SEDORADOS SAN



Producto de Comfort Adult Day Care Center

Queens - NY - 2017 EDICIÓN 17



100-05 Roosevelt Avenue. Corona NY 11368 Tel: (718) 651-5700



Enriquecemos tus años dorados con diversión, conocimiento y amigos

Cupos disponibles!

Somos un centro de actividades para el adulto mayor

iGRATIS!

- Alimentos
- · Clases de computación
- Internet
- · Inglés
- Ejercicios
- Entretenimiento
- · Corte de cabello

Califican todos los adultos mayores de 65 años que tengan MEDICAID y MEDICARE

Abrimos de lunes a viernes JORNADA DE MAÑANA: 8 am 2.30 pm JORNADA DE TARDE: 3:00pm a 8:00 pm Sábados de 8:30 a 2:00 pm

100-05 Roosevelt Avenue, Corona NY 11368 Tel: (718) 651 5700 Fax: (718) 732 2538

Siguenos en: facebook.com/ ComfortAdultDayCare

Visita nuestro sitio web escaneando este códiao





www.cadultny.com





Editorial



Años Dorados Magazine es un producto de Comfort Adult Day Care Center. Un centro dedicado al bienestar y entretenimiento de las personas mayores de 65 años.

Hemos adecuado nuestro centro para que sus actividades sastifagan a los participantes de diferentes nacionalidades en nuestra comunidad Latina. En unión y colaboración educativa con la Fundación de Alzheimer, desarrollamos programas de mantenimiento sensorial, cognitivo y motor para las personas que lo necesiten y asistan a nuestro centro. Con dedicación, fortaleza y mucha sabiduría, planeamos seguir adelante por muchos años, mejorando nuestro programa y su desarrollo.

Años Dorados Magazine desea llevarles información de alta necesidad a las personas mayores de nuestra comunidad Latina. Los temas escogidos están basados en la problemática de nuestra comunidad. Esperamos que nuestra revista sea de su agrado y la compartan con más personas. Los invitamos a que participen y vengan a conocer a Comfort Adult Care Center.

Bendiciones para todos de salud, paz y armonía.

Diana Vásquez-Matus

Program Director Vice-President Comfort Adult Day Care Center, Inc. 718 651-5700

Nos pueden mandar sus inquitudes y sugerencias a comfortcareny@gmail.com atención, Diana Vásquez.

Staff

AÑOS DORADOS MAGAZINE by Comfort Adult Day Care Center

Diana Vásquez Editora Ejecutiva

Colaboradores: María Hiraldo Shelley Patiño Wendy Olaya Publimax Printing

COMFORT ADULT DAY CARE® 100-05 Roosevelt Avenue Corona New York 11368 (718) 651 5700

Comfortcareny@gmail.com www.cadultny.com

Edición No. 17 2017

Contenido Editorial 3 Celebración Año Nuevo 2017 Calendario 2017 Eventos Comfort 2017 6 Historias de Vida - Édgar Arcila 8 Himno a Comfort 9 Entrevista a la honorable Cónsul de Colombia en New York 10 ¿Qué es Obamacare? 12 Receta: Ceviche Vegetariano Peruano 13 Programa Significativo para Pacientes con Demencia 15 Beneficios del agua 16 Amira Barros 17 Salud Sexo en la Tercera Edad 20 Enfermedad Renal Crónica 22 Artículo Especial/La Demencia 24 Frases Sabias 25 El Té y sus Beneficios 26 Importancia de las Vitaminas 28 Historia de Queens 30



Entretenimiento

Pasatiempo

Visita Israel

34

32



iz Año 2017

Quedida Comunidad de Queens:

Comfort Adult Day Care Center y su equipo de trabajo les queremos desear un año nuevo 2017 lleno de mucha salud, paz, y amor. Que en este año encuentren en todo lo que hagan gozo y motivación. Y que nunca les falte una mano amiga que estrechar, una palabra de consuelo y un amigo verdadero en quien confiar.

En este nuevo año siempre debemos recordar que todos nuestro actos los debemos poner en manos de Dios al igual que nuestros problemas, porque sólo así encontraremos la armonía necesaria para disfrutar todos los días del año con nuestros amigos y familiares. Vivir en armonía con Dios no es sólo vivir en oración, sino también en paz con nuestros semejantes y con nosotros mismos. No nos preocupemos

de la ingratitudes y no nos asustemos del trabajo arduo que viene con el pasar de los años, pues son pruebas de Dios para crecer como personas espirituales. Él siempre nos protegerá y proveerá para nosotros.

El servicio es la pasión de nuesta organización y es por eso que en este nuevo año esperamos contar con todos ustedes.

El servicio es mi pasión y he entendido que sólo por medio de la sabiduría Divina podemos elegir los caminos corrrectos y entender a quienes nos rodea. Los esperamos en nuestro centro para que compartan con nosotros momentos memorables.

Bendiciones y llena tu vida este año de paz.

Diana Vásquez **Program Director** Vice-President Comfort Adult Day Care









ENERO

Viernes 6: Celebración de Cumpleaños - Cantante

Viernes 13: Pijama Party Lunes 16: Show Sorpresa

Viernes 27: Celebración de Nuevo Año Chino

Viernes 20: BINGAZO BAILABLE

MARZO

Miércoles 8: Día Internacional de la Mujer

Viernes 10: FOXWOODS CASINO

Miércoles 15: BINGAZO BAILABLE - Todo el Día

Viernes 17: Día de San Patricio - Fiesta Viernes 24: Fiesta de Sonero / Son Cubano

Viernes 31: Celebración de Cumpleaños - Trovador

MAYO

Viernes 5: 5 de Mayo - Fiesta

Viernes 12: Día de la Madre - Almuerzo Especial Lunes 15: Plato Típico de Nuestros Países

Miércoles 17: BINGAZO BAILABLE - Todo el Día Viernes 19: Paseo a Mohegan Sun Casino

Viernes 26: Celebración Cumpleaños/Fiesta Sombrero con Giovanni

JULIO

Viernes 7: 4 de Julio / Asado en el Parque

Viernes 14: Celebración de Cumpleaños/Toga Party

Viernes 21: Independencia de Colombia

Viernes 28: Paseo: Caminata en Central Park

SEPTIEMBRE

Viernes 1: BINGAZO BAILABLE - Todo el Día

Viernes 8: Paseo al Casino Viernes 15: Paseo a los Outlets

Viernes 22: Fiesta Española

Viernes 29: Celebración de Cumpleaños

NOVIEMBRE

Viernes 3: Venta Garaje en Comfort

Viernes 10: Paseo al Casino

Viernes 17: Celebración de Cumpleaños/Trovadores

Jueves 23: Almuerzo para la Comunidad Viernes 24: Almuerzo de Acción de Gracias

FEBRERO

Viernes 3: Show de Payaso / Disfraz de Payaso

Viernes 10: Celebración de Cumpleaños

Viernes 17: Día de Amor y Amistad - Fiesta

Viernes 24: Independencia República Dominicana

ABRIL

Viernes 7: Festival de la Voz (Criollo)

Lunes 17: Show de Comedia

Viernes 21: Celebración de Cumpleaños - Trovador

Viernes 28: Fiesta de Disco años 70's con Disfraz

JUNIO

Viernes 2: Desfile de Modas

Viernes 9: Graduación de Clases Viernes 16: Día del Padre - Fiesta

Viernes 23: Paseo Ground Zero / Centro Comercial

Sábado 24: Feria de Manualidades

Viernes 30: Celebración de Cumpleaños - Merengue

AGOSTO

Viernes 4: Venta de Garaje

Viernes 11: Paseo a la Playa

Viernes 18: Hawaii Party

Lunes 21: Paseo al Museo de Arte en Lond Island

Martes 22: BBQ en Comfort

Viernes 25: Celebración de cumpleaños con Peluca

OCTUBRE

Sábado 7: Galería de Arte

Viernes 13: Celebración de Cumpleaños/Karaoke

Sábado 14: Obra Teatral

Viernes 20: Charla: Miembros y sus Familiares

Viernes 27: Buffet Chino

DICIEMBRE

Viernes 1: Bingo Bailable

Viernes 8/Sábado 9: Celebración de Cumpleaños, Aguinaldos y Gran Rifa

Viernes 15: Visitemos el árbol NYC

Lunes 18: Novena de Aguinaldos - Postres

Viernes 22: Fiesta de Navidad Viernes 29: Fiesta de Año Nuevo



COMFORT ADULT DAY CARE CENTER

Invita cordialmente a la comunidad, a participar gratuitamente en los siguientes eventos:

Fashion Show

Fecha: viernes, 2 de junio, 2017

Hora: 12:00 m - 04:00 pm

Lugar: 100-05 Roosevelt Avenue Corona NY 11368.







