

# Boston Seniority

Comisión Age Strong Ciudad de Boston Alcaldesa Michelle Wu



**Edición en Español**

## AGE AND DEMENTIA FRIENDLY BUSINESS CERTIFICATION

On this day, August 17th 2023, Family Hardware on 1106 Blue Hill Avenue in Dorchester has been certified an "Age and Dementia Friendly" business. This designation recognizes their commitment to older people in the City of Boston.

The certificate will be reviewed and renewed every two years.

Mayor Michelle Wu  
CITY OF BOSTON

Commissioner Family Sites

**Noviembre  
2023**

PUBLICACIÓN GRATUITA

## Combata la Tristeza Navideña

Muchas personas consideran que noviembre es el comienzo de la temporada festiva. Hay que cocinar, limpiar, hacer compras y planificar. Sin embargo, para muchas otras personas, noviembre desencadena la “tristeza navideña”. Mientras muchas personas disfrutan de la temporada festiva, para muchas otras trae sentimientos como estrés, ansiedad, soledad y tristeza. Las festividades pueden sentarnos mal cuando no cumplen nuestras expectativas y, en el caso de las personas que perdieron a un ser querido, las festividades pueden traer dolor. Estas son algunas sugerencias para ayudarlo a manejar la tristeza navideña.

**Salga al aire libre.** La depresión de temporada puede empeorar la tristeza navideña. Asegúrese de pasar tiempo bajo el sol todos los días, ya que eso ayuda a combatir la depresión de temporada.

**Conéctese con sus seres queridos.** A menudo, la tristeza navideña se origina por una desconexión. Si perdió a un familiar o sus amigos y familiares viven lejos, es normal sentirse solo. Intente ponerse en contacto con un ser querido todos los días. Puede ser en persona, por teléfono, o por mensaje de texto o correo electrónico. También puede buscar grupos locales para conocer personas. Su biblioteca local, el centro de personas



mayores o el círculo religioso son buenos lugares para hacer amigos.

**No se sobrecargue ni se extralimite con sus expectativas.** Es fácil deprimirse o estar triste si intenta abarcar demasiado. Haga una lista realista de metas para las festividades y elabore un presupuesto y un cronograma realistas. Si planifica resultados realistas, es menos probable que se sienta decepcionado o triste si las cosas no salen como las planeó.

Si está lidiando con la tristeza navideña, sepa que no está solo. Muchas personas sienten tristeza con la llegada de las festividades y es importante reconocer y gestionar estos sentimientos. Si necesita ayuda para encontrar recursos, puede llamar a Age Strong al 617-635-4366.

## Homenaje a los Miembros del Servicio Militar en el Día de los Veteranos

En los EE. UU., el sábado 11 de noviembre celebramos el Día de los Veteranos, con el que se reconoce a los estadounidenses que prestaron servicios en las Fuerzas Armadas. Iniciado originalmente en 1938 como reconocimiento a los soldados de la Segunda Guerra Mundial, el Día de los Veteranos se amplió para incluir a las personas que prestaron servicios en todas las guerras. Durante este día de reconocimiento, es importante prestar atención a muchos veteranos que sufren problemas de salud mental. Más del 40 % de los veteranos padecen enfermedades mentales o abuso de sustancias. Si usted o alguien que conoce tiene dificultades, estas son algunas sugerencias:

**Pida ayuda.** Hablar con otras personas ayuda a mejorar la salud mental. Hable con amigos, familiares u otros veteranos. Si hace mucho tiempo que tiene dificultades, puede considerar hablar con un terapeuta. Los terapeutas están capacitados para ayudar a personas que están en su situación y pueden ayudarlo a aprender cómo manejar los síntomas de una manera saludable. Si tiene pensamientos de muerte, llame al 988 y marque 1 para obtener ayuda de la Línea ante Crisis para Veteranos.



**Únase a un grupo de apoyo.** Su Departamento de Asuntos de Veteranos (VA) local cuenta con grupos para conectarse con otros veteranos que están atravesando dificultades similares, lo que ayuda a construir una red de apoyo. Si tiene problemas con el abuso de sustancias, puede haber un grupo de doce pasos que se reúne localmente. Visite [aa.org](http://aa.org) o llame al 212-870-3400.

**Enfóquese en actividades que le den felicidad.** Las personas que participan en actividades con regularidad son más felices y tienen niveles menores de estrés y depresión. Si hay una actividad deportiva o artística que disfrute, ¡intente hacerla con frecuencia! Si le gusta leer, únase a un club de lectura en su biblioteca local. Sea lo que sea que disfrute, cuanto más lo haga, más probable será que se sienta mejor.

Recuerde que no está solo. Muchos veteranos padecen enfermedades de salud mental, y no es algo por lo que deba sentir vergüenza. Para ver más recursos, visite el VA en [va.gov/resources](http://va.gov/resources) o llame al 800-698-2411.

