

# GENERACIONES HISPANAS DE WESTCHESTER

DEPARTAMENTO DE PROGRAMAS Y SERVICIOS PARA PERSONAS MAYORES

## Un Mensaje del Ejecutivo del Condado, George Latimer



Como nuevo Ejecutivo del Condado me siento muy contento de darles la

bienvenida a través de la nueva edición de Generaciones, un boletín del Departamento de Programas y Servicios para Personas Mayores. La gran diversidad de nuestro condado lo hace un lugar único. En mi posición como Ejecutivo del Condado, intento resaltar los beneficios de nuestra población multiétnica.

Me gustaría contar con la participación de todos ustedes en los eventos que ofrecen el departamento de personas mayores y el condado.

Espero conocerlos y saludarlos personalmente en estos eventos tan educativos y emocionantes.

Atentamente,

George Latimer, Ejecutivo del Condado



## Incontinencia urinaria

### Causas de la incontinencia

La incontinencia puede ocurrir por muchas razones. Por ejemplo, infecciones en el tracto urinario, infección vaginal o irritación, estreñimiento y algunos medicamentos que pueden causarle problemas de control de la vejiga que duran poco tiempo. Cuando la incontinencia dura más tiempo, puede ser debido a:

- Músculos débiles de la vejiga
- Músculos hiperactivos de la vejiga
- Daño a los nervios que controlan la vejiga causado por enfermedades como la esclerosis múltiple o la enfermedad de Parkinson
- Bloqueo en la vía urinaria por una próstata agrandada en los hombres
- Enfermedades como la artritis que podrían causar dificultad para llegar al sanitario a tiempo

### ¿Qué está pasando?

El cuerpo almacena la orina en la vejiga. Durante la micción (al orinar), los músculos en la vejiga se contraen para hacer que la orina pase a un tubo llamado uretra. Al mismo tiempo, los músculos alrededor de la uretra se

relajan y dejan que la orina salga del cuerpo. La incontinencia ocurre comúnmente si los músculos se relajan sin previo aviso.

### Diagnóstico

El primer paso para tratar la incontinencia es ver a un médico. Él o ella le hará un examen físico y tomará su historial médico. El médico le preguntará sobre sus síntomas y los medicamentos que usted usa. Él o ella querrá saber si ha estado enfermo recientemente o si ha tenido alguna cirugía. Es posible que su médico también le haga varios exámenes. Éstos podrían incluir:

- Exámenes de orina y sangre
- Exámenes que miden qué tan bien usted vacía su vejiga

Además, su médico le podría pedir que mantenga un diario y apunte cada día cuándo orina y cuándo gotea orina. El médico de la familia también puede enviarlo a un urólogo, un médico que se especializa en problemas del tracto urinario.

### Tratamiento

Actualmente, hay más tratamientos para la incontinencia urinaria que nunca antes. La modalidad del tratamiento depende del tipo de problema de control de vejiga que usted tenga, qué

Si aún no está inscrito para recibir este boletín gratuito en casa, favor de llamar al 813-6393, email a [cdd2@westchestergov.com](mailto:cdd2@westchestergov.com) ó envíe este cupón a: Corina Sonara, Westchester County Department of Senior Programs and Services, 9 South First Avenue - 10th Floor, Mount Vernon, New York 10550

NOMBRE: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_



Financiado a través del Departamento de Salud y Servicios Humanos, las Oficinas para Personas Mayores del Estado de Nueva York y el Departamento de Programas y Servicios Para Personas Mayores del Condado de Westchester (WCDSPS por sus siglas en inglés). De acuerdo con la ley federal, el WCDSPS prohíbe la discriminación debido a raza, color, sexo, nacionalidad, religión, edad o incapacidad, en todos los aspectos de la provisión de servicios para el beneficio y bienestar de las personas mayores, y en prácticas de empleo incluyendo despido, promoción, compensación y otros términos, condiciones y privilegios de empleo. A las agencias bajo contrato con WCDSPS se les requiere que reúnan las normas anteriormente mencionadas.



## Un Mensaje de la Comisionada Mae Carpenter



Nuevamente deseo recordarles e invitarles a nuestro gran evento anual dedicado a las personas mayores residentes del Condado

de Westchester. Este será el 50º Honor a las Personas Mayores "Salute to Seniors", programado para el día miércoles, 2 de mayo, de las 9:30 A.M a 2:30 P.M en el Westchester County Center. Algunas de las actividades interesantes que se llevarán a cabo en este evento serán:

- Entrenamiento en Vivo. La tarde incluirá entretenimiento en vivo, música y baile de los años 50 y 60 para disfrutar a través del día.
- La Feria de la Salud y Bienestar. Visite muchas de las mesas con información sobre salud y bienestar. Representantes le ayudarán a sentirse, verse y vivir mejor. Pase por las mesas para una evaluación de nutrición gratis y muchas otras revisiones de salud, incluyendo presión de la sangre, salud dental y exámenes de los pies. Demostraciones de varios tipos de ejercicios.
- Exposición de Negocios. Hay más de 90 mesas con productos y servicios para personas mayores y proveedores de cuidado, así como también representantes de agencias del condado y del Estado de Nueva York. Visite cuantas mesas le interesen, y reciba

información y muestras gratis de nuevos productos.

