



### Estimado Residente de Westchester

El Condado de Westchester está lanzando una campaña educativa y comunitaria para enfocar reanudada atención en el abuso a personas mayores y dar a saber a los residentes que puede ayudarles a lidiar con esta creciente, pero

frecuentemente escondida, crisis.

El abuso a las personas mayores es un ultraje. Nosotros debemos hacer todo lo que podamos para poner fin a este maltrato de nuestros ciudadanos de edad avanzada, y ayudar a las familias a resolver las condiciones que llevan a tales situaciones. El Condado de Westchester está listo y capacitado para hacer todo lo que sea necesario.

No hay ningún lugar inmune al abuso de personas mayores. Ocurre en todo Estados Unidos y alrededor del mundo. La campaña de Westchester coincide con el segundo Día Anual Mundial de Concienciación de Abuso a Personas Mayores, el 15 de junio, el cual es patrocinado por la Red Internacional Para la Prevención de Abuso a Personas Mayores.

La Red apoya el Plan de Acción Internacional de las Naciones Unidas que reconoce el significado del abuso a personas mayores como un problema de salud pública y un tema de derechos humanos.

El abuso a personas mayores puede suceder de muchas maneras. En una familia, un hombre anciano puede estar en la etapa temprana de Alzheimer. El hijo adulto podría usar la tarjeta de crédito de su padre sin su conocimiento para comprar artículos personales. En otro hogar, puede haber una hija que está abrumada con fatiga por cuidar a su madre inválida. Un día ella pierde el control y la bofetea, causándole magulladuras.

En otra situación más, algunos miembros de la familia resienten que la tía anciana y débil tuvo que

mudarse con ellos. Ellos expresan su enojo a través de la negligencia o quizás “olvidándose” de darle los medicamentos necesarios o dejándola sola por horas a la vez.

La Comisionada Carpenter del Departamento de Programas y Servicios para Personas Mayores (DSPS por sus siglas en inglés) dijo que el condado ha desarrollado muchos recursos a través de los años para acabar con el abuso a personas mayores.

DSPS abrió Centros Seguros en tres locales diferentes en Westchester para darles a las familias un lugar donde hablar con consejeros y resolver situaciones malas antes de que empeoren. Los Centros Seguros ofrecen servicios a través de una asociación con ElderServe y Hebrew Home for the Aged en Riverdale, Pace Women’s Justice Center y Westchester Public/Private Partnership for Aging Services.

Las víctimas del abuso a personas mayores también tienen acceso a un refugio temporal en Hebrew Home mientras se les provee consejería de familia o se explora otro arreglo de vivienda.

Carpenter dijo que a pesar de estos esfuerzos, el abuso a personas mayores continúa en aumento. Los estimados indican que solo uno de cada cinco casos es reportado.

“Esto es porque las personas a menudo están demasiado apenadas o avergonzadas para reconocer lo que está pasando y mucho menos hablar de ello, y por eso nosotros estamos incrementando nuestros esfuerzos.” Ella resumió, “El abusar de nuestras personas mayores es una desgracia”

La línea de ayuda por abuso a personas mayores del DSPS es (914) 813-6436.

Andrew J. Spano,  
Ejecutivo del Condado

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 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 el WCDSPS se les requiere que reúnan las normas anteriormente mencionadas.

**Si aún no está inscrito para recibir este boletín gratuito, favor de  
llamar al 813-6393 o envíe este cupón a:  
Corina De León**

Westchester County Department of Senior Programs and Services  
9 South First Avenue - 10th Floor, Mount Vernon, New York 10550

Nombre: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

#### En Esta Edición

Intoxicación por Alimento:  
Lo Que Deben Saber los  
Consumidores

2

Como Disminuir Su Hábito de  
Ingerir Alcohol

3

¡Burke Está Presente!

