

Conectando a los cuidadores con recursos y apoyo locales

(NAPSM)—Hoy en día, los estadounidenses viven por más tiempo. Se estima que el número de adultos mayores llegará a los 73 millones en el 2030.

Ya que el 30 por ciento de la gente que vive en EE.UU. cuida a adultos mayores, es importante recordar que cuidar a un ser querido puede ser gratificante y también difícil. Muy a menudo, los cuidadores no saben dónde encontrar consejos y ayuda. Es precisamente ahí donde entra el Localizador de Cuidados de Personas Mayores o Eldercare Locator, ofreciendo la asistencia necesaria. Este programa es un servicio público de la Administración para la Vida Comunitaria de EE. UU. y administrado por la Asociación Nacional de Agencias Locales Sobre la Vejez. Al conectar a los adultos mayores y sus cuidadores con recursos y apoyo locales, Eldercare Locator hace que la vida del cuidador sea más fácil. Eldercare Locator conecta a la gente mayor y sus cuidadores con servicios locales que



cubren toda la gama de necesidades, incluyendo servicios en el hogar y en la comunidad además de transporte y todo lo que promueve el envejecimiento saludable.

Lo que ofrece
Las siguientes son algunas de las publicaciones más populares del Eldercare Locator:
• "Before You Give Up the Keys: Create a Roadmap for Transportation Independence"

(Antes de entregar las llaves del carro: Establezca un plan de transporte independiente).

• "Older Adults and Medication Safety" (Los adultos mayores y la seguridad en cuanto a los medicamentos).

• "You Gave, Now Save: Guide to Benefits for Seniors" (Usted contribuyó, ahora debe ahorrar: Guía de beneficios para las personas mayores).

• "Living Well with

Dementia in the Community: Resources and Support" (Seguir viviendo bien con demencia en la comunidad: Recursos y apoyo).

Aprenda más
Para consejos y sugerencias sobre el cuidado de adultos mayores, visite www.eldercare.acl.gov o llame al 1 (800) 677-1116 y también visite @eldercarelocator en Facebook y @EldercareLoc en Twitter.

"Pregunte" por información sobre servicios para personas mayores en Union

Condado de Union, NJ. Los residentes del condado de Union que buscan información sobre los servicios para adultos mayores de 60 años o más tendrán la opción de elegir seis fechas y lugares en noviembre, para hablar con el personal de la División de Envejecimiento del Departamento de Servicios Humanos del condado, a través del programa "Ask" (Pregunte). El personal estará presente en las bibliotecas públicas de Clark, Cranford, Elizabeth, Fanwood, Linden y Union.

"El propósito de 'Ask' es ayudar a los residentes a obtener programas y servicios gubernamentales disponibles para los adultos mayores y sus cuidadores", dijo el Presidente de la Junta de Freeholders, Sergio Granados. "El programa 'Ask' llevará a nuestro experimentado personal de la División de Envejecimiento, con base en Elizabeth, a lugares en todo el condado de Union, para facilitar a los residentes obtener asistencia de expertos cerca de casa", agrega.

"Pregunte" es el esfuerzo comunitario del Quiosco de Servicios de Envejecimiento, que envía personal de la División de Recursos para Adultos Mayores y Personas Discapacitadas del condado de Union, para proporcionar información sobre comidas a domicilio, cuidados de relevo, atención domiciliar, atención diurna para adultos, servicios de apoyo para cuidadores y otros programas y recursos. También se propor-



Una mesa representativa de los talleres de ASK, con funcionarios voluntarios y Freeholders Bette Jane Kowalski y Vernell Wright.

ciona ayuda para completar las solicitudes y formularios.

Todos los residentes del condado de Union son bienvenidos a asistir a cualquiera de estos eventos de "Ask" (Pregunte).

Bienestar y mejoras
El objetivo de la División de Envejecimiento y Discapacidad del condado de Union es promover el bienestar, la independencia, la dignidad y la elección para las personas mayores y sus familias. Es una de los 670 Agencias del Área para Adultos Mayores en todo el país, establecidas en virtud de la Ley Federal de Adultos Mayores Americanos. La división cuenta con información impresa, tanto en inglés, como en español.

Las fechas y localidades para este mes de Noviembre 2018:
Lunes, Noviembre 5

Elizabeth Public Library – LaCorte Branch
418 Palmer Street
Elizabeth, 07202
10:00 am – 12:00 noon

Miércoles, Noviembre 7
Linden Public Library
31 E. Henry Street
Linden, 07036
10:00 am – 12:00 noon

Miércoles, Noviembre 14
Cranford Public Library
224 Walnut Avenue
Cranford, 07016
10:00 am to 12:00 noon
Lunes, Noviembre 19
Clark Public Library
303 Westfield Avenue
Clark, 07066
10:00 am to 12:00 noon

Martes, Noviembre 27
Union Public Library
1980 Morris Avenue
Union, 07883
11:30 am – 1:30 pm
Miércoles, Noviembre 28
Fanwood Public Library
5 Forest Road
Fanwood, 07023
10:00 am – 12:00 noon

"El modelo de Recursos de Envejecimiento y Discapacidad, una ini-

ciativa estatal que el condado de Union ha adoptado desde 2012, está diseñado para mejorar el servicio para personas mayores y discapacitadas", dijo el Presidente de la Junta de Freeholders, Sergio Granados. "Estos servicios pueden permitir que las personas mayores y los discapacitados permanezcan en sus hogares y comunidades", asegura.