## ► Alerta de Estafas

# La Semana Internacional de Concientización Sobre el Fraude se Celebra del 12 al 18 de Noviembre

Los adultos mayores suelen ser víctimas de estafas o fraude, por lo que es importante saber cómo identificarlos y denunciarlos. Lamentablemente, las estafas aumentan durante la temporada festiva, especialmente, las estafas relacionadas con la caridad. Los estafadores saben que es más probable que donemos dinero en noviembre y diciembre. Establecen organizaciones de caridad falsas para intentar robarles dinero a personas generosas. Estas son algunas maneras para identificarlas y protegerse de una estafa relacionada con caridad.

Si alguien llama o toca su puerta, e insiste en que haga una donación de inmediato, tenga mucha precaución. Las organizaciones de caridad con más reputación saben que los donantes investigan los lugares a los que donan y no los presionan para que donen rápidamente. Siempre haga su propia investigación antes de donar dinero a alguien.

¡No dude en decir que no! Los estafadores saben que las personas suelen sentirse culpables por negarse a una solicitud de donación y lo usan para captar a las personas con la guardia baja. Está bien decirle a la persona que llama: “No, gracias”.

Si recibe una llamada telefónica de una persona y quiere donar, asegúrese de volver a verificar la información. Alguien puede afirmar que pertenece al Fondo Mundial para la Naturaleza o a la Cruz Roja, pero ¿cómo sabe si es cierto? Dígale a la persona que llamó que investigará un poco y donará luego. Para asegurarse de que está donando a la organización que cree, visite su sitio web o encuentre organizaciones de buena reputación en [charitynavigator.org](http://charitynavigator.org).

Si cree que lo están queriendo estafar, ¡no se preocupe! Hay pasos que puede seguir para intentar recuperar su dinero y denunciar el fraude. Primero, llame a su banco. Es posible que puedan detener la transacción antes de que se complete o que marquen la transacción por si el estafador intenta estafarlo nuevamente. Luego, denuncie la estafa en [reportfraud.ftc.gov](http://reportfraud.ftc.gov). La Comisión Federal de Comercio comparte posibles estafas con miles de agencias de aplicación de la ley para ayudar a otras personas a evitar estas estafas. Por último, llame al departamento de policía local. Es importante que haga una denuncia policial si decide presentar un reclamo a su seguro. Si necesita ayuda para denunciar una estafa, puede llamar a Age Strong al 617-635-4366.

## ► ¿Sabías?

# Noviembre es el Mes Estadounidense de la Diabetes

Aproximadamente 1 de cada 10 estadounidenses tiene diabetes y más del 90 % de ellos tiene el tipo 2. La diabetes tipo 2 se presenta con el tiempo y hay pasos para ayudar a reducir el riesgo.

### **Hacer ejercicio con regularidad.**

Mantenerse activo ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre. Pruebe con una combinación de distintos estilos de ejercicio, incluidos ejercicios aeróbicos y de resistencia. Los ejercicios aeróbicos incluyen caminar, nadar o hacer ciclismo. Los ejercicios de resistencia ayudan a aumentar la fuerza y el equilibrio, como el levantamiento de peso y el yoga. Propóngase hacer ejercicios aeróbicos a diario y ejercicios de resistencia dos veces a la semana.

### **Lleve una dieta balanceada (especialmente, con verduras de hoja).**

Las verduras de hoja, las frutas y las legumbres tienen una variedad de vitaminas y minerales que los humanos necesitamos. Comer más de ellos reduce la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre. Evite comer muchos carbohidratos, ya que aumentan los niveles de azúcar en sangre.

**Beba más agua.** Esto parece fácil, pero es importante. Las personas beben más azúcar de lo que creen, lo que hace que la diabetes aparezca más rápidamente. Beber

agua también puede ayudarlo a evitar comer bocadillos con contenido alto de carbohidratos y azúcares.

### **Deje de fumar y reduzca su consumo de alcohol.**

Los fumadores son un 50 % más propensos a presentar diabetes tipo 2 que las personas que no fuman. El consumo excesivo de alcohol se asocia con la aparición de diabetes tipo 2. Los hombres deben intentar beber menos de 14 bebidas a la semana, y las mujeres menos de 7.

Si bien la diabetes puede dar miedo, hay pasos que puede seguir para reducir su riesgo de padecerla. Mantener un estilo de vida saludable es lo mejor que puede hacer para evitar la diabetes tipo 2. Además, asegúrese de hablar con su médico si tiene preguntas o preocupaciones sobre la diabetes.

Para obtener más información, visite el Instituto Nacional de Diabetes en [niddk.nih.gov/](http://niddk.nih.gov/) o llame al 800-860-8747.



