

### **Bienvenidos a nuestra nueva edición del boletín en Español — ¿Qué Pasa?**

En el mes Mayo y Junio queremos enfocarnos en la nutrición y autocuidado!

### **En esta edición de ¿Qué Pasa? encontraras:**

- Estrategia Alimenticias para Personas con le Enfermedad de Alzheimer
- El Autocuidado
- ¡Eventos, clases, y grupo de apoyo de FCA

## **Estrategia Alimenticias para Personas con Alzheimer**



La pérdida de las funciones cognitivas causada por la enfermedad de Alzheimer conduce a muchos cambios del comportamiento sorprendentes. A medida que la pérdida de la memoria avanza, algunos comportamientos conocidos son olvidados, incluso como comer. Los problemas con la alimentación pueden tener varios aspectos.

### **Algunos consejos para hacer de la comida una actividad placentera**

- Haga que la hora de la comida sea lo más placentera posible. Anime a alguien a comer, pero no exija, engatuse o amenace.
- Es posible que alguien que padece de demencia no sepa lo que desea comer. Si piensa dar opciones, dé solo dos cosas para elegir. Incluso si se hace una elección, es posible que la persona no la quiera cuando se le ofrezca. No lo tome como algo personal. Si conoce sus comidas favoritas, téngalas disponibles como ayuda. Las comidas favoritas pueden variar.

*(Continúa en la página 2)*

## **La Importancia del Autocuidado**

Queremos destacar siempre la importancia del autocuidado de nuestros cuidadores familiares. Es muy importante estar bien-física y mentalmente-para poder cuidar de un adulto mayor.

Pero ¿qué significa cuidarse a si mismo? ¿Por qué es tan difícil? Y ¿Cómo se debe de hacer? En el siguientes paginas encontra mas información: Guía para Cuidarse a Si Mismo.

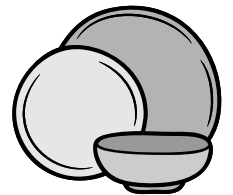
*(Continúa en la página 3)*

- Siéntese con la persona, si es posible, mientras come, para crear una atmósfera de amistad. Las personas por lo general comen muy lentamente, por lo que sentarse con la persona que cuida durante la hora de la comida, puede ser una carga. Sin embargo, si se sienta al comienzo de la comida, será una forma de reflejar que es tiempo de alimentarlo. Disminuya las distracciones como la televisión y la radio. Limite los utensilios a solo los que se necesitan en un momento dado de la comida. Sirva la sopa en una taza para que se pueda beberla en lugar de servirla con una cuchara.
- Si la coordinación y la independencia son un problema, ofrezca bocadillos como sándwiches, porciones de frutas y verduras, cubos de queso, palitos de pescado , nuggets de pollo, etc.



### Algunos consejos sobre las porciones de comida

- La gente por lo general no come una comida grande o las tres comidas tradicionales al día. Trate de ofrecer comidas más pequeñas y más frecuentes. O ofrezca suplementos nutricionales entre comidas. Siempre tenga agua u otros líquidos disponibles y ofrézcalos con frecuencia para que la persona no se deshidrate.
- Use platos pequeños ya que los grandes pueden ser incómodos . Use el contraste de color del plato y la comida para que la persona distinga más fácilmente la comida. Voltee el plato si la persona se ha comido toda la comida de un lado del plato. Corte los alimentos en trozos pequeños para que sea más fácil de masticar. Para algunas personas servir un alimento a la vez puede ser menos abrumador.
- Si una persona tiene problemas para deglutir, use una pajilla cuando le ofrezca líquidos. O use un agente espesante y alimentos en puré en lugar de líquidos diluidos. Busque una referencia de un terapeuta del habla para evaluar el problema y aprenda diferentes formas de indicarle a alguien que debe deglutir. Aprende la Maniobra de Heimlich.
- Si alguien se resiste a comer, es posible que tenga un problema de masticación que va desde una dentadura postiza que no se ajusta correctamente hasta dolor bucal u otros problemas dentales. Pruebe con alimentos más blandos como puré de manzana, requesón, yogur, huevos y postres.



## ¿Estás Buscando un Grupo de Apoyo?



Adriana Sanchez,  
Consultante Familiar

Usted esta invitado a las **Platicas Del Mes!**

Las Pláticas del Mes ocurren cada **tercer jueves del mes a partir de las 3pm a 4pm por Zoom**. Únase al grupo para compartir con otros cuidadores familiares sus experiencias y recibir apoyo y consejos. El grupo es facilitado por Adriana Sanchez, Consultante de Familias. Para más información y registrarse: Por favor llamar a Adriana Sanchez **415.434.3388 ext. 316**

**Para participar en las Platicas:**  
**Marque el número:** 1 669.900.6833

**ID de reunion:** 963 2072 9945#  
**Zoom:** [tinyurl.com/FCAGrupodeapoyo](https://tinyurl.com/FCAGrupodeapoyo)

# ¿Quiénes Somos y Qué Hacemos?

Somos la Alianza de Cuidadores Familiares del área de la Bahía de San Francisco (FCA-por sus siglas en Inglés) y por más de 40 años hemos apoyado a cuidadores familiares que cuidan de un ser querido o amigo con alguna discapacidad física o cognitiva. FCA ayuda a mejorar la calidad de vida de cuidadores familiares por medio de asesoramiento y planificación, educación, representación y grupos de apoyo. Estamos en el corazón de San Francisco y extendemos servicios gratuitos a 6 condados del área de la bahía, sin importar su estatus legal.

