

Boston Seniority

Comisión Age Strong Ciudad de Boston Alcadesa Michelle Wu



Junio

2024

PUBLICACIÓN GRATUITA



Las “A” de la Demencia

Fuente: Salud de la Red Cerebral

Aunque existen diferentes tipos de demencia, a menudo hay síntomas comunes, a veces llamados “las A de la demencia”. Conózcalos para enfrentar mejor las dificultades de su ser querido.

Anosognosia: a menudo se confunde con negación, terquedad o vergüenza. En realidad, es un daño cerebral que puede dificultar que los pacientes con demencia reconozcan su deterioro. Pueden resistirse a la ayuda, rechazar el tratamiento, enojarse y ponerse a la defensiva o sobreestimar peligrosamente sus habilidades.

Amnesia: es la pérdida de memoria que generalmente afecta primero a los recuerdos a corto plazo y, finalmente, a los recuerdos a largo plazo. El daño al cerebro puede hacer que una persona repita cosas una y otra vez, se sienta abrumada por demasiada o nueva información, olvide a sus seres queridos y pierda el sentido del tiempo.

Afasia: se refiere a las habilidades de comunicación deterioradas que afectan la capacidad de hablar, comprender el lenguaje, leer y escribir. Al principio de la progresión de la enfermedad, es posible que no note que su ser querido tiene dificultades para entenderle, pero con el tiempo puede usar palabras inapropiadas o inexistentes, regresar a un primer idioma o volverse muy difícil de entender.

Agnosia: es la incapacidad de reconocer objetos o personas utilizando los sentidos. Por ejemplo, un paciente con demencia puede quemarse con agua caliente, comer algo que no es comida o cepillarse el pelo con un cepillo de dientes. La agnosia también puede causar angustia durante los momentos de aseo personal, ya que un cuidador puede ser confundido con un extraño.

Apraxia: es la pérdida de habilidades motoras necesarias para el movimiento y la coordinación. Las actividades de la vida diaria como bañarse, vestirse, caminar y comer pueden volverse difíciles y un ser querido puede tener dificultades con los botones de los controles remotos, los teléfonos y los microondas. Estos cambios cognitivos pueden hacer que los pacientes con demencia digan 'no' cuando se les anima a hacer algo, no porque no quieran, sino porque olvidan cómo hacerlo.

Percepción Alterada: puede hacer que alguien que vive con demencia interprete mal su entorno y tenga dificultades para entender qué tan alto, largo, ancho, profundo o cercano están las cosas. Esto puede dificultar el movimiento a través de espacios físicos y causar paranoia y delirios. Un paciente con demencia puede pensar que el agua del baño es demasiado profunda, que los pisos oscuros son una zanja peligrosa o que la ropa esparcida es un extraño.

Apatía: puede hacer que alguien con demencia pierda interés en lo que ocurre a su alrededor debido a problemas con las vías de motivación del cerebro. Puede que les resulte difícil iniciar y completar una tarea, tener poca energía o mostrar muy poca respuesta emocional a los eventos, tanto buenos como malos.

Apreciar estos posibles cambios puede ayudarle a conectarse mejor con su ser querido y a utilizar estrategias positivas para respaldar su atención. Aunque es importante entender que alguien que vive con demencia puede no experimentar todas las 'A', pueden aparecer en combinación entre sí y los síntomas pueden ser diferentes para cada persona.

Programa de Envejecimiento Creativo

Transmitido por BNN TV y Video a la Carta

Age Strong presenta una nueva versión de su Programa de Envejecimiento Creativo, con Videos a la Carta, una serie de clases en línea gratuitas en tres modalidades: baile de salón, dibujo (en español con subtítulos en inglés) y cómo hacer un libro de recuerdos.

Cada una de las tres series tiene 8 episodios de aprendizaje paso a paso con artistas docentes del área de Boston. El Proyecto de Envejecimiento Creativo comenzará a transmitirse a las 5 p.m. los lunes, a partir de junio, en Boston Neighborhood Network TV.