Galería de Arte

Fecha: sábado, 7 de octubre, 2017

Hora: 11:00 am - 03:00 pm

Lugar: 100-05 Roosevelt Avenue Corona NY 11368.







Almuerzo de Acción de Gracias

Fecha: jueves, 23 de noviembre, 2017

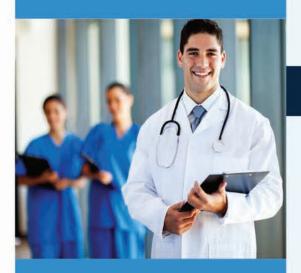
Hora: 11:00 am - 03:00 pm

Lugar: 100-05 Roosevelt Avenue Corona NY









18 años de experiencia

GARUDA MEDICAL, PC

RAMKUMAR PANHANI, MD

Servicios:

- Medicina General
- Electromiogamas-NVC
- Lesiones de Columna Vertebral
- Dolores de Cuello y Espalda
- Evaluación de las neuropatías derivadas de la diabetes o las lesiones de la médula.

Services:

- General Medicine
- Electromyograms-NVC
- Neck and Back Pain
- Evaluate Neuropathies due to diabetes or Spinal Injuries.

Aceptamos: Accidentes de Carro y de Trabajo

100-05 Roosevelt Avenue Corona NY 11368 - Primer Piso

Llámenos: 718-446-0002



PRECIOS DEL ÁREA

TREN 7 ESTACIÓN 103 JUNCTION BLVD. 100-05 ROOSEVELT AVE. CORONA, NY 11368 718-898-1100



iGRATIS!

- + Toma de Glucosa y presión arterial
- + Recogemos su recetas médicas y le llevamos los remedios a su casa.
- Cuando Registra su seguro con V.I.P. PHARMACY reciba un "Loose Change Scratch Off".
- 15% de Descuento para Adultos Mayores.
- + Notario Público.
- Aceptamos la mayoría de seguros.
- Recetas listas en minutos.







Historias de Vida Edgar Arcila

Miembro de Comfort Adult Daycare Center

Nació en Pueblo Rico, Antioquia, el 12 de Febrero de 1948. Hijo de Jesús Arcila y Hortensia Garcés. Cursó sus estudios de primaria en la Escuela Urbana de Varones José Elías Bohórquez, de Pueblo Rico. Realizó 3 años de estudios en el seminario San Juan Eudes del municipio de Jericó, para luego terminar su bachillerato en el Liceo integrado El Salvador, del municipio de Pueblo Rico. Inició estudios universitarios en la Universidad Autónoma Latinoamericana, los que interrumpió por motivos de índole personal, por espacio de 4 años. Durante ese período estuvo laborando como instructor de menores en el reformatorio Ferrini; luego trabajó en la División Jurídica del Municipio como Auxiliar de Archivo Oficial. Fue inspector municipal en Girardota y en los Llanos de Cuibá, de Santa Rosa de Osos.

Reingresó a la Universidad Autónoma Latinoamericana donde se doctoró en Derecho y Ciencias Políticas. Como poeta y escritor fue el que compuso la letra del himno a Pueblo Rico, con música del maestro Carlos Vieco.

RAREZA

Te extraño mucho, pero te amo poco. Que ironías de la vida, esto solo puede pensarlo un loco.

II

Sé querer y sé esperar, aunque naufrague en la duda: si pensando que el amor me lleve a la tortura.

Ш

Sé esperar para que me amen. Sé querer a quien me espera. Es la vida la que ordena, si es que el cariño prospera.

IV

Anhelo estar muy cerca al cariño deseado: con halagos y caricias como un tesoro codiciado.

FELICIDAD.

¡Felicidad! Que distante estás ahora de mí ocultando sus sabores. Llena de magníficos olores cual jardín edénico.

Deja que tu manantial me embriague y me deje suspirar. Deseo que te acerques. Que mi cuerpo sienta tu presencia. Que tu luz al fin me alumbre. Que tu ausencia quede en el pasado.

III

Quiero subir hasta la cumbre Y descansar ya de lo andado. Anhelo dar de ti un poquito. Confiar en el viento y en el aire. Pensar en el mar y en las cigarras y verter mi alma en tus entrañas. Acariciar tu talle fino y emprender de nuevo mi camino.

A LA MADRE

De dolores conoces de la vida y los sinsabores que esta deja. Dando golpes que no se olvidan sin esperar de ti una queja.

Piensas feliz en los amaneceres rogando a Dios que te conserve, para también ver apacibles atardeceres al lado de tus hijos que tus manos llevan.

Gloria y loor tus hijos sienten de tener una madre bondadosa. Nuestro amor por ti será perenne por ser tan noble y cuidadosa.

Llegarán los años con el tiempo y no podrá borrar nuestro cariño. Crecerán con el recuerdo siempre tu bondad, ternura, amor sencillo.

Se alzarán como espigas ondulantes tus retoños, que de niños esperaban un beso y un abrazo suplicante. de ti para ellos prenda tan amada.

Caerá la noche con su velo negro y tu ausencia llegará sombría. Nuestro amor y calor está en peligro, pues tu presencia se llevó María. VII

Solos con tu recuerdo partiremos también hacia la noche pensativos, y con lágrimas yo sé que te daremos el homenaje fiel a tu cariño.

Dormirás eternamente tu silencio, pero Dios desde el cielo nos anuncia, que fuiste de madres preferida y que intercede siempre sin renuncia.

Desde niño tuve el buen hábito de leer y a medida que iba creciendo, el interés por la lectura también aumentaba. La vena poética surgió de un momento a otro por los años 70 cuando compuse el Himno a mi pueblo llamado "Pueblo Rico", desde ese entonces cuando me surge alguna idea o algo especial pasa en mi vida, me inspiro en esos acontecimientos, por eso la mayoría de mis poesías son basadas en anécdotas o vivencias. Mi obra poética aun no la he publicado pero sigo componiendo sobre diferentes tópicos de la vida.

Himno a Comfort

Letra: Édgar Arcila Miembro de Adult Daycare Comfort

Coro

Cantemos dichosos unidos El himno a nuestro centro especial Aquí venimos a pasar tiempo alegre de jovialidad y amistad.

1

El refugio esperado por todos Combinando diversión y salud Es el centro querido del alma Que por cierto se llama "Comfort"

II

Mucho tiempo pasamos jugando Aprendiendo distintas materias Computación, inglés y pintura Manualidades y clases de buena alimentación

III

Nos contemplan como niños mimados Y pendientes de nuestra salud Nutrición su especial atención Y día a día nos toman la presión

IV

Diligencia el personal nos brinda al llevar nuestros papeles legales al contactar los seguros requeridos el transporte, enfermera y peluquera

V

Varios juegos tenemos a diario Dominó, ajedrez y el ping pong Cartas, billar y el bingo Y como siempre terminamos con un gran danzón

VI

Eterna gratitud todos sentimos Por hacernos la vida agradable No hay que olvidar que los que aquí asistimos Gozamos de nuestros preciosos años dorados



Entrevista a la Honorable Cónsul de Colombia en Nueva York

María Isabel Nieto Jaramillo

Por: María Hiraldo. Coordinadora de actividades Comfort

María Isabel Nieto Jaramillo natural de Bogotá, honorable Cónsul de la República de Colombia en Nueva York desde el año 2014, una mujer inspiradora, de carácter y decidida que pone en alto la imagen de la mujer latina. Antes de asumir este cargo se desempeñaba como Secretaria Privada del presidente Juan Manuel Santos, quien confió plenamente en su capacidad para representar la comunidad colombiana en Nueva York.