4

Coalición Hispana Para  
Personas Mayores 2007

5

## Intoxicación por Alimento: Lo Que Deben Saber los Consumidores

### Servicios de Salubridad e Inspección de los Alimentos (FSIS por sus siglas en inglés)

#### ¿Qué es la Intoxicación por Alimento?

La intoxicación por alimento comienza muchas veces con síntomas parecidos a los de la influenza o gripe, tales como náusea, vómitos, diarrea o fiebre. De esta manera mucha gente no se da cuenta que la enfermedad es causada por bacterias u otros organismos patógenos presentes en los alimentos.

Miles de tipos de bacteria se encuentran en forma natural en nuestro ambiente. No todas las bacterias causan enfermedades en los seres humanos. Por ejemplo, algunas bacterias se usan beneficiosamente en la producción del queso y yogur.

Las bacterias causantes de enfermedades se llaman bacterias patógenas. Cuando ciertas bacterias patógenas invaden los víveres, éstas pueden producir intoxicaciones por alimento. Millones de casos de intoxicación alimenticia ocurren cada año y la mayoría de éstos se pueden prevenir. La preparación y el cocimiento adecuado de los alimentos destruyen las bacterias.

La edad y la condición física hacen que algunas personas corran mayor riesgo que otras, sin importar la clase de bacteria de que se trate. Los niños muy pequeños, las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con el sistema inmunológico débil corren mayor riesgo de ser atacados por bacterias patógenas. Algunas personas pueden caer enfermas al ingerir tan sólo unas cuantas bacterias dañinas; otras en cambio, pueden permanecer libres de síntomas después de ingerir miles de bacterias.

#### ¿Cómo Invaden las Bacterias los Alimentos?

Las bacterias pueden estar presentes en los productos al momento de comprarlos. Las pechugas de pollo deshuesadas y la carne de res molida envuelta en plástico, por ejemplo, formaron, inicialmente, parte del cuerpo de los animales vivos, sea un pollo o una res. Las carnes, aves, pescados, mariscos y huevos, en estado crudo, no son estériles. Tampoco lo son las verduras y frutas frescas, tales como lechuga, tomates, brotes tiernos y melones.

Los alimentos, incluyendo aquellos que han sido cocidos de manera apropiada o aquellos que vienen listos para comer pueden contaminarse con bacterias transmitidas por productos crudos, jugos de la carne u otros productos contaminados, o por parte de operarios de la industria de alimentos que no tienen buena higiene personal.

#### La “Zona Peligrosa”

Las bacterias se multiplican rápidamente a temperaturas entre 40 y 140° F. Para mantener los alimentos fuera de esta “zona peligrosa,” mantenga en frío las comidas frías y mantenga caliente las comidas calientes.

\_\_\_ Almacene los alimentos en el refrigerador (a 40° F o menos) o en el congelador (a 0° F o menos).

\_\_\_ Cueza los alimentos hasta alcanzar 160° F (145° F para asados, filetes y chuletas de carne de res, ternero y cordero).

\_\_\_ Mantenga las comidas cocidas calientes a 140° F o a una temperatura mayor.

\_\_\_ Cuando caliente de nuevo las comidas ya cocinadas, caliéntelas hasta alcanzar 165° F.

#### En Caso de Que Se Sospeche Una Intoxicación Alimenticia Siga estas pautas generales:

**1. Conserve la evidencia.** Si sobra alguna porción del alimento sospechoso, envuélvala bien, márkela “PELIGRO” y congélela. Guarde toda la envoltura, como latas o cajas. Escriba en un papel el tipo de alimento, la fecha, otras marcas de identificación que traiga el paquete, la hora en que se consumió el alimento y cuándo comenzaron los síntomas. Guarde cualquier otro producto idéntico que no se haya abierto.

**2. Hágase tratar si es necesario.** Si la víctima pertenece a un grupo “a riesgo”, deberá buscar tratamiento médico inmediatamente. Así mismo, si los síntomas continúan o son severos (tales como diarrea con sangre, náusea y vómitos excesivos, o fiebre alta), llame a su médico.

## Reserve Esta Fecha En Su Calendario

### La Coalición Hispana Para Personas Mayores

Del Departamento de Programas & Servicios para  
Personas Mayores del Condado de Westchester

### & El Centro Hospitalario de White Plains

Orgullosamente presentan su décima tercera conferencia  
sobre la salud en español para personas mayores  
y personas que cuidan de una persona mayor

**Sábado, 15 de Septiembre, 2007**

8:45 a.m. – 12:30 p.m.