Fondos no Reclamados: Un representante de la Oficina del Contralor Thomas P. DiNapoli del Estado de Nueva York. Asegúrese de preguntar si el estado tiene algún fondo de dinero no reclamado bajo su nombre.

- Intervención de Telesalud para Personas Mayores conocido en Inglés como "Telehealth Intervention Programs for Seniors (TIPS)". Este programa innovador el cual le ayuda a tomar control de su salud, reducir los costos médicos y evitar estadías no planificadas en el hospital usando tecnología de monitoreo remoto.
- Almuerzo está disponible pero se requiere que lo ordene llamando al (914) 813-6416 o al (914) 813-6393 (línea en español), o enviando el cupón de "Salute to Seniors". El almuerzo incluye un sándwich de pavo, una manzana, galleta y jugo. La fecha límite para ordenar es el miércoles, 20 de abril, y la contribución sugerida es de \$4 por almuerzo.

Venga a divertirse con sus amistades, miembros de familia, vecinos, etc. y disfrute de todas las actividades. El evento y estacionamiento es gratis. También tendremos personas para que le guíen y le asistan en español si lo desea.

¡Los espero!

*Mae Carpenter*

Mae Carpenter, Comisionada

## Incontinencia (continúa de p. 1)

tan serio sea y qué se adapta mejor a su estilo de vida. Como regla general, los tratamientos más simples y más seguros deben ser utilizados primero.

El entrenamiento de control de vejiga podría ayudarle a obtener un mejor control. Su médico puede sugerirle que intente lo siguiente:

- Ejercicios para los músculos pélvicos (también conocidos como ejercicios Kegel) adiestran los músculos que usted utiliza para parar de orinar. Fortalecer estos músculos le ayudará a contener la orina en su vejiga por más tiempo.
- Biorretroalimentación (llamado "biofeedback" en inglés) utiliza sensores que le hacen reconocer las señales de su cuerpo. Esto le puede ayudar a recuperar control sobre los músculos de su vejiga y uretra. La biorretroalimentación puede ser útil durante el aprendizaje de los ejercicios para los músculos pélvicos.
- Visitas programadas al sanitario le pueden ayudar a controlar su vejiga. Con las visitas programadas, usted orina siguiendo un horario determinado, por ejemplo, cada hora. Poco a poco, usted puede extender el tiempo entre visitas al sanitario. Cuando combina las visitas programadas con la información de la biorretroalimentación y los ejercicios para los músculos pélvicos, puede que le sea más fácil controlar la incontinencia por urgencia o por rebosamiento.
- Cambios en su estilo de vida podrían ayudarle con la incontinencia. Usted podría beneficiarse de: bajar de peso, dejar de fumar, decir "no" al alcohol, beber menos cafeína (la cual se encuentra en el café, té y varios refrescos gaseosos), prevenir el estreñimiento y evitar cargar objetos pesados.

## Nuevas tarjetas de Medicare próximamente

Medicare enviará por correo nuevas tarjetas de Medicare a todas las personas con Medicare a partir de abril de 2018. 10 cosas que debe saber sobre su nueva tarjeta de Medicare

1. Se le enviará automáticamente su nueva tarjeta. No necesita hacer nada siempre y cuando su dirección esté actualizada. Si necesita actualizar su dirección, ingrese a su cuenta en línea del Seguro Social.
2. La nueva tarjeta tendrá un nuevo número de Medicare que es único para usted, en vez de su número de Seguro Social. Esto lo ayudará a proteger su identidad.
3. Su cobertura y beneficios de Medicare seguirán siendo los mismos.
4. El correo toma tiempo. Su tarjeta pudiera no llegar al mismo tiempo que la de su amigo o vecino.

5. La nueva tarjeta es de papel, lo que hace que para muchos proveedores sea más fácil de usar y copiar.
6. Una vez que reciba la nueva tarjeta de Medicare, destruya la tarjeta anterior y empiece a usar la nueva de inmediato.
7. Si está en un Plan Medicare Advantage (como un HMO o PPO), la tarjeta de identificación del Plan Medicare Advantage es su tarjeta principal para Medicare (debe conservarla y seguir usándola cada vez que necesite atención médica). Sin embargo, también se le podría pedir que muestre su nueva tarjeta de Medicare, por lo que también debería llevarla con usted.
8. Los médicos, otros proveedores de atención médica y los centros de salud saben que se está distribuyendo y le solicitarán la nueva tarjeta de Medicare cuando necesite atención médica, así que llévela con usted.
9. Solo dé su nuevo número de Medicare a médicos, farmacéuticos, otros proveedores de atención médica, sus aseguradoras o personas en las que confíe

para que trabajen con Medicare en su nombre.

