M C C J
J S P A T R I C K V O B
L H P R D O V U Z L C K
G P R M C L O V E R X Y
E L C X S Q O N K K F F

Charm
Irish

Patrick
Clover
Green

Leprechaun
Parade

Fuente: [https://www.aarp.org/politics-society/history/info-2017 / st-patricks-day-irish-trivia-quiz.html](https://www.aarp.org/politics-society/history/info-2017/st-patricks-day-irish-trivia-quiz.html)

¡Es Hora de Jugar!

¿Qué ciudad tiene el mayor desfile y celebración del Día de San Patricio desde 1813?

La respuesta se encuentra en el reverso.



Grupo para Compartir

¿Qué hace para cuidarse?

Después de disfrutar de una deliciosa comida que preparé, me encanta sentarme al sol con mis sonidos favoritos de fondo, escribiendo tarjetas (de cumpleaños, saludo, buenos deseos, etc.). También hago ejercicio por Zoom con las estupendas clases de su Centro.
– Malikah

Me gusta colorear y escuchar la radio mientras coloreo. Me ayuda a concentrarme y relajarme, lo que a mis 90 años puede resultar difícil a veces.
– Clara



¡Queremos saber de usted para la edición del próximo mes!
Si pudiera viajar a cualquier parte, ¿a dónde iría y por qué?

Envíe su respuesta por correo electrónico a Bridget Souza a bsouza@cafsnj.org o llame al 201-740-7011.

Música para el Alma

Hay un viejo dicho que dice que la música “calma a las bestias salvajes”. La gente escucha música para disfrutar, relajarse, meditar y hacer ejercicios físicos y de concientización. La música aporta una serena calma a la mente, el cuerpo y la respiración al liberar endorfinas. Cuando no se liberan endorfinas, el cuerpo crea un exceso de grasa abdominal y los niveles de estrés se elevan causando afecciones médicas como presión arterial alta, diabetes, obesidad y trastornos del sueño.

Al usar música para realizar ejercicios de concientización:

1. La música sin letra es lo mejor, o puede usar la que prefiera. Nota: La música con palabras puede distraer en la liberación de la mente del estrés innecesario.
2. Al ritmo de la música, inhale profunda y lentamente por la nariz, sostenga durante 1 segundo y exhale lentamente por la boca para vaciar los pulmones.
3. Recuerde no estresarse por las cosas que no puede cambiar.

Fuente: <https://www.goodtherapy.org>

Contáctenos

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

Bridget Souza: bsouza@cafsnj.org

Celebrating Seniors en internet <https://www.tcadr.org/virtual/celebratingseniors>

www.tcadr.org  @TCADR  @TCADR

RESPUESTA DEL JUEGO DE PREGUNTAS

Savannah, GA

Recursos Destacados:

New Destiny Family Success Center - The Mobile Senior Success Center

El Mobile Senior Success Center es un programa dentro de New Destiny Family Success Center que atiende específicamente a personas mayores. Es para residentes en seis sitios para residentes mayores de la Autoridad de Vivienda de Paterson. Este programa les permite disfrutar de diferentes servicios y actividades que les dan tiempo para estar cerca de otras personas. Debido a la pandemia, hemos creado actividades virtuales para mantenernos conectados y brindar servicios disponibles para satisfacer las necesidades de nuestros adultos mayores. Además de estar conectados con los recursos de la comunidad, nuestros adultos mayores también reciben una entrega mensual de cajas de alimentos del Community FoodBank of New Jersey. También tienen acceso a capacitación en prevención de la salud, educación financiera, clases de nutrición, referencias y reuniones virtuales de control de bienestar. Este programa se centra en hacérselos más fácil y hacer que sus vidas sean más agradables. Esto les da la oportunidad de aprender, inspirarse, desafiarse y adquirir diferentes pasatiempos que puedan disfrutar.

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

**Llame o envíe un mensaje de texto:
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.