#### Auditorio W. Fried

Centro Hospitalario de White Plains  
Davis Avenue y East Post Road, White Plains, NY

Venga Y Aprenda De Los Expertos En Salud

#### Esta Conferencia Es Gratuita Inscripción Requerida

Habrà Desayuno

Entretenimiento

Feria De Recursos

Rifa

Almuerzo

Si Usted Está Inscrito Con La Coalición, La Invitación  
Le Será Enviada Por Correo.

Si Desea Inscribirse Con La Coalición,  
Llame Al (914) 813-6393

Westchester  
gov.com

Andrew J. Spano, Ejecutivo del Condado de Westchester  
Junta de Legisladores del Condado

# Encábrelo

**El abuso a personas mayores sucede.  
Hable con nosotros.**

Si usted sospecha abuso financiero, físico o emocional,  
nosotros podemos ayudarle.

Línea de Ayuda por Abuso a Personas Mayores: (914)813-6436

Un proyecto de la Coalición por Abuso a Personas Mayores del Departamento de Programas y Servicios para Personas Mayores del Condado de Westchester.  
Adaptado con el permiso de Apoyo de Personas Mayores y de la Comunidad de Alberta & La Red de Alerta por Abuso a Personas Mayores de Alberta, 2006.

**3. Llame al Departamento de Salud Pública** si el alimento sospechoso fue servido durante una reunión numerosa y procedía de un restaurante u otro proveedor de comidas, o si se trata de un producto comercial.

**4. Llame a la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del USDA** si el alimento sospechoso es un producto bajo inspección del USDA (Departamento de Agricultura de los EE.UU.) y si tiene en su poder toda la envoltura.

**Para mayor información, comuníquese a la:**  
Línea de Información Sobre Carnes y Aves del USDA:

1-800-535-4555 (llamada gratis en todo el país)  
1-800-256-7072 para personas con dificultad de audición (TTY)  
Página Web de FSIS: [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

## Como Disminuir Su Hábito de Ingerir Alcohol

Si usted toma demasiado alcohol, al disminuir esta cantidad, puede mejorar su vida y su salud. ¿Cómo puede saber si toma demasiado? Lea lo siguiente y conteste "sí" o "no" a estas preguntas:

- ¿Ingiera usted alcohol cuando se siente enojado o triste?
- ¿Le ha hecho llegar tarde al trabajo su hábito de consumir alcohol?
- ¿Le preocupa a su familia su hábito de consumir alcohol?
- ¿Ingiera alcohol después de decidir que no lo va a consumir?
- ¿Se le olvida lo que hizo cuando estaba tomado?
- ¿Le dan dolores de cabeza o tiene un malestar después de haber ingerido alcohol?

Si usted contestó que "sí" a cualquiera de estas preguntas, puede ser que tenga un problema con la cantidad de alcohol que está ingiriendo. Consulte a su doctor acerca de sus hábitos de consumir alcohol para estar seguro. Su doctor le podrá decir si debe disminuir la cantidad de alcohol que toma o si debe abstenerse.

*Si usted es un alcohólico o tiene otros problemas médicos, no debe detenerse en disminuir la cantidad de alcohol que toma. En estos casos, debe dejar de consumir alcohol por completo. Su doctor le aconsejará lo que más le conviene.*

Si su doctor le aconseja que ingiera menos bebidas alcohólicas, los pasos a continuación pueden ayudarle a lograr este nuevo nivel de consumo:

### 1. Escriba las razones por las cuales quiere disminuir o dejar de tomar alcohol.

¿Por qué quiere tomar menos alcohol? Hay muchas razones por las cuales usted podría desear disminuir o dejar de tomar alcohol. Puede ser que desea mejorar su salud, dormir mejor, o llevarse mejor con su familia o sus amigos. Haga una lista de las razones por las cuales quiere tomar menos.