## ¿Sabías? Boston cuenta con muchos negocios amigables con las personas mayores o con demencia

Age-Friendly Boston tiene el objetivo de hacer de Boston un lugar seguro, cómodo y saludable para los adultos mayores. Con la iniciativa Age-Friendly de Boston, hay muchos programas para mejorar la vida de los adultos mayores. Uno es la capacitación de los negocios del área para que sean amigables con las personas mayores. La Comisión Age Strong capacita y certifica a los negocios que participan del programa. Los negocios amigables con las personas mayores son inclusivos para los miembros mayores de la comunidad.

Este mes, hablamos con Andrea Burns, directora de Age-Friendly Boston, para obtener más información sobre los negocios amigables con las personas mayores:

**¿Por qué es importante que Boston cuente con negocios amigables con las personas mayores?** La población de adultos mayores es la que más rápidamente crece en Boston. Cuando los negocios siguen los pasos para recibir la certificación, muestran un compromiso con las necesidades de los clientes mayores. También muestran que respetan a los adultos mayores como miembros valiosos de la comunidad.

**¿Cuáles son algunos de los requisitos para que un negocio se designe como amigable con las personas mayores?** En primer lugar, los negocios deben asistir a nuestra capacitación en servicio al cliente amigable con las personas mayores. También deben cumplir con al menos 15 características relacionadas con las personas mayores o

con demencia que se enumeran en nuestra lista de verificación amigable con las personas mayores. Entre ellas se incluyen una señalización clara, áreas de descanso, baños accesibles y pasillos despejados. Además, los negocios amigables con las personas mayores deben volver a tramitar la certificación cada dos años y se debe capacitar a los empleados nuevos.

**¿Cómo es la capacitación para el personal de los negocios amigables con las personas mayores?** La capacitación fomenta la concientización sobre la problemática social de la ancianidad y cómo contrarrestarla de manera eficaz. También comparte las mejores prácticas para comunicarse con adultos mayores si tienen deterioro cognitivo o pérdida de la audición o la visión.

**¿Cómo pueden los adultos mayores saber si un negocio es amigable con las personas mayores?** En la puerta o ventana del frente del negocio, habrá una calcomanía de color azul con las palabras “Age and Dementia Friendly Business” (Negocio amigable con las personas mayores o con demencia). Los negocios también reciben un certificado firmado por la alcaldesa y la comisionada de Age Strong.

**¿Cómo pueden los residentes de Boston descubrir si un negocio está certificado como amigable con las personas mayores?** En el sitio web de Age Strong en [boston.gov/age-friendly-businesses](http://boston.gov/age-friendly-businesses) hay una lista.

¡HAGA SUS COMPRAS EN PERSONA Y EN LÍNEA!

# Invierno/Primavera Mercado de Agricultores de East Boston

16 de noviembre del 2023 a 20 de junio del 2024

Ordene alimentos locales en línea utilizando nuestro formulario semanal de Google. Escanee el código QR o póngase en contacto con el gerente del Mercado para ordenar.



¡Los usuarios de SNAP reciben dinero extra (HIP) al comprar frutas y vegetales en el mercado!

Los cupones del Mercado de Agricultores pueden estar disponibles para quienes califiquen. Póngase en contacto con el gerente del mercado para obtener más información.

### ¡MINI-MERCADOS PRESENCIALES en 250 Sumner Street!

Haga sus compras en persona de 2 a 6 de la tarde cada jueves tercero en los siguientes meses:

- 2023: 16 de noviembre y 21 de diciembre
- 2024: 21 de marzo, 18 de abril, 16 de mayo y 20 de junio

Aceptamos SNAP/HIP y cualquier otra forma de pago.

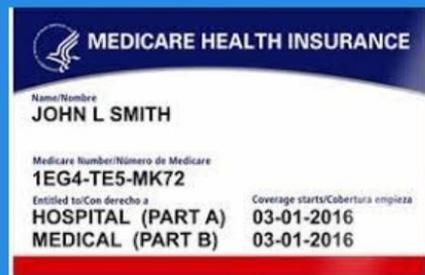
- Haga sus pedidos desde los Viernes hasta los Martes antes de las 5:00 PM
- Recójalos los jueves de 2 a 6 PM en 250 Sumner St, East Boston.
- Si está enfermo quédese en su casa. Use mascarilla y mantenga distanciamiento social cuando recoja su compra.
- Aceptamos pago en persona cuando recoja su compra. Se aceptan todas las formas de pago. ¡Pague con EBT/ SNAP y gane dólares HIP en productos frescos! Contáctenos para obtener más información.

Para más información comuníquese con Kelsey Briggs, gerente del mercado, llamando al 617-568-4783 o enviando un correo electrónico a [farmersmarket@ebnhc.org](mailto:farmersmarket@ebnhc.org)



# 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.**