Información impresa y en línea
Consulte el próximo calendario de paradas de un kiosco "Ask" al sitio: www.ucnj.org.

Para obtener más información llame a los números telefónicos gratuitos de la división: 888-280-8226, 908-527-4870 o 908-527-4858. Los hispanohablantes pueden llamar al 908-527-4863. Toda la información se puede ver en el sitio web del condado de Union: www.ucnj.org.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ

Abogado

- Accidentes de Automóvil
 - Caídas por negligencia de otro
 - Accidentes de Trabajo
 - Muerte por Negligencia (wrongful death)
 - Caos de Incapacidad al Seguro Social
- 425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA
DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

ACUPUNTURISTA

DR. MICHAEL LEE (L.Ac.)

Terapia fuerte y efectiva para el dolor de espalda, cuello, dolor de cabeza, "stress", insomnio, ansiedad, y su salud.

Elizabeth Rehabilitation

560 Newark Ave., Elizabeth, N.J. Tel. 908-355-3358

Mes Nacional de la Diabetes: Consejos de cocina para quienes tienen diabetes

Por **Maggie Moon**, Dietista Registrada de Wonderful Pistachios

Ya tienes tu plan de alimentación saludable y has comprado los ingredientes que necesitas para contrarrestar la diabetes. Ahora es el momento de cocinar. Asegúrate de incluir alimentos que disfrutes, para que tu plan de alimentación sea a largo plazo y no te aburras rápidamente. Lo nutritivo y lo delicioso pueden ir de la mano, especialmente cuando se es creativo en la cocina (¡incluso con las sobras!).

1. Aumenta las hierbas y especias: Las especias no deberían ser una idea de último minuto; las hierbas frescas no deberían ser solo un adorno. Están llenas de sabor y olor a base de plantas.

Consejo para la cocina: Si quieres agregar un toque dulce a tus comidas, agrega una pizca de canela como saborizante natural. Utiliza bastante albahaca fresca, perejil o cilantro como ingrediente en tus recetas.

2. Vuélvete loca con las nueces: Elige a Wonderful Pistachios para obtener un sabor rico, crujiente y textura cremosa. Además de ser una nuez llena de beneficios, es un ingrediente muy versátil para la cocina y colorida; sus colores verde y púrpura provienen de los antioxidantes.

Consejo para la cocina: Prueba los pistachos en lugar de los crotones en la ensalada; Usa pistachos picados en lugar de pan rallado para "empanizar" el pollo o pescado al horno.

3. Elige tamaño correcto: A menos que se te haya indicado lo contrario, incluye algunos ingredientes de mediano contenido calórico y que estén llenos de sabor, como por ejemplo un queso ahumado. Se necesita una cantidad muy pequeña para satisfacer nuestro antojo.

Consejo para la cocina: En lugar de comer 1 onza de queso regular, cámbialo por ½ o ¾ de onza de un queso con sabor fuerte, como por ejemplo un queso extra Sharp en lugar de un queso cheddar regular.

4. ¡No le temas a la sal! Tu cuerpo necesita algo de sodio. Cuando uses alimentos integra-



les que contengan poco o nada de sodio, puede agregar un poquito de sal para darles sabor. Hay 2,300 miligramos (mg) de sodio en 1 cucharadita de sal. La American Heart Association aconseja consumir no más de 1,500 mg de sodio por día para tener una salud cardíaca óptima.

Consejo para la cocina: En lugar de 1 cucharadita de sal, use ½ cucharadita de sal + ½ cucharadita de cáscara de limón + duplique las hierbas o especias que aparecen en una receta.

5. Agrega un poco de salsa: ¡Salte de la receta! Agrega gotitas de alguna salsa llena de sabor, como por ejemplo la salsa de soya elaborada

de forma natural, vinagre balsámico o salsa picante. Úsalo en sopas, estofados y cualquier otro plato que tú elijas.

Consejo para la cocina: En lugar de 2 cucharadas de mayonesa, usa 1 de yogur griego 0% grasa

6. Espolvorear con cítricos: Rosea tus alimentos con jugo cítricos; equilibra la amargura y aumenta el sabor. También puedes rallar primero la cáscara de los cítricos y usar esta como condimento

Consejo para la cocina: Combina los cítricos con la comida; el limón se combina bien con el pescado, la mayoría de las verduras y los platos mexicanos.

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Abierto de Lunes a Viernes, incluso citas por la noche

Le ayudaremos en todo tipo de caso legal:

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
DIVORCIOS ❖ CORTE MUNICIPAL
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue

Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