"Siempre se hablaba de política en mi casa, siempre oí hablar de las inconformidades del pueblo con respecto al desempeño de los políticos" esto impulsó a María Isabel a inclinarse hacia las acciones sociales desde muy joven pensando que si la gente no participa, entonces pierde el derecho de criticar. Con tan solo dieciocho años de edad empezó a trabajar con un Senador de la República colombiana. En una etapa de su vida trabajó en el sector privado pero al mismo tiempo siempre estuvo ligada a la actividad política.

Casada con el señor Jorge Hernán Muñoz, con el cual ha procreado dos hijos, Josefina y Emilio. viene de una familia amplia procedente de distintos lugares de Colombia, razón por la cual ha podido conocer ampliamente el comportamiento y el pensamiento de la colectividad colombiana, interpretando así sus más ardientes

deseos y buscando fervientemente acercarse a la consecución de los mismos a través del ejercicio político.

Luego de ser asignada como cónsul de Colombia en Nueva York, fue elegida en diciembre de 2015 como presidenta de la Coalición Latinoamericana de Cónsules en Nueva York (CLACNY) y recientemente fue seleccionada para la presidencia de la Society of Foreign Consuls, organismo que reúne a 73 consulados extranjeros ubicados en Nueva York. Expresa su agradecimiento ante tales distinciones ya que le ofrece una mayor oportunidad de proyectar a su país. Señala que la meta de su gestión es convertir a Colombia en líder dentro de los latinoamericanos.

Al momento de asumir el cargo de cónsul se propuso organizar los procesos y agilizar los servicios que se ofrecen al público, reconoce que encontró un excelente equipo y que solo bastó organizar un poco más el esquema de trabajo, así como mejorar la infraestructura del consulado.

María Isabel, destaca las buenas relaciones que existen con las principales autoridades de Nueva York, esto ha facilitado la ejecución de numerosos proyectos en beneficio de la comunidad colombiana en este estado. En el plano cultural, se ha enfocado en el rescate de las tradiciones de su país, mediante la realización de distintas actividades de corte educativo. La entidad desarrolla programas dirigidos a mejorar la salud de las personas y a orientar sobre todos los temas políticos y sociales relacionados con Colombia. Actualmente el consulado en conjunto con la alcaldía de Nueva York está desarrollando un proyecto para capacitar a mil mujeres en temas de finanzas y emprendedurismo.

Los adultos mayores, también forman parte de la agenda del consulado colombiano en NY, empezando por darle prioridad en los servicios y en todos los programas que desarrolla la entidad. Ofrecen para este sector, la posibilidad de seguir sus estudios universitarios on-line. Tomando en cuenta que los adultos mayores generalmente tienen la meta de regresar a Colombia. el consulado les ofrece servicios de asesoría y de planificación de su futuro financiero y adquisición de viviendas.

"Siento que se puede hacer mucho más, pero desafortunadamente, nos hace falta gente" expresa María Isabel Nieto Jaramillo, quien tiene en su carpeta un sin número de buenas ideas para fortalecer los servicios a su comunidad.

A la mujer latina le sugiere "No se sientan menos que nadie" partiendo de que a veces se tiene cierto complejo por ser minoría. Pide a las mujeres que no aparten de sus hijos las raíces de sus países, que les enseñen a hablar español y que lo hagan con orgullo,

que no se enfoquen en la apariencia, porque la mujer latina no es solo un cuerpo bonito, sino que cuenta con el recurso de su inteligencia y dedicación en todo lo que se propone. Sobre la mujer colombiana en particular, resalta el espíritu emprendedor, un instinto de superación natural y su capacidad de liderazgo, a las cuales les exhorta a no desmayar nunca v plantearse siempre metas firmes para su desarrollo y el de los suyos.

El Sí y el No en Colombia

La Cónsul entiende que el presidente Santos le dio la oportunidad a Colombia de alcanzar la paz a través de este acuerdo con las FARC. "Me enfermé literalmente" expresa Nieto Jaramillo al enterarse de que el "No" ganó en el plebiscito. En un intento por entender el porqué la mayoría votó por el "No" se dio cuenta de que la mayoría de estos votantes salieron hace muchos años de Colombia, muchos fueron víctimas directas o indirectas de la guerrilla y siempre han vivido marcados por el miedo. Aunque ella entiende las razones y las respeta, considera que Colombia debe luchar por su tranquilidad y que se debe pagar un precio por la paz.

Sobre el triunfo de Trump

Considera que luego de los resultados electorales y con el nuevo presidente de EEUU Donald Trump, las relaciones bilaterales seguirán su mismo curso de crecimiento, ya que no existe ninguna razón para que se deteriore. Expresa que en la población latina hay un temor a lo desconocido pero confía en que el nuevo presidente sabrá asesorarse bien para lograr un buen desempeño. Solicita a todos los colombianos residentes en el estado de Nueva York que puedan estar tranquilos ya que el consulado es su casa y está siempre con las puertas abiertas para ayudarles a conocer sus derechos y a brindarle cualquier apoyo que necesiten.

Los colombianos en Nueva York no tienen porqué temer, deben seguir capacitándose y entendiendo que tenemos una responsabilidad de llevar el buen nombre de Colombia por todo

lo alto, precisamente ahora que esta nación se está liberando del estigma de violencia y narcotráfico. Sobre todo exhorta a todos que no pierdan la alegría natural que caracteriza a los colombianos.

Trayectoria profesional

- 2013 fue Alta Consejera Presidencial y Secretaria Privada Presidencia de la República de Colombia
- 2009 trabajó para BAVARIA/SAB Miller, sector privado y en el sector público fue Directora de Asuntos de Gobierno e Industria.
- 2006 Viceministra del Interior. Ministerio del Interior y de Justicia.
- 2004, Concejal de Bogotá mediante elección popular, donde coordinó las áreas de: Asuntos políticos y electorales: Derechos Humanos y DIH, Minorías (Comunidades Afrocolombianas Indígenas, LGBT), Orden Público y entidades territoriales y Gestión del riesgo por

- del Comité Interinstitucional para combatir la Trata de Personas y miembro de las juntas directivas de INGEOMINAS e IPSE.
- 1997 inició como Directora Ejecutiva Fundación Luis Carlos Sarmiento Angulo por espacio de seis años, donde ejecutó numerosos proyectos como diseño e implementación de provectos de apoyo al sector justicia formal y a los mecanismos alternativos de resolución de conflictos. Provectos de inversión social (hospitales, parques y centros sociales).
- 1995 1997 Se desempeñó como Edil de Chapinero en la Junta Administradora Local de Chapinero.
- 1991 fue por tres años Asesora Técnica del Despacho de la Primera Dama Presidencia de la República de Colombia. Diseño e implementación de proyectos y programas de inversión social en comunidades rurales, indígenas y afro colombianas. Funciones de Secretaría Privada.





OBAMACARE es el nombre no oficial de la LEY PARA LA PROTECCIÓN DE PACIENTES Y CUIDA-DOS DE LA SALUD ASEQUIBLES (The Patient Protection and Affordable Care Act), una reforma de las leyes de la salud firmada por el Presidente Barack Obama el 23 de Marzo del 2010.

El objetivo de ObamaCare es dar acceso a más Americanos a seguros médicos de calidad, asequibles y reducir el crecimiento del gasto en servicios de salud en EE.UU. estableciendo que todos los estadounidenses deben tener un seguro de salud y a la vez recibir ayuda monetaria a quienes no pueden asegurarse.

VENTAJAS

- Los norteamericanos pueden acceder a un seguro de salud "asequible" y de "alta calidad."
- Más de la mitad de los estadounidenses sin seguro puede obtener un seguro de salud gratuito o de bajo costo, y algunos pueden conseguir ayuda a través del "Health Insurance marketplace".
- Las aseguradoras no podrán negar la cobertura a una persona cuando se enferma. Sólo se podrá cancelar cuando haya fraude por parte del paciente.
- Los niños pueden permanecer en el plan de salud de sus padres hasta los 26 años.
- Nadie puede negar el seguro para una condición médica pre-existente.
- Las empresas ya no pueden cobrar más a las mujeres que a los hombres.

