

Boston Seniority

Comisión Age Strong

Ciudad de Boston

Alcaldesa Michelle Wu

Edición en
Español



Octubre
2023

PUBLICACIÓN GRATUITA

¿Quiénes son los adultos mayores de Boston? Conozca a Tabitha Goggins.

Por Ruth Blackman

La Sra. Tabitha es una mujer de 105 años que se despierta cada mañana pensando en cómo hacer que sea un buen día, no solo para ella, sino también para los demás. Ha vivido así toda su vida y cree que vivir una vida santa es importante.

Nació en St. Louis, Missouri, en el seno de una familia trabajadora que educó a sus hijos para que valoren la iglesia y la educación. Aunque era una familia pequeña, los lazos eran sólidos. Tiene buenos recuerdos de su abuelo, quien influyó en muchas de las decisiones de su vida.

Tabitha fue a la universidad, se casó poco después y se mudó a Boston. Vivió una gran tragedia cuando su nieto de 3 años murió mientras cruzaba la calle. También perdió a su marido. Su fe la ayudó a salir adelante.

Pasó más de 10 años como abuela adoptiva de ABCD y fue voluntaria en Hennigan School, ayudando a los estudiantes que necesitaban asistencia adicional. Si menciona esa época, verá sonreír a Tabitha. A pesar de su edad, recuerda a ciertos estudiantes y padres a los que ayudó. Tabitha también es



compositora y ha escrito más de 100 canciones.

El traslado de su casa a una residencia asistida supuso todo un desafío. Ella sigue enfocándose en el lado bueno de las cosas, invirtiendo en su fe, retribuyendo, ayudando a quienes lo necesitan, haciendo ejercicio y leyendo.

La Semana de Concientización Sobre las Enfermedades Mentales es del 1 al 7 de Octubre

Por Dillon Tedesco, Asistente Administrativa del Departamento de Comunicaciones de Age Strong

Durante la Semana de Concientización sobre la Salud Mental, aumentamos la visibilidad sobre las enfermedades mentales, rompemos estereotipos dañinos y brindamos apoyo a quienes viven con ellas. La revista Boston Seniority se reunió con Libby Arsenault, directora de salud conductual de Age Strong, para informarse sobre la salud mental en los adultos mayores y lo que usted puede hacer para mejorar la suya.

¿Por qué es importante la salud mental para nuestra salud general?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos, y ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. Nuestra salud mental influye en nuestros hábitos alimentarios y de sueño. Las investigaciones muestran que nuestro cerebro registra tanto el dolor físico como el emocional en la misma área.

¿Qué puede hacer para cuidar su salud mental?

Los seres humanos estamos diseñados para relacionarnos, por lo que socializar con la mayor frecuencia posible puede ayudar a mantener nuestra salud física y mental. Para relacionarse con otras personas mayores, consulte la lista mensual de actividades de Age Strong para conocer los próximos eventos y actividades gratuitos. Otras

formas de mantener nuestra salud mental incluyen hacer ejercicio con regularidad, comer alimentos saludables, practicar la conciencia plena y centrarse en la positividad. Las actividades creativas como la pintura, la escritura, la música, el canto, la cocina y el baile brindan una forma de exteriorizar nuestras emociones, lo que nos permite despejar la mente y aumentar los pensamientos positivos. Los proveedores médicos a veces recetan medicamentos para controlar nuestra salud mental, al igual que lo hacen para nuestra salud física. Si tiene dudas sobre su salud mental, puede llamar a su médico de cabecera o hablar con un profesional médico.

¿Cuáles son algunos de los recursos que Age Strong ofrece relacionados con la salud mental?

En Age Strong, podemos conectar a los adultos mayores con los recursos que mejor se adaptan a sus necesidades. Podemos derivar a los electores a terapeutas, consejeros y grupos de apoyo para obtener apoyo de salud conductual a largo plazo y ofrecer llamadas telefónicas a corto plazo centradas en objetivos para acortar la brecha hasta que se pongan en marcha los recursos. Age Strong ofrece grupos sobre temas relacionados con el bienestar para diversas comunidades culturales. Busque un grupo cerca suyo o llame a Age Strong al 617-635-4366.