### 2. Fíjese una meta al tomar alcohol.

Escoja un límite de cuanto va a tomar usted. Puede que escoja el disminuir las bebidas alcohólicas o el dejar de tomar alcohol por completo. Si va a disminuir las bebidas alcohólicas, manténgase en los siguientes límites:

**Mujeres:** No más de un trago por día  
**Hombres:** No más de dos tragos por día  
**Un trago equivale a:**

- una lata o botella de cerveza (12 onzas)
- una copa de vino (5 onzas)
- un trago de licor (1 1/2 onzas)

Estos límites pueden ser muy altos para las personas que tienen ciertos problemas médicos o que son de avanzada edad. Hable con su doctor acerca del límite que es apropiado para usted.

**Ahora,** escriba su meta en un papel. Ponga este papel donde pueda verlo, en sitios como la puerta del refrigerador o el espejo del baño.

### 3. Mantenga un récord de sus bebidas alcohólicas

Para que alcance su meta, mantenga un "diario" de las bebidas alcohólicas que ingiere. Por ejemplo, anote cada vez que tome un trago durante una semana. Trate de mantener su diario por 3 ó 4 semanas. Este diario le ayudará a saber cuanto alcohol usted consume y en qué ocasiones lo consume. Se sorprenderá con las anotaciones en su diario. ¿Cuán diferente es su meta de la cantidad de alcohol que acostumbra tomar diariamente? Ahora ya sabe por qué quiere tomar menos alcohol y ha establecido una meta. Existen muchas maneras de cómo usted puede ayudarse a disminuir su hábito de tomar alcohol. Trate de llevar a cabo los siguientes consejos:

**Reduzca el alcohol en su hogar.**

Mantenga una cantidad pequeña o ningún alcohol en el hogar. Es mejor no tener las tentaciones en su propio hogar.

**Tome despacio.**

Cuando tome una bebida alcohólica, tómela despacio. Espere una hora entre tragos. En vez de otra bebida alcohólica, tome un refresco, agua o jugo. ¡No tome con el estómago vacío! Coma alimentos cuando esté tomando.

**Declare un "descanso" del alcohol.**

Escoja un día o dos de cada semana en los cuales usted no va a beber nada. Luego, más adelante, trate de dejar de tomar alcohol por una semana. Reflexione sobre como se siente físicamente y emocionalmente en esos días. Cuando usted tenga éxito y se sienta mejor, usted verá que le será más fácil disminuir el consumo de alcohol para siempre.

**Aprenda como decir "No."**

Usted no tiene que tomar alcohol cuando otras personas lo estén haciendo. No tiene que tomarse cada trago que le den, ni aceptar cada trago que se le ofrece. Practique formas de decir no cortésmente cuando le ofrezcan bebidas alcohólicas. Por ejemplo, usted puede decirle a estas personas que usted se siente mejor cuando toma menos. Manténgase alejado de las personas que le hacen la vida difícil o lo molestan porque no está tomando alcohol.

**Manténgase activo.**

¿Qué le gustaría hacer en vez de tomar? Use el tiempo y dinero que gasta en ingerir alcohol para hacer algo divertido con su familia y amigos. Salga a comer, vea una película en el cine, o disfrute algún deporte o pasatiempo.

**Obtenga apoyo.**

Disminuir su hábito de ingerir alcohol puede ser difícil en algunos momentos. Pídale apoyo a sus amigos y familiares para que le ayuden a lograr su meta. Comuníquese con su doctor si tiene problemas al tratar de disminuir la cantidad de alcohol que toma. Obtenga toda la ayuda que usted necesite para alcanzar su meta.

**Manténgase alerta a las tentaciones.**

Manténgase alerta o alejado de las personas, lugares, u ocasiones que le hacen tomar alcohol aunque usted no

quiera. Aléjese de las personas que tomen mucho o de los bares que usted usualmente frecuenta. Planee con tiempo las cosas que hará para evitar la bebida cuando sea tentado. No tome cuando esté enojado o haya tenido un mal día. Estos son malos hábitos que necesita romper si quiere tomar menos.