DESVENTAJAS

- Si alguien no se inscribe en el seguro de salud será penalizado con el pago de un impuesto. La cantidad subirá cada dos años.
- Todas las personas tienen que obtener el seguro. No importa si están enfermos o no, necesitan el seguro porque es la ley.
- Las compañías de seguros están retirándose del Obamacare debido a que menos estadounidenses de lo previsto se están registrando; lo que eleva los costos de seguros y hace bajar aún más la participación.
- Los precios de las primas subirán un promedio del 25 por ciento en 2017. Primas que ya son demasiado altas. Este aumento fue predicho en el inicio de la ley, y el subsidio del gobierno para ayudar a pagar el seguro también aumentará, pero no todos los estadounidenses son elegibles para dichos subsidios.
- The health Market place es muy reducido.
- Los deducibles anuales son extremadamente altos, lo que limita la posibilidad de acceder a un seguro para personas de bajos ingresos.
- Ciertas instituciones de salud como hospitales limitan los servicios ofrecidos a los asegurados.

Carmon Hyputia

Carmen Urrutia Asistente General Comfort

Geviche Vegetariano Peruano

Ingredientes:

- Berenjena
- Tofu
- Limones
- · Cebolla Roja
- Apio
- Cilantro
- Aií

- Ajos, Jengibre, Sal, Pimienta, Comino
- Lechuga
- Camote Hervido (Papa Dulce)
- Papa Hervida
- · Chócolo Hervido (Mazorca)
- Maíz Cancha Tostada

Preparación:

Pelar la berenjena, remojarla por 30 minutos en agua, limón y sal. Luego escurrir y picar en forma de cuadritos. Volver a lavar y escurrir muy bien el agua. Colocar en un recipiente de vidrio y agregar el apio picado muy fino. Posteriormente se debe agregar el jugo de los limones de manera simultánea con el ajo y el jengibre licuado. Introducir el tofu picado en cuadros y agregar sal, pimienta y comino al gusto. Revolver todos los ingredientes para que se mezclen los sabores y añadir el ají licuado y la cebolla picada finamente. Decorar con el cilantro y el ají picado. Servir con las rodajas de papas y

camote acompañado del chócolo y el maíz tostado adornado con las lechugas.

En cuanto a la cocción del maíz tostado: utilizar una olla con aceite caliente para cocinar el maíz a fuego lento, manteniendo la olla tapada y removiendo constantemente hasta que esté dorado.



COMFORT ADULT DAY CARE CENTER "El mejor centro de adultos en Queens"

Abrimos de lunes a viernes.

Sábados.

- Jornada de la mañana: 8:00 am 2:30 pm
- 8:30 am 2:00
- Jornada de la arde: 3:00 8:00 pm

¡Enriquecemos tus años dorados con diversión, conocimiento y amigos!

100-05 Roosevelt Ave. Corona NY 11368 • Tel.: 718-651-5700

Transporte gratis

Proveemos Cuidado y Actividades Diarias completamente Gratis. Si tienes Medicare y Medicaid.

- Computador
- Internet
- Ciudadanía
- Inglés
- Pintura
- Manualidades
- Ejercicios
- Yoga

- Juegos y Recreación
- Karaoke
- Entretenimiento
- Fiestas
- Cabello y Uñas
- Desayuno/Almuerzo
- Paseos...
 - ...y mucho más.

Free transportation

We Provide Care, Classes and **Activities completely Free.**

If you have Medicare and Medicaid.

- Computer
- Internet
- Citizenship
- English
- Painting
- Crafts
- Exercisess
- Yoga

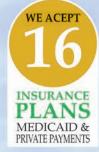
- Games & Recreation
- Karaoke
- Entertainment
- Parties
- Hair/Manicure
- Breakfast/Lunch
- Trips...
 - ...and much more.



SOMOS UN CENTRO 100% LATINO

y en nosotros te puedes apoyar hoy y siempre. Seremos tu segundo hogar.

& you find support on us today and forever. We will be your second home.



¡Bingos diarios!







Comfort Adult **Day Care**

El lugar que preserva las habilidades cognitivas y capacidades funcionales del adulto mayor.

En mi experiencia como voluntaria de la Institución Comfort Adult Day Care he podido observar la felicidad y la participación en las diferentes actividades propuestas para el adulto mayor. La vivencia es enriquecedora y desde mi profesión como Terapeuta Ocupacional y Neuropsicóloga puedo afirmar que es un lugar donde se presencia una triada importante reconocida por Kielhofner, investigador y Terapeuta Ocupacional. En ese triada, él nombra la persona, el entorno y la ocupación en el Modelo de la Ocupación Humana como tres aspectos que se interrelacionan en la cotidianidad y generan equilibrio en el ser humano teniendo en cuenta sus habilidades y capacidades de desempeño en las actividades de la vida diaria (AVD). Considerando estos importantes aspectos y con el transcurso del tiempo, pude identificar cómo las diferentes actividades desarrolladas en Comfort, vinculan esta fórmula dentro de su programa de ejecución y además, contempla los gustos e intereses de las personas que allí asisten. El Daycare está caracterizado por brindar un ambiente lleno de oportunidades en el cual el objetivo va encaminado para que el adulto mayor plenamente independiente, así como el que posee dependencia o deterioro cognitivo, puedan desenvolverse adecuadamente, utilizando la ocupación como una actividad mediadora para la preservación y el fortalecimiento de las habilidades motrices, cognitivas y sensoriales.

Sabemos que la tercera edad se reconoce como una etapa de la vida que aparece de forma gradual, la cual se caracteriza por ir perdiendo a través del tiempo capacidades, destrezas y habilidades necesarias para la realización de actividades de la vida diaria (AVD). Aunado a esto, probablemente el desempeño ocupacional de la persona comience a cambiar significativamente teniendo repercusiones en su entorno familiar y en aspectos socio afectivos.

En razón de este proceder, algunos estudiosos del campo científico que quieren explicar el envejecimiento recomiendan atender lo siguiente: "Las ganancias que se producen en esta etapa de la vida, así como las habilidades que pueden tener un deterioro mayor como son la memoria, la atención y la rapidez de reacción entre otras; pero ante todo entendiéndose como un proceso gradual de envejecimiento". (Duarte, 2012).

No obstante, frente a este posible deterioro, la institución Comfort logra desarrollar programas para favorecer habilidades cognitivas con actividades de tiempo libre que son ejecutadas por el equipo de trabajo que posee. Actividades estas en las que pude apreciar una labor admirable y llena de amor hacia el adulto mayor, tomándose el tiempo de planificar, incorporar dinámicas y recreación en pro de su bienestar. En este sentido, se logra mantener habilidades residuales en el adulto mayor como el lenguaje, la atención, el razonamiento, la planificación y la memoria. De tal manera que la persona, el entorno y la ocupación van en una constante interrelación.

Por otra parte, si se consideran los riesgos de padecer demencia y como esta enfermedad tiene dos tipos de factores de riesgo modificables y no modificables que dependen de la etiología, genética entre otros, también es cierto que dentro de los riesgos modificables se pueden reconocer los psicosociales en los cuales están los hábitos de vida saludable incluyendo: alimentación, tabaquismo, sedentarismo, alcohol, el desempleo y abandono de una red social. El otro riesgo modificable es el psicológico donde se puede identificar la depresión, el aislamiento, los cambios de conducta, además de alteraciones en el desempeño ocupacional y en la participación de las actividades de la vida diaria (AVD). En consecuencia; se puede relacionar que la falta de ocu-

pación es un factor de alto riesgo para generar deterioro cognitivo.

Desafortunadamente cuando se trata con adultos mayores que padecen de demencia, en cualquiera de sus formas de presentación (demencia senil, demencia vascular o demencia tipo alzheimer) abundan los casos en los cuales el contexto limita a la persona por los cambios en sus capacidades cognitivas acelerando la patología, generando cambios en el comportamiento, alterando significativamente el entorno de la persona, lo cual eventualmente termina afectando su relación con los cuidadores y familiares. Por tal razón, la institución Comfort busca equilibrar el aporte de salud y la realización de actividades, ya que tal como manifiesta Gitlin en el año 2009: "Si el medio ambiente es demasiado demandante o poco estimulante tiene resultados conductuales que dan pie a la agitación o pasividad en las (SPCD) mejor conocidos como los síntomas de percepción y contenido del pensamiento".