“Es importante crear programación para adultos mayores a la que puedan acceder fácilmente desde sus hogares”, comparte Emily Shea, Comisionada de Age Strong.

”Algunas personas se sienten más cómodas participando desde casa, por lo que nos alegra poder ofrecer tres series creativas muy diferentes que los adultos mayores pueden iniciar o detener según sus propio horarios.”

La Serie Silver Line, de Silvinia Ibáñez, se centra en aprender los conceptos básicos del dibujo, pero con un toque diferente. Cada sesión comienza con un calentamiento rápido y luego los asistentes aprenden a dibujar cosas simples que tienen en casa, como frutas y otros objetos.

En la serie de ocho semanas de Michael Winward, enseña ejercicios (tanto sentado como de pie) que apoyan bailes de salón como el vals, tango, foxtrot, cha cha, rumba, swing, bolero y mambo. Sus sesiones también cuentan con bailarines/instructores invitados especiales y exploran el origen y la historia de cada baile. “Considero los bailes de salón como un enfoque para el cuidado comunitario, y el cuidado de personas mayores en particular”, comparte.



En la serie de Krina Patel, llamada Los recuerdos son historias, guía a los adultos mayores para que compartan recuerdos y aprendan elementos del arte visual. Cada semana, los estudiantes comienzan con un estímulo visual que respaldará su viaje a lo largo del tiempo mientras recuerdan, reflexionan y comparten sus recuerdos. Además, los estudiantes explorarán elementos de la creación de artes visuales: forma, color, patrones y composición. “Es notable el hecho de que los adultos mayores hayan recorrido un camino que aún no han recorrido los más jóvenes. Cada historia importa. Incluso mi propia experiencia de emigrar de otro país cuando era adulta y los recuerdos que traje conmigo... escuchar las historias de mi madre y mis tías sobre su infancia es tan inspirador e importante.”



El Programa de Envejecimiento Creativo cuenta con el apoyo de Goddard House. “Estamos orgullosos de patrocinar esta nueva serie de videos creativos de envejecimiento”, comparte Candace Cramer, directora ejecutiva de Goddard House. “Promueve una mayor salud emocional y aprendizaje permanente para los adultos mayores a través de una variedad de atractivos talleres artísticos dirigidos por artistas docentes excepcionales. Nos complace unirnos a la Ciudad de Boston para empoderar a los adultos mayores para que prosperen creativamente, al mismo tiempo que aliviamos el aislamiento social y fortalecemos los vínculos con sus comunidades.”

Acceda a Boston Neighborhood Network TV en Xfinity 9, Astound 15, Fios 2161 y www.bnnmedia.org.



La enfermedad de Alzheimer y el Día Más Largo

Por Corinne White, Personal de Age Strong



La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad cerebral que empeora con el tiempo. Es la forma más común de demencia, representando entre el 60-80% de los casos. Está causada por la acumulación de proteínas beta-amiloides y tau en el cerebro. Actualmente, casi 7 millones de estadounidenses viven con la enfermedad de Alzheimer. Aproximadamente 1 de cada 9 adultos mayores de 65 años desarrolla esta enfermedad. Aunque ha habido avances significativos en las opciones de tratamiento, no existe una cura.

El mayor factor de riesgo para desarrollar la enfermedad de Alzheimer es la edad avanzada. Además, la genética, los antecedentes familiares y los factores del estilo de vida aumentan el riesgo de padecer la enfermedad de Alzheimer.



Modificar ciertos factores del estilo de vida puede reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer, como ser físicamente activo, no fumar, tener más educación, mantenerse social y mentalmente activo, mantener una presión arterial saludable, dormir lo suficiente y llevar una dieta nutritiva.

El Día Más Largo es un evento anual que se lleva a cabo el 20 de junio, el solsticio de verano, el día del año con más luz solar. En todo el mundo, la gente lucha contra la oscuridad de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. La Asociación de Alzheimer tiene como objetivo recaudar fondos y crear conciencia sobre los esfuerzos de atención, apoyo e investigación en este día.

