

Boston Seniority

Comisión Age Strong Ciudad de Boston Alcaldesa Michelle Wu



Abril
2024

PUBLICACIÓN GRATUITA

Comprender el Estrés

Por Bob Linscott, Empleado de Age Strong

Algunas cosas son prácticamente inevitables en la vida, y el estrés es una de ellas. Pero si comprende el estrés, específicamente sus causas y cómo manejarlo, puede vivir una vida más saludable y feliz.

Cada uno de nosotros vive en un increíble “vehículo” conocido como cuerpo humano. Una de sus características más importantes es el sistema nervioso, que controla las funciones vitales cruciales, como alertarnos ante peligros o daños potenciales. El sistema nervioso se divide en dos partes: el sistema nervioso simpático (la reacción de lucha o huida) y el sistema nervioso parasimpático (la respuesta de descanso y digestión). Necesitamos que ambos funcionen juntos para tener un sistema nervioso en pleno funcionamiento.

Aquí tiene un ejemplo. Está disfrutando de una agradable caminata en el parque Franklin una tarde soleada. De repente, un tigre, que escapó del zoológico del parque Franklin, se aparece en su camino. Su ritmo cardíaco se acelera rápidamente, siente adrenalina por todo el cuerpo, se le acelera la respiración, se le dilatan las pupilas y comienza a sudar. Esta es la reacción de lucha o huida, que se pone



automáticamente a toda marcha y les da a sus órganos y músculos el combustible que necesitan para enfrentarse al tigre (poco probable) o correr hacia un lugar seguro (más probable).

Al mismo tiempo, sin pensarlo, sus riñones secretan cortisol, la hormona del estrés que ayuda a regular la glucosa, que es el combustible que necesitan sus músculos para correr, y la presión arterial. Este es el sistema nervioso simpático en funcionamiento.

Antes de que pueda reaccionar, aparece un guardaparques y lanza una red sobre el tigre y lo encierra en una jaula. En cuestión de minutos, su ritmo cardíaco disminuye, su respiración regresa a la normalidad y lentamente regresa al estado



de calma en el que estaba durante su caminata en el parque. Ese es su sistema parasimpático tomando el mando.

El problema para la mayoría de nosotros es que lo que nos provoca estrés no es un tigre que se nos aparece, sino las preocupaciones diarias como nuestra salud, las finanzas, las preocupaciones por nuestros seres queridos y otros factores de estrés. A veces reflexionamos durante horas, días o incluso más tiempo y no le damos la chance al sistema nervioso parasimpático de aparecer, por lo que nuestros cuerpos están en constante estrés. Esto ejerce muchísima presión sobre nuestro sistema, lo que desgasta nuestros órganos. Piense en un automóvil que va continuamente a toda velocidad: las partes se desgastarán y se romperán muy rápido.

Hay muchas maneras de gestionar el estrés, como practicar yoga, taichí, hacer ejercicio, tener una buena nutrición, descansar, meditar y practicar mindfulness. Age Strong ofrece clases de mindfulness para traer más calma a su vida.

Piense en esto como una forma de “hacer participar manualmente” a nuestro sistema nervioso. No es fácil evitar el estrés, pero, con las herramientas correctas, puede aprender a gestionarlo mejor.

Para conocer más sobre las clases de mindfulness de Age Strong, comuníquese con Bob Linscott al 617-635-4250 o envíe un correo electrónico a robert.linscott@boston.gov

Por qué es Beneficioso Salir al Aire Libre

Por Dillon Tedesco, Empleado de Strong Staff

¡Llegó la primavera a Boston! A medida que los días se hacen más largos, es importante que los adultos mayores salgan y absorban el sol. Pasar tiempo en la naturaleza es beneficioso para todos, pero estos son algunos de los beneficios más importantes para los adultos mayores:

1. Las actividades al aire libre ofrecen oportunidades para socializar.

Muchos adultos mayores experimentan aislamiento, por lo que participar de actividades al aire libre puede ayudarle a conectarse con otras personas. Puede unirse a grupos de avistamiento de aves, visitar los parques públicos de Boston o visitar boston.gov/hike-boston para unirse a un grupo de caminata para disfrutar de un día de conversación y caminata con otros residentes de Boston.