De esta forma Comfort Adult Day Care, logra ser una institución que ataca estos factores de riesgo, ya que su relación con la ocupación es muy alta, ofreciendo un servicio de calidad que actualmente está respaldado con base en un enfoque de prevención primaria, generando salud y mejor calidad de vida en el adulto mayor funcional y en aquel que presenta algún nivel de deterioro cognitivo, donde se van generando estrategias que refuerzan las habilidades a través de ocupaciones clasificadas en manejo de ocio y tiempo libre, actividades productivas y actividades de auto cuidado.

En Comfort la ocupación es importante, aquí se genera participación y motivación, mantenimiento y preservación de capacidades funcionales y habilidades cognitivas. Por esta razón, es un excelente lugar que propone un espacio significativo en el que adicionalmente se generan emociones de tranquilidad, amor y seguridad en el adulto mayor.

Jessica Báez Terapeuta Ocupacional Universidad Nacional de Colombia

Beneficios del agua

El agua es el principal e imprescindible componente del cuerpo humano. El cuerpo humano tiene un 75% de agua al nacer y cerca del 60% en la edad adulta. El cerebro es 75% agua, la sangre es un 92% agua, los huesos un 22% agua y los músculos un 75% agua. Beber la cantidad adecuada de agua es vital para su salud. Usted se sorprenderá de los beneficios del agua.

¿Por qué es tan importante beber agua?

- Evita que se sequen las membranas mucosas (ojos, boca, nariz, etc).
- Es el principal componente del cuerpo humano. Más de 2/3 del cuerpo está compuesto por agua.
- Permite la absorción de los nutrientes esenciales y el aporte de energía.
- Protege y lubrica las articulaciones.
- Regula la temperatura corporal.
- Facilita el riego sanguíneo, la reproducción celular y el movimiento.
- Mejora la función digestiva.
- Ayuda a la eficiente eliminación de toxinas y desechos de los órganos internos.

Beber y consumir agua nos ayuda a:

- **1. Perder peso:** El agua le ayuda a perder peso puesto que reduce el hambre.
- 2. Remedio natural para el dolor de cabeza: ayuda a aliviar el dolor de cabeza y dolores de espalda causados por la deshidratación.
- **3. Piel más saludable:** podrá tener un aspecto más joven si la piel está bien hibratada.
- **4. Mejora la productividad en el trabajo:** el cerebro está compuesto principalmente de agua, por lo tanto beber agua ayuda a pensar mejor.
- 5. Mejor ejercicio: el agua regula la temperatura corporal, ayuda a sentirse con más energía al hacer ejercicio y sirve de combustible para los músculos.
- **6. Ayuda en la digestión y previene el estreñimiento**, puesto que el agua incrementa la actividad metabólica.
- 7. Menos calambres y esguinces: una hidratación adecuada uyuda a mantener lubricado los músculos y las articulaciones y mejora la resistencia de los ligamentos.
- 8. Reduce el riesgo de cáncer: beber la cantidad recomendable de agua hace que el hígado, los riñones, el sistema digestivo e inmunológico, cumplan muy bien con sus funciones.

- 9. Alivia la fatiga: el agua es utilizada por el cuerpo para ayudar a eliminar las toxinas y productos de desecho del cuerpo.
- **10. Buen estado de ánimo:** gracias a que su cuerpo se siente bien, su mente se siente feliz.
- **11.** Menor probabilidad de ponerse enfermo: beber la cantidad de agua adecuada ayuda a luchar contra la gripe y otras dolencias como las piedras del riñón y ataques al corazón.

Carmen García Torrent, nutricionista y licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos, señaló que lo recomendable es tomar uno o dos vasos de agua en ayunas y luego seguir tomando el líquido durante el resto del día hasta llegar a los dos litros.

También dijo que tras la ingesta de agua hay que esperar diez minutos por lo menos, antes de desayunar para que pueda actuar sobre el cuerpo.

Contrariamente, otros expertos comentan que las cantidades del líquido en el cuerpo deben estar reguladas para tener balance de los niveles de ciertos componentes de la sangre, como el sodio.

Si tomamos demasiada agua, los riñones eventualmente no son capaces de funcionar lo suficientemente rápido para eliminar el exceso de líquido del cuerpo.

Con esto ocurre una dilución de los niveles de los componentes de la sangre, como sodio, potasio y cloro.

Según los expertos, beber demasiada agua puede eventualmente causar inflamación en el cerebro, evitando que regule las funciones vitales que debe desempeñar, como la respiración, lo que causa la muerte.

Tipo De Agua: Controversia: Minerales:

Carmen Urrutia

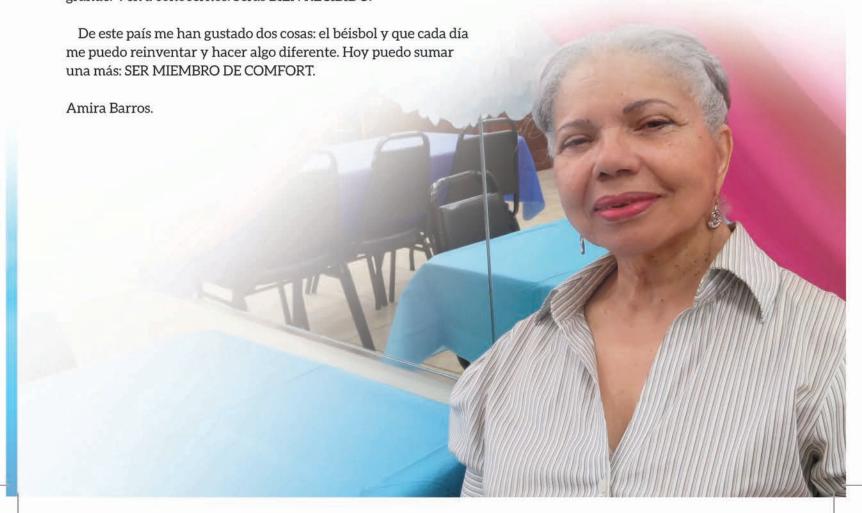
"Mis años dorados en Comfort"

Mi llegada a Comfort, fue una necesidad, no una casualidad.

Buscaba un sitio adecuado dónde pasar las horas de ocio a las que me había inducido mi enfermedad: compartir, socializar, entretenimiento y sobre todo, una razón por la cual levantarme en las mañanas y tener un motivo para el día: ASISTIR A COMFORT como lo hacía antes a mi trabajo, con motivación y alegría. Sólo que aquí mi aplicación fue diferente. Participar en fiestas, paseos, picnics, museos, playas y estar con personas que sólo se preocupan por pasar lo mejor que se pueda NUESTROS AÑOS DORADOS.

Les agradezco escuchar mis cantadas que son chillidos de grillos y ellos los oyen como cantos de canarios. Es un sitio COMFORTABLE, donde las personas llamadas de la tercera edad, encontramos comprensión, compañía y sobre todas las cosas, RESPETO. Es un sitio donde se está cómodo y hasta hemos regresado a la escuela, pues recibimos clases de inglés, manuaidades, gimnasia, pintura, religión y computación. Además, nos traen conferencista en todas las áreas de la actualidad y el acontecer cultural, social, científico y económico, abriéndonos los conocimientos y expectativas del avance moderno.

¿Qué más puedo decirte de lo que ha sido COMFORT para mí? Lo dejo a tu libre imaginación. Aquí hay espacio para todos. Somos niños mayores, todos conservamos la moral y las buenas costumbres, nos portamos como una familia grande. Ven a conocernos. Serás BIEN RECIBIDO.