Algunas personas que viven con Alzheimer experimentan el “síndrome vespertino” al final de la tarde o temprano en la noche: inquietud, agitación, irritabilidad o confusión que puede comenzar o empeorar a medida que disminuye la luz del día. Puede continuar hasta bien entrada la noche, lo que dificulta que alguien que vive con demencia se duerma o se quede en cama. Los cuidadores de personas que viven con demencia trabajan las 24 horas del día para brindar seguridad, comodidad y una alta calidad de vida a sus seres queridos.

En el Día Más Largo, reconocemos y apoyamos a los cuidadores que dedican gran parte de su tiempo, incluso hasta altas horas de la noche, cuidando a alguien que vive con demencia. Luchamos juntos para superar la oscuridad de la demencia. *Únase a nosotros en City Hall Plaza de 12 a 2 p.m. el jueves 20 de junio para obtener recursos, apoyo y actividades.*

Si necesita asistencia inmediata, comuníquese con la línea de ayuda 24/7 de la Asociación de Alzheimer al 800-272-3900. Para obtener más información o más apoyo, comuníquese con la Comisión Age Strong al 617-635-4366.

Juneteenth: Ayer, Hoy y Mañana

Por Jordan Rich, Personal de Age Strong

Bajo la Proclamación de Emancipación del presidente Abraham Lincoln de 1863, se declaró libres a las personas esclavizadas.

A pesar de la proclamación, miles de personas en todo el país permanecieron esclavizadas durante años. Muchos propietarios de esclavos ocultaron la noticia de la proclamación para preservar la esclavitud. No fue hasta el 19 de junio de 1865 en Galveston, Texas, que la última comunidad confederada de estadounidenses esclavizados recibió la noticia de que habían sido liberados legalmente de la esclavitud.

Después de la Guerra Civil, el general de división Gordon Granger dirigió a 2,000 tropas de la Unión a la Bahía de Galveston para informar a más de 250,000 personas negras esclavizadas en Texas que eran libres por decreto ejecutivo. La celebración que siguió llegó a ser conocida por los recién liberados como Juneteenth.

Después de la emancipación, durante la reconstrucción, la libertad ofreció reunificación familiar, establecimiento de escuelas y la posibilidad de que los negros se postularan para cargos políticos. Las celebraciones han continuado anualmente, incluyendo reuniones para compartir comida, bailar, reflexionar, escuchar música y escuchar discursos. El rojo, el color de la resiliencia, se utiliza a menudo en las celebraciones de Juneteenth para significar el sacrificio, la lucha y la fuerza colectiva del pueblo de la diáspora africana. Los historiadores culinarios atribuyen el uso del color rojo a alimentos, como el hibisco y la nuez de kola, que viajaron a América con los africanos durante la trata transatlántica de esclavos.

En 2021, el presidente Biden reconoció el Día de la Independencia Nacional de Juneteenth, también llamado Día de la Libertad, como feriado federal. Junto con la activista “La Abuela de Juneteenth” la Sra. Opal Lee, el presidente Biden escribió: “En su celebración de la libertad, Juneteenth es un día que debería ser reconocido por todos los estadounidenses. Un día en el que recordamos la mancha moral y el terrible costo de la esclavitud en nuestro país, lo que durante mucho tiempo he llamado el pecado original de Estados Unidos. Un largo legado de racismo sistémico, desigualdad e inhumanidad. Pero es un día que también nos recuerda nuestra increíble capacidad de sanar, tener esperanza y salir de nuestros momentos más oscuros con propósito y determinación”

Landmarks Orchestra, en colaboración con Castle of Our Skins, celebra Juneteenth con un concierto gratuito el 15 de junio en el Kroc Center, 650 Dudley St. Boston. Gratis con inscripción en:
eventbrite.com/e/a-juneteenth-celebration-tickets-891079170787?aff=oddtcreator