Octubre es el Mes de Concientización Sobre el Cáncer de Mama



Aproximadamente, 1 de cada 8 mujeres será diagnosticada con cáncer de mama a lo largo de su vida. Es importante conocer los datos y detectarlo a tiempo.

El cáncer de mama representa el 30 % de los nuevos casos de cáncer en mujeres anualmente. Cuanto antes se detecte el cáncer, más fácil será tratarlo. Para ayudar a detectarlo de forma precoz, hágase autoexámenes periódicos y una mamografía anual. Los autoexámenes la ayudan a notar cambios inusuales. Encuentre consejos sobre autoexámenes en [breastcancer.org](https://www.breastcancer.org).

Existen mitos sobre las causas, como el uso de antitranspirante en las axilas, el uso de sostén y mantener el teléfono celular cerca del pecho, que son falsos.

Para ayudar a prevenir el cáncer de mama, mantenga un estilo de vida saludable, que incluya ejercicio, comer frutas y verduras, y reducir el consumo de tabaco y alcohol.

Conozca sus antecedentes familiares. Las mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama tienen un riesgo mayor que la mujer promedio. Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama, asegúrese de informar a su médico.

Si bien pensar en el cáncer de mama puede generar temor, la tasa de supervivencia a 5 años para todas las mujeres diagnosticadas supera el 90 %. Conocer las señales la ayudará a estar preparada. Para obtener más información sobre el Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama, visite [nationalbreastcancer.org](https://www.nationalbreastcancer.org).

Conozca a Algunos de Nuestros voluntarios de Age Strong

Quizás sepa que la Comisión Age Strong ofrece eventos y recursos para adultos mayores. Sin embargo, ¿sabía que Age Strong también cuenta con un gran equipo de voluntarios que comparten su tiempo de diversas maneras? Quizás podría beneficiarse de la ayuda de un voluntario o podría ayudar a otro adulto mayor.

Age Strong ofrece muchas formas de voluntariado que se adaptan a su estilo de vida: Los Senior Greeters dan la bienvenida a los residentes al Ayuntamiento de Boston y los ayudan a encontrar el lugar al que tienen que ir. Los voluntarios de RSVP están capacitados para dirigir talleres o brindar compañía. Algunos voluntarios participan en nuestro Programa de reducción de impuestos sobre la propiedad, donde se ofrecen como voluntarios a cambio de un descuento en sus impuestos sobre la propiedad. Algunos de nuestros voluntarios trabajan en los vecindarios,

otros trabajan con nuestro personal en el Ayuntamiento. Este mes hablamos con tres voluntarios para conocer un poco más sobre sus programas.

Denise Harris, de 71 años, de Roxbury, es una voluntaria que dirige un taller de concientización sobre los opioides. “Tener una adicción no tiene límite de edad”, dice Denise. “Como profesional médica jubilada, solía ver muchas [sobredosis]. He visto lo bueno, lo malo y mucho de lo feo. Ahora que estoy en este punto de mi vida en el que puedo ayudar en todo lo que pueda, es importante para mí hacer un buen uso de mi tiempo”.

Jacqueline Cain, de 70 años, de Hyde Park, es voluntaria del programa de acompañamiento RSVP. Como voluntaria de compañía, ayuda a las personas mayores que necesitan ayuda con las tareas del hogar. “Este es un gran programa si te preocupas por las

personas”, expresa Jacqueline. “Me saca de casa y puedo conocer a otras personas. Realmente disfruto ayudando a la gente”.

Janice, de unos 70 años y de Dorchester, es voluntaria del programa Bus Buddy. “Bus Buddy es un programa que ayuda a las personas mayores que son independientes, pero que no se sienten cómodas viajando en la T, a aprender cómo usar el transporte público de manera segura”, afirma Janice. Cuando se le preguntó sobre su experiencia como voluntaria, Janice dijo: “La capacitación

es buena. Responden a todas mis preguntas. Hay varias aplicaciones que podemos utilizar para poder ayudar a recorrer la T. Ser voluntaria como Bus Buddy me permite ayudar a personas mayores a salir de casa y vivir sus vidas. De otro modo, estarían atrapadas en su casa”.