Los miembros que le dan vida a























Comfort







"El Mejor Centro de Adultos en Queens"











Sexo en la tercera edad

Vennus Ballen, MD, MPH

Por muchas razones, los niveles de enfermedades de transmisión sexual (ETS) están subiendo entre los adultos mayores. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) informan de aumentos significativos en las ETS entre 2010 y 2014 entre adultos mayores de 65 años. Aquí las más frecuentes:

- Las infecciones por clamidia aumentaron un 52 por ciento
- · Las infecciones por sífilis aumentaron un 65 por ciento
- Los casos de gonorrea aumentaron más del 90 por ciento

Los aumentos preocupan a los funcionarios de salud porque las ETS eran raras entre las personas mayores en el pasado. Esto ha resultado en un esfuerzo para educar a las personas mayores sobre ETS acerca de como identificar y prevenirlas. Este artículo se centra en las ETS más comunes, la sífilis, la clamidia y la gonorrea.

Sífilis

¿Qué es y quiénes deben hacerse un análisis para detectarla?

- Es una enfermedad bacteriana que puede afectar a los hombres y a las mujeres.
- La sífilis está aumentando en Nueva York y en otras ciudades. Es muy importante que cualquier persona que tenga relaciones sexuales no seguras (sin condón o con varias parejas) se realice una prueba regularmente para detectar la sífilis. Del mismo

modo, resulta muy importante que los hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres y los que tienen VIH realicen este procedimiento de detección de sífilis.

¿Cuáles son los síntomas de la sífilis?

- La mayoría de las personas con sífilis nunca notan síntomas.
- · Cuando los síntomas aparecen, pueden ser llagas o ulceras abiertas e indoloras denominadas "chancros" en el pene, el ano, dentro o fuera de la vagina, en la boca o en los labios o en cualquier parte de la piel expuesta durante la relación sexual.
- · Los síntomas posteriores pueden incluir sarpullido áspero, rojo o marrón rojizo (especialmente en las manos y las plantas de los pies), perdida irregular de cabello, glándulas linfáticas inflamadas, pérdida de peso, dolor muscular, y cansancio.
- · Los síntomas desaparecen finalmente, incluso sin tratamiento. Pero la sífilis debe tratarse o permanecerá en el cuerpo.

¿Cómo puedo saber si tengo sífilis?

• Pídale a su médico que le haga un análisis de sangre (La mayoría de las personas no tienen síntomas).

Clamidia y Gonorrea

¿Qué son la clamidia y la gonorrea?

· La clamidia y la gonorrea son in-

fecciones bacterianas. Son unas de las ETS más comunes en la ciudad de Nueva York y en el país entero. Tanto los hombres como las mujeres pueden contraer clamidia y gonor-

· La clamidia y la gonorrea se transmite a través del contacto con una persona infectada durante el sexo vaginal, anal u oral.

¿Cuáles son los síntomas de la clamidia?

- La mayoría no tiene síntomas.
- Si se manifiestan, los síntomas para una mujer pueden incluir flujo vaginal anormal, dolor, o sangre durante y después de tener sexo y dolor o ardor al orinar.
- Los síntomas para un hombre incluye un flujo claro y acuoso del pene que va y viene y dolor o ardor al orinar.

¿Cuáles son los síntomas de la gonorrea?

- · Como la clamidia, la mayoría con gonorrea no tiene síntomas.
- Si se manifiestan, los síntomas para una mujer incluye flujo vaginal anormal, dolor o sangre durante y después de tener sexo y dolor o ardor al orinar.
- Un hombre puede presentar un flujo espeso de color amarillo o verdoso o pus del pene y dolor o ardor al orinar.
- · Gonorrea en el recto puede causar dolor, sangre rectal, pus, flujo por el recto o constipación.

¿Cómo puedo saber si tengo clamidia o gonorrea?

· Su médico o proveedor de salud tomara una pequeña muestra del flujo del cuello de útero, pene, recto o de la boca y la hará analizar en un laboratorio. También pueden detectarse utilizando una muestra de orina.

¿Cómo se trata la sífilis, clamidia, y gonorrea? ¿Puedo contagiarme de nuevo?

- · Los antibióticos pueden curar la sífilis, clamidia, y gonorrea, a menudo con una solo dosis.
- Puede contraer estas ETS otra vez después del tratamiento si está expuesto nuevamente.

¿Deben recibir tratamiento mis parejas sexuales?

• Si tienes sífilis, infórmele a todas

las personas con quienes tuvo relaciones sexuales el ultimo año para que puedan hacerse la prueba y recibir tratamiento

· Si tiene clamidia o gonorrea, es importante comunicárselo a las personas con quienes tuvo relaciones sexuales en los últimos 2 meses. Para que tambien puedan examinarse y tratarse.

> Por muchas razones las fermedades de transmisión sexual (ETS) están aumentando entre los adultos mayores.

Protejase de ETS

· Los condones de látex pueden proteger de la sífilis, pero solo si la llaga queda cubierta.

- No tener relaciones sexuales es la manera más segura de protegerse de las ETS. La clave es abstinencia.
- Además, puede protegerse de las ETS al mantener relaciones sexuales con una persona que solo tenga relaciones con usted. Pero debe asegurarse de que ninguno de los dos estén infectados.

Otras maneras de reducir el riesgo de contraer ETS son:

- Limite el número de parejas sexuales.
- Siempre use condones de látex para tener relaciones sexuales. (si es alérgico al látex, use condones de poliuretano).
- · Tenga cuidado con el alcohol. Consumir alcohol o drogas dificulta recordar en el momento que debe usar condones.

Información adoptada del Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York.



Problemas Renales

Enfermedad Renal Crónica

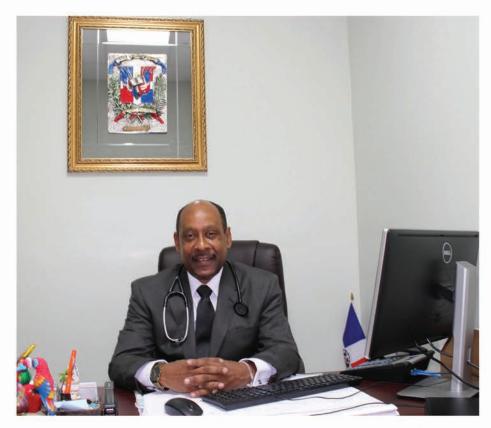
Dr. Salvador Pérez

 Referencias del National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC). La enfermedad renal crónica o insuficiencia renal es una afección que indica que los riñones están dañados imposibilitando la función de filtrar la sangre lo suficientemente bien. Es también un padecimiento que no se produce de un día para otro, por el contrario se genera lentamente de manera asintomática y por estadios, manifestaciones estas que pueden permitir pasar por desapercibido en mucha personas. Sin embargo, si se detecta puede retrasarse o detenerse.

¿Qué causa la enfermedad renal?

Las dos causas más comunes de enfermedad renal son las siguientes:

- Diabetes: se produce cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Esto causa daño a muchos órganos y músculos del cuerpo, incluido los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos, los nervios y los ojos.
- Presión arterial alta: se produce cuando la presión de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos es demasiado alta. Si no se controla la presión arterial alta, puede causar enfermedad renal crónica, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



Muchas otras afecciones pueden dañar los riñones. Entre ellas se incluyen las siguientes:

- Glomerulonefritis: un grupo de enfermedades que dañan las unidades de filtrado de los riñones.
- Enfermedades hereditarias: como la enfermedad renal poliquística, que produce la formación de quistes en los riñones.
- Lupus y otras enfermedades que afectan el sistema inmunitario del cuerpo.
- Obstrucciones causadas por pro-

blemas como uréteres de formas anormales, cálculos renales, tumores o un agrandamiento de la glándula prostática en los hom-

• Repetición de infecciones del tracto urinario.

Usted puede tener un mayor riesgo de enfermedad renal si:

- Tiene diabetes
- Tiene presión arterial alta
- Tiene un familiar con insuficiencia renal
- Tiene 60 años o más

- · Es afroamericano, asiático, hispano, nativo de las islas del Pacífico o indio americano
- Ha usado medicamentos que dañan los riñones durante el transcurso de muchos años Los factores de riesgo aumentan la posibilidad de tener enfermedad renal. Mientras más factores de riesgo tenga, mayor será el riesgo para usted.

¿Qué debe hacer en caso de que los resultados de las pruebas muestren que ya tiene enfermedad renal?