**¡No se dé por vencido!**

La mayoría de las personas no disminuyen o dejan de tomar alcohol completamente de una vez. Igual que con una dieta, no es fácil cambiar. Esto es normal. Si usted no alcanza su meta la primera vez, trate otra vez. Recuerde, obtenga el apoyo de las personas que se preocupan por usted y que desean ayudarlo. ¡No se dé por vencido!

Publicación de NIH No 96-3770-S

NIAAA Instituto Nacional Sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo de los Institutos Nacionales de Salud

**¡Burke Está Presente!**

El Hospital de Rehabilitación de Burke, fundado en abril de 1915, es el único proveedor de servicio dedicado a la rehabilitación en el Condado de Westchester. El Hospital se dedica a ayudar a individuos a recobrar el máximo nivel de movilidad e independencia posibles después de una enfermedad debilitadora o una lesión.

El Hospital, que está localizado en White Plains, NY, se especializa en tratar las incapacidades físicas incluyendo los derrames cerebrales, lesiones cerebrales, lesiones de la espina dorsal, enfermedad de Parkinson y otros desórdenes neurológicos, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares crónicas, artritis, ortopedia y amputaciones.

Burke tiene tres divisiones principales: el hospital de rehabilitación interno, la división de rehabilitación externa y el Instituto Winifred Masterson Burke de Investigación Médica. El moderno hospital interno de 150 camas, ubicado en Wood Pavilion, sirve a pacientes de 16 años de edad o más. Dentro de Wood

Pavilion se encuentran cinco unidades de 30 camas cada una, cada unidad especializada en una enfermedad específica o condición relacionada. Hay tres clínicas satélites de rehabilitación y medicina deportiva en Purchase, White Plains y el Bronx.

El personal del Hospital de Rehabilitación Burke está actualmente trabajando hacia la implementación de cuidado al paciente en equipo para atender a las necesidades de esos pacientes para quienes el idioma de preferencia es el español. Como el español es el segundo idioma más predominante de los pacientes

en Burke, nosotros estamos tratando de servir a la comunidad hispana ofreciéndoles días de revisiones de la salud, discursos en la comunidad y educación de pacientes para informar más al público acerca de nuestros servicios.

Si a usted le gustaría saber más referente a Burke y de nuestras próximas actividades, por favor llame a Karina Verdejo al (914) 597-2563.

¡Buena Salud!

## Coalición Hispana Para Personas Mayores 2007

La Coalición Hispana Para Personas Mayores organiza y coordina eventos educativos y sociales para personas mayores hispanas del Condado de Westchester. La entrada a estos eventos es gratuita. Algunos de los eventos ofrecidos a través del año son los siguientes:

**Fiesta en la Piscina y Barbacoa**

- Es para disfrutar el verano con una fiesta en la piscina y barbacoa en el parque de Saxon Woods, White Plains. Se celebra el miércoles, 12 de septiembre, de 10:00 a.m. a 2:00 p.m. (en caso de lluvia jueves, 13 de septiembre)

**Conferencia para Personas Mayores Hispanas**

- Presenta un programa educativo sobre la salud y una feria de recursos disponibles en la comunidad. Ofrece también entretenimiento, desayuno y almuerzo. Se realizará el sábado, 15 de septiembre, de 8:45 a.m. a 12:30 p.m. en el Hospital de White Plains.

**Taller Sobre la Ley y Usted**

- Ofrece un taller con información sobre asuntos legales que afectan a las personas mayores. Se lleva a cabo el viernes, 12 de octubre, de 9:00 a.m. a 12:00 p.m. en Westchester County Center de White Plains.

**Fiesta de la Cosecha Dorada**

- Esta celebración ofrece entretenimiento, baile y almuerzo el día martes, 9 de octubre, de 11:00 a.m. a 3:00 p.m. en Westchester County Center de White Plains.

**Para más información sobre los eventos y transporte, por favor llame a Corina De León al (914) 813-6393. Si usted reside en un edificio que ofrece el programa SOS, comuníquese con su líder.**