

Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

Cuidado de la vista

Dá-le enfoque al mundo

Con la edad, hay cambios en la vista que son difíciles de notar. Aunque el cambio sea pequeño, puede afectar el nivel de funcionamiento de la persona. Hay algunas cosas que se pueden hacer para prevenir problemas serios de la vista, cómo los exámenes periódicos.

La detección temprana de las enfermedades de los ojos

Algunas enfermedades de la vista no muestran síntomas en sus etapas iniciales, por lo que es esencial recibir exámenes de la vista de un profesional de la salud ocular regularmente al menos una vez al año después de los 50 años de edad, para así detectar enfermedades serias de la vista. Los exámenes pueden revelar el glaucoma (daño al nervio óptico debido a alta presión de fluidos o circulación deficiente), degeneración macular relacionada con el envejecimiento (una porción borrosa o invisible en el centro de la vista), cataratas (áreas nubladas del lente del ojo), o simplemente la necesidad de una nueva prescripción de anteojos. La detección temprana y el tratamiento pueden prevenir que las enfermedades serias se agraven y causen ceguera.

Cuando visiten al oculista

- Dile todos los medicamentos que se toman actualmente.
- Cuéntale al doctor si existe historial de glaucoma en la familia.
- Pregunte sobre productos de adaptación (relojes que hablan, etc.) y aparatos para asistir con baja visibilidad.

¡Prende el foco!

Una persona de 85 años necesita aproximadamente el triple de la iluminación que una de 15 necesita para ver lo mismo. Evita trabajar en baja luz; no sólo verás mejor, tendrás menos probabilidades de dolores de cabeza. Los colores contrastantes ayudan a ver mejor. Cuando te sea posible, consigue muebles, asientos para el excusado, mostradores, etc., de color diferente al piso.



Especialistas de la vista

¿A quién sales a ver?

- *Oftalmólogo*—Cuidado y cirugía de los ojos
- *Oculista* (u optometrista)—Cuidado básico de la vista
- *Óptico*—Graduación y manufactura de anteojos y lentes de contacto

Nota. Deben prestar más atención a cambios en el color o tamaño de los objetos si uno de los ojos debe estar cubierto, o si los postes derechos parecen corvados, blados o inclinados. Consulta al oftalmólogo cuanto antes.

Artículo continúa en la página 2

Continúa de la página 1 Cuidado de la vista**¿Problemas con la vista?**

Es común tener problemas con la vista con el avance de la edad. Casi la mitad de las personas mayores de 75 años tienen cataratas o degeneración macular.

Puedes ayudar a prevenir estos problemas si:

- Eres diabético y mantienes el nivel apropiado de azúcar en la sangre;
- Te haces exámenes de la vista regularmente;
- Comes una gran variedad de frutas y legumbres diariamente, especialmente verduras de colores profundos;
- Proteges tu vista del brillo de la luz solar con sombreros y anteojos de sol (de protección contra los rayos ultravioleta)
- DEJAS DE FUMAR.

**Recursos**

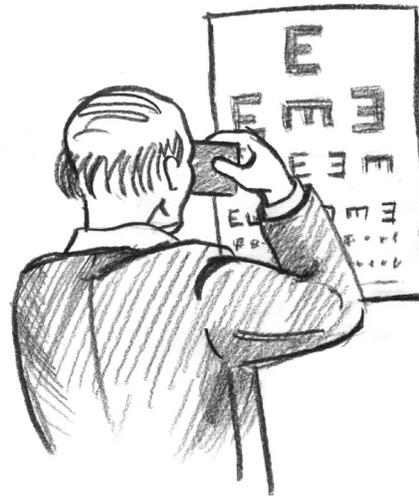
“El faro” (Lighthouse International for the Blind), al 800-829-0500 o www.lighthouse.org

Centro para necesidades especiales de AT&T, 800-872-3883 (con posibilidades de TTY). Proporciona asistencia de directorio (bajo solicitud) y ayuda de operadora para marcar números telefónicos a personas con problemas de la vista y otras deshabilitades.

Autoasistencia para las personas con sordera ofrece información sobre encarar la pérdida del oído y aparatos adaptivos, 301-657-2248 o con TTY, 301-657-2249.

Idea

Si estás a riesgo de glaucoma, Medicare ahora cubre un examen anual de la vista. Pregúntale a tu especialista de la vista si estás cubierto.

OCULISTA

Si no ve lo que busca,
vino al lugar apropiado.

**Más Delgado y Saludable****Ideas para cocinar con menos grasas**

Unos pocos cambios pueden reducir las calorías sin perder el buen sabor, y le ayudarán a tu corazón a mantenerse sano:

- ❁ Permite suficiente tiempo para que los caldos, guisados y las sopas se enfríen, para que la grasa se coagule y puedas removerla con una cuchara;
- ❁ En vez de freírlo, coce el pescado en un poco de sopa de verduras o de tomate;
- ❁ Utiliza líquidos, como jugos y caldos, en vez de aceite para humedecer y recubrir las carnes;
- ❁ Haz "salsas crema" con leche descremada. Añádele una cucharada de almidón a la leche y dale sabor con mostaza, salsa pesto (de albahaca y piñon), o puré de verduras.