Podrían realizarse más pruebas para ayudar a comprender qué fue lo que causó su enfermedad renal. Esto puede ayudar a planificar su tratamiento. También es posible que se le solicite que consulte a un especialista. A continuación se ofrecen ejemplos de las pruebas que podrían realizarse:

- 1. Una ecografía o tomografía computarizada para obtener una imagen de los riñones y el sistema urinario. Estas imágenes muestran el tamaño de los riñones, y si son demasiado grandes o demasiado pequeños. También muestran si hay tumores, cálculos renales o quistes.
- 2. Una biopsia para extraer una pequeña parte de tejido renal para evaluación. La muestra se estudia bajo un microscopio para lo siguiente: observar el tipo y la dimensión del daño renal que se ha producido.

Planificar un tratamiento

• Tratamiento de la presión arterial alta.

La presión arterial alta puede empeorar su enfermedad renal. Es posible que deba tomar medicamentos para ayudar a controlarla. También es posible que deba consumir menos sal, perder

peso si tiene sobrepeso y seguir un programa regular de ejercicio.

 Proteger la función renal tomando inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA) y bloqueadores de los receptores de la angiotensina (BRA) Es posible que se le solicite que tome medicamentos para la presión arterial alta (llamados inhibidores de la ECA o BRA), incluso si su presión arterial es normal. La investigación sugiere que estos medicamentos pueden reducir la pérdida de la función renal en algunas personas, incluso en las personas con presión arterial normal.

Controlar su nivel de azúcar en la sangre si tiene diabetes.

La mejor manera de prevenir o disminuir la velocidad del daño renal es mantener el nivel de azúcar en la sangre bien controlado. Esto por lo general se hace mediante dieta, ejercicio y, si fuera necesario, insulina o píldoras (medicamentos hipoglucémicos).

Controlar el nivel de colesterol alto con dieta y medicamentos.

Muchas personas con enfermedad renal tienen niveles altos de colesterol en la sangre. Un nivel alto de colesterol aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca. Su proveedor de atención médica controlará su nivel de colesterol al menos una vez al año. Si es demasiado alto, es posible que necesite medicamentos y ejercicio para ayudar a reducirlo.

Tratamiento de la anemia

Las personas con enfermedad renal con frecuencia presentan anemia (recuento bajo de glóbulos rojos). ¿Por qué sucede esto? Los riñones sanos ayudan al cuerpo a elaborar glóbulos rojos. Si usted tiene enfermedad renal. sus riñones posiblemente no puedan hacer esto muy bien y tal

vez usted presente anemia. Para tratar la anemia se usan unos medicamentos llamados agentes estimulantes de la eritropoyesis (AEE) y suplementos de hierro.

Tratamiento para trastornos del metabolismo óseo y mineral.

Muchas personas con enfermedad renal tienen trastornos del metabolismo óseo y mineral. Los trastornos del metabolismo óseo y mineral pueden hacer que las arterias se vuelvan más rígidas y se estrechen a causa del exceso de calcio y fósforo en la sangre. Esto reduce la velocidad del flujo sanguíneo hacia el corazón y puede producir un ataque cardíaco o la muerte. Es posible que necesite medicamentos especiales para ayudar a tratar los trastornos del metabolismo óseo v mineral. Es posible también que deba consumir menos alimentos que contienen fósforo, como lácteos, frutos secos, semillas, arvejas y legumbres secas.

- Seguir un programa de ejercicio aprobado por su proveedor de atención médica
- Controlar su peso con dieta y ejercicio
- · Hacer un seguimiento de su pro-
- Su IFG se controlará de forma regular para averiguar si su enfermedad renal está empeorando.
- Se controlará regularmente la cantidad de proteína en la orina.
- Se realizarán pruebas nutricionales para asegurarse de que usted está recibiendo una cantidad suficiente de proteínas y calorías. Es posible que se le solicite que siga una dieta con bajo contenido de proteína. Si es así, tal vez necesite calorías adicionales proporcionadas por otros alimentos. Un dietista con formación especial en enfermedad renal puede ayudarlo.

La Demencia

Agonía de recuerdos en la penumbra triste del olvido.



Por Miguel R. Hernández M.D.

La palabra demencia deriva del latín y significa: alejado de la mente. La demencia no es una enfermedad como tal, sino más bien es un síndrome que podría tener varios orígenes.

La enfermedad del Alzheimer no es la única causa de demencia, sin embargo esta representa más de la mitad de todos los tipos de demencia. De manera general, pero tal vez más dentro de la cultura hispana, las personas tienden a pensar que la vejez es sinónimo de demencia v/o viceversa, lo cual realmente no es cierto.

De acuerdo a las informaciones presentadas en la ICAD (siglas en Ingles para conferencia Internacional de la enfermedad de Alzheimer) en Julio 2008, los hispanos con enfermedad de Alzheimer consultan los médicos de forma tardía, a pesar de padecer de los síntomas de demencia siete años antes que los no hispanos. Más preocupante resulta el dato, de que en Estados Unidos el cuarenta por ciento de los hispanos afectados viven sin ser diagnosticados y sin tratamiento. El costo anual de la demencia en USA es de aproximadamente 150 billones de dólares. Por consiguiente, consideramos de vital importancia compartir informaciones sobre esta entidad, la cual cubre con sombras de agonías los recuerdos de quienes la padecen y los pasea, en cuerpos vivos sin memoria, frente a la triste penumbra del olvido.

"Alois" Aloysius Alzheimer, psiquiatra neuropatólogo, primero en publicar un caso de demencia en mil novecientos seis, la definió como un desorden fatal y progresivo de deterioro cognitivo que afecta las neuronas causando dificultad con la memoria, el lenguaje, el pensamiento y la conducta. Nótese, que la enfermedad encierra daños neuronales, los cuales se manifiestan con alteraciones de conducta mas allá de los atribuibles al envejecimiento normal y que no se limitan únicamente a la pérdida de memoria.

La causa o etiología de la enfermedad de Alzheimer no es del todo conocida, sin embargo se ha rela-

cionado a razones multifactoriales, todavía en debates e investigación. las cuales van desde la edad del individuo, la dieta v el ambiente, hasta factores genéticos. En ese sentido, se han vinculado a su origen y desarrollo el acumulo en las neuronas de placas seniles y ovillos neurofibrilares asociados a mutaciones de múltiples genes, dentro de los cuales se encuentran por mencionar algunos: los genes de la proteína precursora de amiloide, ubicado en el brazo largo del cromosoma veintiuno, de la presenilina uno y dos, de la apolipoproteína E, entre otros. En ese mismo orden, se han encontrado en los hispanos una modesta relación en mutaciones en los cromosomas 10q/12q y una fuerte relación en el cromosoma 18q (JH Lee, R Mayeux, Psiquiatría Molecular, Julio 2006).

Así mismo, existen factores de riesgo para la enfermedad de Alzheimer, teniéndose mayor riesgo de padecerla si se es mujer, hispano (siete veces más), si se tiene historia de trauma de cabeza (tres a cuatro veces más), baja educación, síndrome de down, familiares afectados con Alzheimer, síndrome metabólico (presión alta, obesidad abdominal, glucosa alta, alteración de las grasas en sangre), etc.

El diagnóstico de la enfermedad se hace clínicamente basado en las historias de los familiares y comportamiento del paciente. Se puede recurrir a exámenes de sangre y estudios de imágenes para excluir otras enfermedades con manifestaciones y/o síntomas similares. El diagnóstico definitivo se hace encontrando lesiones o marcadores típicos de la enfermedad mediante estudios histopatológicos después de la muerte del afectado.

Las áreas más importantes que podrían estar comprometidas en la enfermedad de Alzheimer son: la memoria, el lenguaje, la atención, orientación y la capacidad para resolver problemas. Los individuos quienes la padecen, comienzan olvidando los nombres de amigos, familiares, dónde guardaron las llaves y luego continúan olvidando parte de su historia personal, hasta llegar a perderse en su propio

vecindario o casa. En esta misma línea de ideas, la demencia tipo Alzheimer es progresiva y tiene diferentes etapas, las cuales van desde un estadio uno y dos, de disfunción muy leve e imperceptible para el paciente y los demás, hasta un estadio seis y siete, de dificultad muy severa, donde el paciente pierde el lenguaje, sólo recuerda su nombre, no tiene habilidad para comer, bañarse, reír y pierde el contacto con la realidad.