2. Mejora la salud mental.

Pasar tiempo al aire libre tiene grandes beneficios para la salud mental. Quienes pasan tiempo en la naturaleza de forma regular informan menores niveles de estrés, depresión y ansiedad y un sentimiento generalizado de mayor satisfacción en sus vidas.

3. Mejora la salud física.

Más tiempo al aire libre está asociado con una mayor expectativa de vida. Se ha descubierto

que el tiempo al aire libre reduce los niveles de estrés y de cortisol, junto con la tensión muscular y el ritmo cardíaco. Está demostrado que todos estos beneficios ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La exposición a la vitamina D también es importante para su salud, y solo 15 a 30 minutos al aire libre suelen ser suficientes.

Para encontrar oportunidades para salir al aire libre, puede visitar boston.gov/parks o llamar a su biblioteca local o centro BCYF para conocer sobre actividades al aire libre en su vecindario.



¡Semana Nacional de Voluntarios en Abril!

Por Dillon Tedesco, Empleado de Strong Staff

La semana del 21 al 27 de abril es la Semana Nacional de Voluntarios, y este año Age Strong destaca uno de nuestros programas de voluntarios más importantes. A través del programa AmeriCorps RSVP, se entrena a voluntarios de Age Strong para dar presentaciones a los adultos mayores sobre dos temas relevantes: Educación Financiera y Prevención de Opioides.

Nuestro taller de Prevención de Opioides les enseña a los grupos sobre las señales de alerta de la dependencia y sobredosis de opioides, junto con maneras de mantenerse a usted y a su entorno seguros de los opioides. Los adultos mayores suelen tener una amplia variedad de medicamentos en sus hogares, y aprender sobre la seguridad con respecto a los opioides puede prevenir daños provenientes de estos medicamentos.

Nuestro taller de Educación Financiera educa a los adultos mayores sobre planificación e información financiera importantes. Conozca las estafas dirigidas a los adultos mayores, aprenda a gestionar sus tarjetas de crédito, a planificar su retiro y cómo hacer presupuestos con un ingreso fijo.



Los talleres de Age Strong sobre Opioides y Educación Financiera están dirigidos a una audiencia de adultos mayores. Puede reservar un taller de Opioides o de Educación Financiera para su comunidad de viviendas, centro de adultos mayores, biblioteca u otro grupo de adultos mayores llamando al 617-635-4366.

¿Le interesa convertirse en voluntario de Age Strong? Nos encantaría que nos contactara. Si desea obtener información sobre el programa RSVP y otras oportunidades de voluntariado de Age Strong, comuníquese al 617-635-4366 o envíe un correo electrónico a joseph.goncalves@boston.gov.

¡FERIA DE RECURSOS DE AGE STRONG!

Conecta a los adultos mayores de Boston con información, recursos, beneficios, ahorros, programas y ¡más!



¡Gratuita y abierta al público!

- Descuentos para Personas Mayores
- Transporte
- Servicios de la Ciudad de Boston
- Asistencia de Combustible
- Atención Domiciliaria
- Recursos Alimenticios
- Seguro de Salud
- Oportunidades para Voluntarios
- Recursos para la Pérdida de Memoria
- Servicios de Emergencia

Refrigerios ligeros y sorteos

Abril 24, 11 AM - 2 PM
Dewitt Center
122 Dewitt Drive, Roxbury

Para confirmar su asistencia, visite bit.ly/AgeStrongResourceFair o llame a Age Strong al 617-635-4366

Escanear para confirmar su asistencia



AGE+

City of Boston
Age Strong Commission

MPDC
Madison Park Development Corporation