Cuidate a ti mismo

Toma un descanso

A veces te roba demasiada energía tratar de entretener a la persona bajo tu cuidado, especialmente si no puede comunicarse o moverse fácilmente. Coloca su silla cerca de la ventana, y permítele ver el mundo exterior. Pasa unas horas calmadas y relajantes con ella. Enciende una vela, toca música suave, y pasen el tiempo hojeando revistas, sacando de vez en cuando fotos que le recuerden de su infancia, sus pasatiempos de antaño, o la región donde nació o creció.

Nota:

Los ojos son un punto de entrada para los microbios e infecciones.

Asegúrate que las manos estén limpias antes de tocar el área de los ojos.



Aumenta tu autoestima

El humor y la risa son importantes

- El humor te ayuda a reírte de ti mismo, reducir la tensión, y deleitarte a ti y a los demás. Haz una lista de lo que te hace reír.
- Nombra tres personas que te hacen reír.
- Nombra las tres películas más cómicas que has visto en tu vida.
- Nombra lo que te aligera el espíritu y te permite deshacerte de tus quejas y pesares (una persona u oración, etc.)
- Mantén un diario de las cosas cómicas que escuchas.



¿Qué descubriste de tu sentido del humor? Haz algo a propósito diariamente para traerle humor a tu vida.

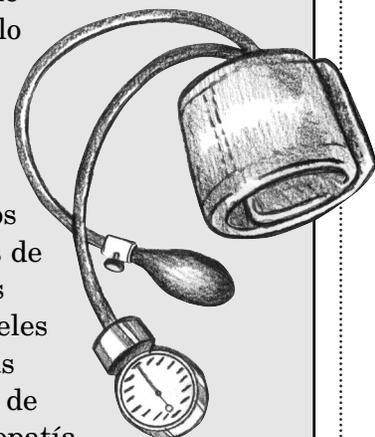


INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué harías tú en esta situación?

Pregunta: Sé que la alta presión sanguínea es peligrosa para el corazón, pero ¿cómo convengo a my papá, quien fuma y tiene diabetes, que también puede afectar su vista?

Respuesta: Hazle saber que su estilo de vida puede contribuir a la retinopatía, una enfermedad que daña los pequeños vasos sanguíneos de los ojos. Mientras más altos los niveles de la glucosa, más probabilidad hay de desarrollar retinopatía.



Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home

An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

©2003 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

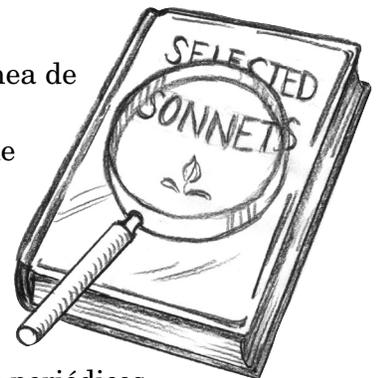
Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

Sugerencias útiles

Sácale más jugo a la vida

Para las personas con problemas de la vista, existen muchos productos de asistencia para facilitarles la vida. Explora las opciones y verás que ayudarás a la persona bajo tu cuidado a mantenerse independiente y utilizar al máximo su vista con aparatos especiales:

- ◆ Anteojos especiales con lentes de aumento o mayor contraste en color;
- ◆ Lentes de aumento o lupas;
- ◆ Libros, revistas y periódicos impresos en letra grande;
- ◆ Etiquetas para los medicamentos impresas en letra grande por medio del farmacia;
- ◆ Libros en audio (narrados);
- ◆ Guías de lectura que permiten concentrarse en una línea de texto a la vez;
- ◆ Aparatos como lámparas con lupa, o pantallas (como de televisor) que proyectan materiales de lectura sobre una superficie;
- ◆ Libros y letreros en escritura Braille;
- ◆ Aparatos telesensoriales que convierten letras impresas en símbolos que se pueden tocar;
- ◆ Programas en la radio que consisten de lecturas de los periódicos.



PRÓXIMO EJEMPLAR...EL BUEN DORMIR

Noticias de Cuidado y Asistencia

“CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS.”

EXAMEN RÁPIDO

Después de leer este ejemplar, entenderás mejor la importancia del cuidado regular de la vista para mejor reguardar la salud de tus ojos. Responde a las siguientes preguntas después de leer este ejemplar.

1. Algunas enfermedades de los ojos no tienen síntomas en sus etapas iniciales, por lo que los exámenes regulares por un especialista de la vista son críticos.
C F
2. Con el avance de la edad, a veces los cambios en la vista son difíciles de notar.
C F
3. Una persona de 85 años necesita aproximadamente el triple de la iluminación que una de 15 necesita para ver lo mismo.
C F
4. El optometrista es un especialista para el cuidado básico de los ojos.
C F
5. En una persona con diabetes, altos niveles de azúcar en su sangre no le afectarán la vista.
C F
6. El humor y la risa son buenas maneras de reducir la tensión.
C F
7. Un estilo de vida poco saludable puede contribuir a enfermedades serias de los ojos.
C F
8. No hay nada disponible para asistir a personas con baja visibilidad.
C F
9. Las cataratas son causadas por nublamiento del lente del ojo.
C F
10. Puedes cuidar de tu corazón y reducir las calorías sin sacrificar el buen sabor.
C F



Respuestas: 1. C, 2. C, 3. C, 4. C, 5. F, 6. C, 7. C, 8. F, 9. C, 10. C

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____