

Dpto. de Salud de Eliz. en la Semana del Lazo Rojo



El pasado 26 de octubre el Dpto. de Salud y Servicios Humanos de la ciudad de Elizabeth celebró la semana del "lazo rojo" en el centro comunitario de Peterstown, en Palmer Street, en la ciudad donde miembros de la comunidad de la tercera edad recibieron instrucciones sobre el uso de las medicinas y drogas con recetas. Cómo deben ser administradas, los segundos efectos de las mismas, etc. Farmacéuticos y la Highground Pharmacy, en Bayway Avenue, en dicha ciudad ofrecieron valiosos consejos. En la foto, la directora del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Denise Lowe, al centro con, Neal Gale y Anne Atiff, de N.J. Comfort Partners Pharmacy; Prabodh Ajbawi, de Highground Pharmacy, John Becker, Elizabethtown Gas y Maira Canille, Highground Pharmacy. (Fotos LA VOZ/Jay Davis).



Dora Mujica, Cruz Márquez, Lila Márquez, Blanca Bared, Nelly Tobias, Nereida Rodríguez, María Rodríguez, Hungía Negrin, Luisa Castillo, Elsie Garcell, Margarita Varela, Elena Dorgans, Julia Dorgans, Guerra Pérez y Jannette Melo.

Canas, retos y responsabilidades

Aquellos que contamos con la fortuna de compartir con nuestros abuelos y ver envejecer a nuestros padres, sabemos que la vida nos presenta retos que debemos superar a como de lugar y para los cuales muchas veces no estamos preparados.

Como bien dice el adagio popular los años no vienen solos. Las enfermedades del alma y del cuerpo que llegan con las canas son una realidad ineludible. ¿Cómo cuidar de nuestros seres queridos adecuadamente? ¿Qué es lo correcto y qué no cuando se trata del cuidado de personas de la tercera edad? ¿Cómo debemos actuar para cumplir con nuestro papel de hijos o nietos como se espera que lo hagamos?

La lista de preguntas puede ser interminable y a veces las respuestas pueden ser evasivas. Lo cierto es que de acuerdo con información revelada recientemente por AARP, organización enfocada al servicio a la tercera edad, en Estados Unidos hay más de 42 millones de personas que cuidan de un ser querido sin remuneración. Casi 1 de cada 5 de estos cuidadores es hispano.



Por: Luisa Fernanda Montero

Una encuesta realizada por AARP muestra que el 63 por ciento de las personas que cuidan a un ser querido, gastan un promedio mínimo de nueve horas a la semana en su cuidado. Cerca de un tercio de estos cuidadores dicen que esta labor es extremadamente difícil.

Pero al mismo tiempo, una de cada 10 personas que cuidan de un ser querido afirma que hacerlo es parte de su tradición cultural y que jamás llevaría a un miembro de su familia a un hogar de ancianos, no importa cuán complejas sean sus necesidades de salud. Y es que de acuerdo con Raquel Egusquiza, vicepresidente de Asuntos Multi-

culturales de AARP, muchas personas no se ven como cuidadores. "Para nosotros los hispanos, cuidar a nuestros mayores es una tradición cultural, lo vemos como nuestra obligación y lo hacemos con mucho amor", dice.

Pero la buena voluntad no anula los retos, por eso, si estamos en esa situación y debemos cuidar a una persona de la tercera edad, tenemos que prepararnos para hacerlo correctamente.

Una de las recomendaciones principales de Egusquiza es que hagamos todas las preguntas. "A veces como cuidadores nos toca hacer tareas que están relacionadas con la atención médica y muchos tal vez no estamos capacitados para hacerlo", explica y recomienda tener las conversaciones necesarias con médicos y expertos para darle a nuestros seres queridos lo que necesitan.

"Muchas veces, como hispanos no hacemos las preguntas, tomamos la información y nos vamos a la casa y luego nos damos cuenta de que no entendimos bien lo que nos dijo el médico", dice Egusquiza antes de recordar que si

tenemos a cargo una persona que depende de nuestro cuidado debemos preocuparnos también por nosotros mismos.

"Tenemos que cuidarlos. A veces ponemos toda nuestra energía en cuidar a nuestro ser querido y nos abandonamos a nosotros mismos y si no estamos saludables, si no nos estamos cuidando, no vamos a poder cuidarlos".

Egusquiza anota que es importante compartir los retos que implica cuidar a nuestro ser querido, ya que debido a las responsabilidades que esto conlleva podemos sentirnos cansados, tristes, solos o aislados.

"Muchas veces no hablamos de esas cosas porque nos sentimos mal y pensamos que no estamos siendo buenos hijos o buenas hijas, pero no es así, hay muchísimas personas en la misma situación y si hablamos sobre el tema y nos comunicamos con otros vamos a sentirnos apoyados".