- Alameda
- Contra Costa
- San Mateo
- Marín
- Santa Clara
- San Francisco

Somos 1 de 11 Recursos para Cuidadores de California (CRC, por sus siglas en inglés) sin fines de lucro. Los CRC sirven a todos los condados de California. Cada CRC adapta sus servicios a su área geográfica, y cada uno ofrece a los cuidadores familiares una gama de programas básicos, desde asesoramiento y planificación de la atención, hasta asesoría legal / financiera y relevo, a bajo costo o sin costo.

Para conocer más de FCA puede entrar a nuestra página web: [www.caregiver.org/spanish/](http://www.caregiver.org/spanish/) & [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)

Si no vive en el área de la bahía puede buscar el centro de recursos en su área <http://bit.ly/CRCspanish>

## La Importancia del Autocuidado

Cuidarse a sí mismo, para empezar con reconocer que nuestro bien estar es esencial para priorizar a tomar decisiones sobre nuestras necesidades; sea emocional, mental, físicas, financieras y espirituales.

- El **apoyo** y la adaptación vienen de maneras diferentes —oración, hablar con familiares, amigos o profesionales, aceptando ofertas de ayuda, ir en caminatas, leer un libro, comerse un helado de chocolate. La mayoría de los cuidadores terminan alejándose de amigos y familiares, y sintiéndose solos y como si nadie los entendiera. Los grupos de apoyo pueden ser una buena fuente de comprensión y conexión.
- **Culpa** de “yo debería” hacer esto o poder hacer eso, culpa de que su ser querido no reciba buen cuidado si no se lo da usted, culpa de que algo pase mientras usted está lejos, culpa de divertirse cuando alguien más no se está divirtiendo. Así como no hay un “padre perfecto”, tampoco hay un “cuidador perfecto”. Usted no es egoísta por pensar en usted mismo, sus necesidades y sentimientos de vez en cuando.
- Aprenda a **pedir ayuda**. La pregunta tan común de “¿Le puedo ayudar en algo?” tiene una simple respuesta: Si. “Si, necesito comida, necesito que alguien se quede aquí mientras yo salgo, necesito un tiempo a solas, necesito flores, necesito ayuda en el jardín, necesito algunas compras.” Aprenda a decir “no” a peticiones que le desgasten en vez de nutrirle, como ser anfitrión para eventos festivos. Usted todavía puede tomar decisiones para su vida y lo que sea mejor para usted; todavía tiene el control.
- **Cuidarse a usted mismo** tal vez implique enfrentarse con problemas familiares ¿Qué puede hacer para que sus hermanos contribuyan? Probablemente nada, pero aprender a tener una junta familiar o trabajar sin ellos a pesar de estos problemas es esencial para sobrevivir. Una familia creó una tabla en donde cada quien marca lo que ha hecho, así nadie puede decir “No estás haciendo tu parte.” Es fácil sentirse inundado, por lo que descansar es necesario.

# Eventos Virtuales en Mayo y Junio—Regístrese Ya!

Queremos recordarle también de los eventos y talleres que ofreceremos con nuestras agencias hermanas — CRCs en el mes de Febrero. Para más información vaya a los enlaces de abajo para cada evento para poder inscribirte ¡no te los puedes perder!

## Envejecimiento y Pérdida de la Visión

Inland CRC | Mar., May. 31 | 2 p.m. a 3:30 p.m. | Número de Junta: 839 1886 1683 Contraseña: 999274 o Llamar 909-835-6807

## Comida Para el Cerebro

Inland CRC | Mar., Jun. 7 | 3 p.m. a 4:30 p.m. | Inscripción [bit.ly/3LoWpGB](https://bit.ly/3LoWpGB) o Llamar 909-865-6807

## Salud de la Mujer

Inland CRC | Vie., Jun. 10 | 11:30 a.m. a 1 p.m. | Inscripción [bit.ly/3NnQFhr](https://bit.ly/3NnQFhr) o Llamar 909-865-6807

## Demencia 101

FCA CRC | Mon., Jun. 13 | 10 a.m. to 11 a.m. | Inscripción [tinyurl.com/FCAdemencia0613](https://tinyurl.com/FCAdemencia0613) o Llamar 415-434-3388

## Conflictos Familiares

Valley CRC | Mié., Jun. 22 | 2 p.m. a 3:30 p.m. | Inscripción [bit.ly/3NqxAx](https://bit.ly/3NqxAx) o Llamar 559-224-9154 o 1-800-541-8614

## Las Mujeres y Enfermedad Cardíaca

Inland CRC | Vie., Jun. 24 | 10 a.m. a 11:30 a.m. | Inscripción [bit.ly/38FrcRV](https://bit.ly/38FrcRV) o Llamar 909-865-6807

## Seguridad en el Hogar

Inland CRC | Mié., Jun. 29 | 2 p.m. a 3:30 p.m. | Inscripción [bit.ly/3814mEf](https://bit.ly/3814mEf) o Llamar 909-865-6807

## ¿Qué Pasa?

**¿Qué Pasa?** es publicado biomensual por La Alianza para Cuidadores de Familia. Valoramos la participación de nuestros lectores. Por favor envíe comentarios, preguntas, peticiones para recibir **¿Qué Pasa?** o cambio de dirección a **Tatiana Mariscal, FCA, 235 Montgomery Street., Suite 930, San Francisco, CA 94104** or por email [quepasa@caregiver.org](mailto:quepasa@caregiver.org). Los materiales incluidos en **¿Qué Pasa?** solamente pueden ser reproducido con el permiso de La Alianza para Cuidadores de Familia.

**¡Gracias por leernos y hasta la siguiente edición!  
Y no olviden contactarnos:**



[QuePasa@caregiver.org](mailto:QuePasa@caregiver.org)



800.445.8106



[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)