10. Si olvida su nueva tarjeta, usted, su médico u otro proveedor de atención médica puede buscar su número de Medicare en línea.

Esté alerta ante estafas

Medicare nunca lo llamará sin que usted lo haya solicitado ni le pedirá que nos proporcione información personal o privada para obtener su nuevo número y tarjeta de Medicare. Los estafadores pueden tratar de obtener su información personal (como su número actual de Medicare) poniéndose en contacto con usted en relación con su nueva tarjeta. Si alguien le pide información, dinero o amenaza con cancelar sus beneficios de salud si usted no proporciona su información personal, cuelgue y llámenos al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Más información sobre las situaciones limitadas en las que Medicare puede llamarlo.

<https://es.medicare.gov/forms-help-and-resources/your-medicare-card.html>

**Saludo en Honor a las Personas Mayores**  
2 de mayo  
9:30 a.m.-2:30 p.m.

- Feria de salud (revisiones gratis)
- Entrenamiento en vivo
- Fondos no reclamados del Estado de NY
- Exposición de servicios y negocios
- Inscripción para MetroCard de Tarifa Reducida
- Programa "Telehealth" para el control de signos vitales y mucho más

En Westchester County Center. Estacionamiento gratis limitado.  
Para información llame al 813-6393 ADMISIÓN GRATIS  
[www.westchestergov.com/seniors](http://www.westchestergov.com/seniors)

## Coalición Para Personas Mayores Hispanas - Calendario de Eventos

La Coalición para Personas Mayores Hispanas organiza y coordina eventos educativos y sociales para personas mayores Hispanas del Condado de Westchester. La entrada a los siguientes eventos es gratuita.

### 50º SALUDO EN HONOR A LAS PERSONAS MAYORES (SALUTE TO SENIORS)

Miércoles, 2 de mayo  
9:30 a.m. a 2:30 p.m.

Westchester County Center  
198 Central Avenue, White Plains, NY  
(vea la invitación en la última página)

### EL DÍA NACIONAL DE LA SALUD

miércoles, 30 de mayo

9:45 a.m. a 2:00 p.m.

Este evento recuerda y demuestra a las personas mayores como mantenerse activo y saludable. Se hacen demostraciones de ejercicios, presentaciones sobre temas

relacionados con la salud, etc. Se celebrará este año en CenterLight, 335 Old Tarrytown Rd, White Plains, NY 10603. Las presentaciones son en español. Estacionamiento, evento y almuerzo gratis. Asientos limitados, se requiere inscripción antes del 23 de mayo, llamando a Corina Sonara al 813-6393.

### DÍA DE LA LEY PARA PERSONAS MAYORES

Miércoles, 6 de junio

9:00 a.m. a 2:00 p.m.

Biblioteca Pública - Riverfront

1Larkin Center, Yonkers

• Habrán dos talleres en español para personas mayores y sus familias. El primero

será sobre la planificación financiera, preservación de los bienes, poderes financieros y médicos, testamentos, fideicomisos y planificación para elegibilidad de Medicaid presentado por la abogada Elizabeth Valentín. El segundo será sobre la cobertura básica de Medicare, opciones de cobertura médica y de medicamentos, Medicaid, etc. Presentado por Corina Sonara, consejera sobre seguros médicos de la salud y otros beneficios para personas mayores. Habrán también consultas individuales gratis. Programa y desayuno gratis.

### FIESTA Y BARBACOA EN EL PARQUE DE SAXON WOODS

martes, 19 de junio

10:00 a.m. a 3:00 p.m.

Esto es para disfrutar el verano con una fiesta al aire libre, uso de la piscina y barbacoa en el parque de Saxon Woods, 1800 W. Mamaroneck Ave., White Plains. En caso de lluvia se celebrará al siguiente día. Si desea almuerzo, debe ordenarlo antes del 6 de junio. El costo del almuerzo es una contribución sugerida de \$4.00 por persona. Se acepta solamente cheque o giro postal a nombre de Westchester

County DSPS y envíelo a: Attention: Corina Sonara, Westchester County DSPS, 9 South 1st Avenue, 10th Floor, Mt. Vernon, NY 10550.

Para más información sobre los eventos y el transporte, por favor llame a Corina Sonara al (914) 813-6393. Si usted reside en un edificio para personas mayores o asiste a un centro de nutrición, comuníquese con su líder o persona encargada. [cdd2@westchestergov.com](mailto:cdd2@westchestergov.com)