La tarea es difícil pero no imposible. Mucho amor, un poco de paciencia y cierta información pueden hacer que el camino sea mucho más fácil de recorrer.

SECCION PROFESIONAL

ABOGADOS

JULIO SANCHEZ
Abogado

- Accidentes de Automóvil
- Caídas por negligencia de otro
- Accidentes de Trabajo
- Muerte por Negligencia (wrongful death)
- Casos de Incapacidad al Seguro Social

425 Elmora Ave., Elizabeth
(908) 355-0666

MEDICOS

DR. PEDRO GUTIERREZ

CIRUJANO GENERAL

464 NORTH AVE., ELIZ.
(908) 351-0790

Aceptamos Mayoría de Seguros

QUIROPRACTICOS



THOMAS HAVERON D.C.
QUIROPRACTICO

333 Harrison Ave. Harrison (973) 482-1600
909 Elizabeth Ave. Elizabeth (908) 629-0800

1-888-4-AYUDATE
(888) 429-8328

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

Noticias útiles de AARP:

Noticias útiles de AARP: Cuatro pasos a tomar durante el período de inscripción abierta de Medicare

por Nicole Duritz,

Vicepresidenta de Salud, Educación y Difusión de AARP

Del 15 de octubre al 7 de diciembre, tiene lugar el período de inscripción abierta de Medicare.

Este es el único momento del año en que beneficiarios de Medicare pueden evaluar y hacer cambios a su cobertura de Medicare. Los cambios en vigorán en vigencia el 1 de enero de 2013.

Durante el período de inscripción abierta, puedes:

- cambiarte a un plan Medicare Advantage,
- cambiarte de un plan Medicare Advantage a otro,
- cancelar tu plan Medicare Advantage y regresar a Medicare Original, o bien,
- inscribirte a un plan Medicare para medicamentos recetados, cambiarte a uno nuevo o cancelar tu cobertura.

Siempre es buena idea evaluar tu plan para asegurarte de que estás aprovechando la cobertura de Medicare al máximo. Evaluar tus opciones de planes es más sencillo de lo que crees. Simplemente, compara estas cuatro áreas (o las cuatro "C" en inglés): cobertura, costo, conveniencia y servicio de atención al cliente.

Cobertura

En el sitio web oficial de Medicare, hay una herramienta que ayuda a encontrar y comparar todos los planes disponibles en tu localidad. Visita www.Medicare.gov/find-a-plan (enlace disponible solamente en inglés). Al evaluar planes, concéntrate en los beneficios, como la cobertura ofrecida durante el "doughnut hole" (el

período sin cobertura durante el cual tienes que pagar un porcentaje mayor del costo de tus medicamentos). Averigua qué medicamentos están cubiertos. Si necesitas ayuda para comparar las opciones de cobertura, comuníquese con los consejeros del programa SHIP de Nueva Jersey al: 1800-792-8820. Asegúrate de hacerle todas las preguntas al asesor sobre los asuntos que te preocupen, como si tendrás cobertura si te enfermas durante un viaje fuera del estado en el que resides.

Costo

El costo de tu plan de Medicare puede cambiar de año a año. Durante el período de inscripción abierta, deberías comparar todos los costos, incluso las primas, los deducibles, el costo de los medicamentos recetados y los costos de bolsillo máximos.

Conveniencia

Cuando se trata de ir al médico o conseguir recetas, la conveniencia es muy importante. Al comparar planes de Medicare, averigua si tendrás acceso a médicos cercanos. Servicio de atención al cliente

¿Alguna vez te preguntaste cómo se com-

para tu plan de Medicare con el resto? Al comparar planes, usa el sistema de calificación por estrellas de Medicare. Los planes de salud y de medicamentos recetados de Medicare reciben una calificación por sus prestaciones en distintas categorías. Los planes se pueden calificar con una escala que va de una estrella (malo) hasta cinco estrellas (excelente). Puedes ver la calificación por estrellas en www.medicare.gov/find-a-plan (enlace disponible solamente en inglés), haciendo clic en el nombre del plan.

Después de las cuatro C, estás listo para D (Decidir)

Recuerda que es importante evaluar tus opciones con detenimiento.

Para obtener hojas informativas impresas sobre Medicare, llama al 1-888-687-2277 y solicita "Twelve Questions You Can Ask" (Las doce preguntas que deberías hacer) (número de publicación D19576 en inglés o D19578 en español) y "Eight Things You Can Do" (Las ocho cosas que puedes hacer) (número de publicación D19575 en inglés o D19677 en español).

•

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