Únase al Comité de Juneteenth de Boston y al Museo del Centro Nacional de Artistas Afroamericanos para el 14° evento anual de Observancia de la Emancipación de Juneteenth en Boston el 19 de junio. Llame al 617-445-6902 o visite:
eventbrite.com/e/2024-boston-juneteenth-emancipation-observance-tickets-873712576837?aff=erelexpmlt

Puede encontrar más información sobre Juneteenth en el sitio web del Museo Nacional de Historia y Cultura Afroamericana:
<https://nmaahc.si.edu/explore/stories/historical-legacy-juneteenth>

Día Mundial de Concientización sobre el Abuso de Personas Mayores

Por Dillon Tedesco, Personal de Age Strong

El sábado 15 de junio se celebra anualmente el Día Mundial de Concientización sobre el Abuso de las Personas Mayores, cuando ayudamos a educar a las personas sobre cómo detectar, evitar y prevenir el abuso de las personas mayores en sus vidas y comunidades.

El abuso de personas mayores puede ocurrir de varias maneras, incluidas las físicas, sexuales, emocionales, financieras y de cuidado o autoabandono. El abuso de personas mayores puede tener lugar en el hogar de una persona, en centros de vida asistida, en hospitales o en multitud de otros lugares. Los factores de riesgo comunes de abuso de personas mayores incluyen demencia, problemas de salud mental o abuso de sustancias por parte de un adulto mayor o del abusador, aislamiento social y mala salud física.

A continuación, se muestran algunos ejemplos de abuso de personas mayores a tener en cuenta:

1) Su hijo toma sus cheques de seguridad social y los deposita en una cuenta a la que no tiene acceso.

2) Su cuidador 'toma prestada' su tarjeta de crédito y la utiliza para compras para las que no tiene permiso.

3) Un miembro de la familia le dice cosas horribles sobre usted, como decir que no vale nada o que es una carga.

4) Un cuidador le empuja o le golpea cuando no coopera con sus peticiones.

Muchas personas que sufren abuso de personas mayores tienen miedo o dudan en denunciarlo. A algunas les preocupa que, si denuncian el abuso, se verán obligadas a mudarse de su casa o que su abusador pueda enterarse y el abuso empeorará. Algunas se sienten culpables y se culpan a sí mismas por sufrir abusos. Si está siendo abusado, sepa que no es su culpa y que si denuncia, habrá personas listas y capaces de ayudarle y apoyarle.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato, marque el 911. Si usted o alguien que conoce está sufriendo abuso de personas mayores, comuníquese con los Servicios de Protección para Personas Mayores de Massachusetts al 800-922-2275. Investigan informes que involucran a personas de 60 años o más.

La Comisión de Age Strong de Boston ofrece tres programas de voluntariado diferentes para ayudar a los residentes mayores a vivir su mejor vida, mientras envejecen en su lugar. Tanto si dispone de 3 como de 30 horas a la semana, ¡tenemos la oportunidad para usted!

AmeriCorps Seniors RSVP

Emparejamos a los voluntarios mayores de 55 años con una de nuestra de las docenas de sitios asociados, incluyendo hospitales, museos, y despensa de alimentos, o los capacitaremos para ayudar a los adultos mayores a aprender inglés como segundo idioma, preparación de impuestos y prevención de estafas.



Programa AmeriCorps Senior Companion

Los voluntarios acompañantes mayores de 55 años ayudan a los adultos mayores con tareas cotidianas como ir a citas y de compras, así como proporcionar cuidados de revelo a los cuidadores. Se ofrece un estipendio de 4 dólares por hora, libre de impuestos, a quienes cumplan los requisitos.



Programa De Reducción De Impuesto Sobre Los Bienes

Los propietarios de vivienda de Boston mayores de 65 años pueden “reducir” hasta \$2,000 de sus impuestos de propiedades al ofrecer sus habilidades y conocimientos a una de las oficinas de la ciudad, centro comunitarios o escuelas públicas.



Para obtener más información y aplicar, llame al 617-635-4366 o visite boston.gov/departments/age-strong-commission/volunteer-opportunities-older-people