Si desea obtener más información sobre cómo convertirse en voluntario de Age Strong, llame a Age Strong al 617-635-4366.



Oportunidades para Voluntarios

► Programa de Voluntarios Mayores Jubilados (RSVP)

Los voluntarios del RSVP de Boston invierten sus talentos únicos en mejorar su comunidad. A cambio, reciben la capacitación y el apoyo que necesitan para marcar la diferencia.

► Programa Senior Companion (SCP)

Los Senior Companions ofrecen servicios personalizados a aquellas personas que tienen dificultades para realizar las tareas cotidianas. Pueden ayudar con lo siguiente:

- Hacer compras, pagar facturas y realizar llamadas por teléfono
- Solicitar prestaciones
- Acompañar a citas médicas
- Ofrecer compañía
- Alertar a médicos y familiares sobre posibles problemas de salud

Los Senior Companions también pueden proporcionar breves períodos de alivio a los cuidadores principales. Gracias a este programa, miles de residentes pueden

vivir con dignidad en sus propios hogares.

► Reducción de Impuestos Sobre la Propiedad para Personas Mayores

Los propietarios de viviendas que sean personas mayores y califiquen pueden deducir hasta \$1500 en su factura de impuestos sobre la propiedad como voluntarios para una agencia de la ciudad.

► Programa Bus Buddy

Los voluntarios serán asignados a personas de 60 años o más, enseñándoles cómo planificar viajes y navegar rutas a lo largo de la Autoridad de Tránsito de la Bahía de Massachusetts (MBTA).

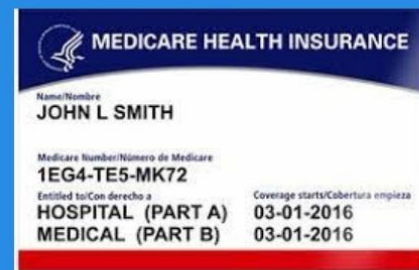
Para obtener más información sobre las oportunidades de voluntariado de Age Strong, llame al 617-635-4366.

"No basta con ser compasivo. Debemos actuar."

-Dalai Lama

EVENTOS ANUALES DE INSCRIPCIÓN ABIERTA PARA MEDICARE 2023

15 DE OCTUBRE - 7 DE DICIEMBRE



- Reúnase con asesores capacitados en SHINE* para encontrar la mejor cobertura al menor costo.
- Revise su cobertura de medicamentos recetados y médica en general.

¿QUÉ DEBE LLEVAR? LISTA DE RECETAS, TARJETAS DE MEDICARE U OTROS SEGUROS, SU NOMBRE DE USUARIO Y CONTRASEÑA DE MEDICARE.GOV SI YA LOS HA CONFIGURADO.

**Atendemos las necesidades de todas las personas en materia de seguros médicos*

JUEVES, 2 DE NOVIEMBRE

10 a. m. a 3:30 p. m.
Central Boston Elder Services
2315 Washington St., Roxbury

MIÉRCOLES, 8 DE NOVIEMBRE

10 a. m. a 3:30 p. m.
Mattapan Branch Library
1350 Blue Hill Ave., Mattapan

JUEVES, 16 DE NOVIEMBRE

10:30 a. m. a 3:30 p. m.
West Roxbury Branch Library
1961 Centre St., West Roxbury

LUNES, 20 DE NOVIEMBRE

10 a. m. a 3:30 p. m.
Veronica B. Smith Senior Center
20 Chestnut Hill Ave., Brighton

MIÉRCOLES, 29 DE NOVIEMBRE

10 a. m. a 3:30 p. m.
Grove Hall Branch Library
41 Geneva Ave., Dorchester

MIÉRCOLES, 6 DE DICIEMBRE

10 a. m. a 3:30 p. m.
South Boston Neighborhood House
136 H St., South Boston

Llame al 617-635-4366 para programar una cita en estos eventos o para reunirse en otro momento con los asesores.