Lamentablemente, todavía no hay cura para la enfermedad, no obstante existe un manejo de alivio para los pacientes y sus familiares, que abarca desde el uso de medicamentos (donepezil, galantamina, memantina, rivastigmina, tacrina etc), psicoterapias, hasta cuidados especiales del paciente. De la misma manera, no hay evidencia definitiva que soporte un tipo de dieta o medida en particular para prevenir la enfermedad. Sin embargo, se recomienda disminuir los factores de riesgos modificables mencionados anteriormente, como la presión alta, glucosa (azúcar) alta en sangre, colesterol elevado, etc. Fíjense, que estos factores podrían ser modificados favorablemente con cambios en nuestro estilo de vida y siguiendo una dieta saludable.

Por último, compartiremos algunas recomendaciones para los familiares amigos o personas que cuidan a estos enfermos, extraídas del sitio en el Internet de la asociación de Alzheimer: monitorizar cualquier malestar (dolor, hambre, sueño, infección, fatiga, vejiga llena, temperatura de la habitación), aseguren buenos hábitos para el sueño (exposición temprana a la luz, ejercicios diarios, eviten los medicamentos antes de ir a la cama. horarios fijos de comidas), eviten confrontarlos o discutir alguna verdad, rediríjanlos siendo flexibles y pacientes, creen un ambiente calmado y simple, permítanles un buen descanso, provean objetos seguros y respeten su pudor, equipen las puertas con cerraduras seguras y retiren armas de su alcance.

Miguel R. Hernández M.D. ABPN Psiquiatra certificado por la Asociación Americana de Psiquiatría y Neurología. Global Psychiatric Services (GPS), PC Miguel R Hernández MD PC "Su guía en Salud Mental" 286 Fort Washington ave Suite 1B, 1C New York NY 10032, 212-927-0300, 347-390-8777.

Frases Sabias

1.eclesiástico (31.16 y 23):

"No hay riqueza preferible a la salud, ni bienestar superior a la alegría del corazón".

"La alegría del corazón es vida para el hombre. El goce del hombre alarga sus días".



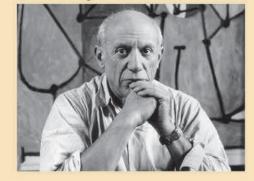
Marie Von Ebner Eschenbach. (1830-1916). Escritora austríaca.

"En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos".



Pablo picasso, (1881-1973). Pintor español.

"Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida".



El Té y sus beneficios

El té como lo conocemos, es un producto de origen vegetal proveniente de las hojas de un árbol llamado Camellia Sinensis, que ha sido procesado por el hombre para que mantenga inalterable sus cualidades por el mayor lapso de tiempo, hasta que llegue el momento de su infusión. Básicamente estas hojas son deshidratadas y en algunos casos oxidadas, mediante diversos procesos dependiendo del tipo de producto que queramos lograr.

La planta del té procede del sur de China y sudeste de Asia, aunque hoy se cultiva en todo el mundo, tanto en regiones tropicales como subtropicales. Es una de las 50 hierbas más usadas en la medicina tradicional china.

Las hojas contienen alrededor de un 4% de cafeína. Las características y diferente composición química de las hojas recolectadas, según la edad, producen diferentes tipos de té. Las hojas más viejas son de color verde oscuro. Las tiernas, de color verde pálido y con una corta pubescencia blanca en el envés son las preferidas.

La variedad más utilizada es la assam (a veces llamada C. sinensis assamica o C. assamica) y la planta de China (llamada C. sinensis sinensis) así como varios cruces de estas dos. Por consiguiente, existen diversos tipos; té amarillo, té blanco, té verde, té negro, té de jazmín y el té Puerh.

¿Cómo saber si es un té de buena Calidad?

Generalmente, la calidad es determinada por cuatro factores: aspecto, color, fragancia y sabor. Estos están todos relacionados, un té con una buena fragancia debe tener un buen sabor.



1. Fragancia del té de alta calidad

Ponga un puñado de hojas de té secas cerca de la nariz y absorba la fragancia. El té fresco es sin duda más fragante que el té de baja calidad, porque al de baja calidad no le quitan en exceso de agua y queda un té deficiente.

La fragancia de la infusión:

La fragancia se ve afectada por la especie de té, el origen, la temporada y método de cosecha y procesamiento. Cada té tiene su fragancia única. El té negro debe tener una fragancia dulce. El té verde bueno

es fresco y sutil sin que sea duro ni con sabor mucho a hierba, el té oolong tiene aromas frutales y florales. Normalmente, la fragancia fresca de larga duración es la mejor. El té de baja calidad tendrá sabor ahumado, ardiente, amargo, duro, ácido, rancio y añejo. Una vez que ganes un poco de experiencia, podrá observar si estás bebiendo un té de baja o de alta calidad después del primer sorbo.

El sabor de la infusión

El té es una bebida exclusiva. Por lo tanto su valor se determina por el sabor. Diferentes partes de la lengua son sensibles a diferentes gustos, la punta de la lengua detecta lo dulce, la lengua raíz detecta amargura y la mitad de la lengua es sensible a un sabor amargo más duro. Cuanto menos amargo el té, mejor. Entre té de alta calidad al principio puede tener un sabor amargo y después se convertirá en dulce. El té de baja calidad va a tener un sabor amargo.

El color de la infusión:

El té de alta calidad tiene una apariencia clara, brillante y fresca. El té de baja calidad tiene colores apagados y parece sin vida. En general, un color brillante significa rico sabor y un color más claro significa sabor ligero.

3. Apariencia de la hoja de alta calidad

La apariencia de hojas de te secas: Extienda un punado de hojas de te sobre la mesa para comprobar su forma, tamaño y la ternura suavidad. Hay diferentes estándares para todas las formas y tamaños. dependiendo de la variedad y también para los diferentes tipos de té. Todos los tés de alta calidad deben ser de aproximadamente el mismo tamaño y forma. En general, cuanto más largo, más delgado y más denso, mejor. La ternura es también un factor muy importante. Entre más tierno, mejor. Excelente ternura significa que la hoja de té es apretado y el color es bien equilibrado. Las hojas deben estar enteras / sin romper sin tallos ni ramas.

La apariencia de la hoja húmeda: Después del remojo, las hojas de té absorberán el agua y luego recuperan su forma original. La forma original puede proporcionar una gran cantidad de información sobre la calidad del té. Verá que las hojas de té lucen completamente natural, como si se acabaran de recoger de los árboles. Haz la prueba: toma las hojas después de haberlas puesto en agua y presiónalas con tu mano, las hojas de té de buena calidad no recuperarán su forma original.

4. Color del té de alta calidad

*El color de hoias de té secas: El té de alta calidad tiene un color más brillante y está bien formado, uniforme. El requisito del color es diferente para cada tipo de té; para el té verde, hay oscuro, claro, jade, amarillo y verde grisáceo. En ge-

neral, entre más profundo es el color, mayor será la calidad.



El color de las hojas de té mojadas: Los tés frescos tienen colores brillantes y frescos. El té ya viejo será de un color negro amarillo y gris oscuro. En algunos casos, como los tés de Puerh, la calidad también puede ser contada por su grado de fermentación. Para el té verde, lo mejor es que sea de color verde claro o amarillo claro; para el té negro, rojo brillante es el mejor; para el té Tieguanyin (el té Oolong o té Wulong) una brillante hoja verde con franja roja es la mejor.

La mayoría de las veces, es difícil evaluar correctamente un té antes de comprarlo, como recomendación confié en marcas especializadas que le puedan informar la clasificación de té, el año de cosecha y le entreguen una referencia de cata.

Lo último: Te blanco

El té blanco ha sido descubierto recientemente como el antioxidante más potente de la naturaleza. Es capaz de proteger la producción de lípidos 10 veces mejor que el té verde. Además este té por sí solo es bastante más eficaz que la vitamina C y la vitamina E juntas. 100% más eficaz que el té verde porque contiene tres veces más polifenoles; un potente antioxidante presente en todos los tipos de té y muy conocidos por aumentar las defensas del organismo y neutralizar la actividad de los radicales libres. Los radicales libres causan una oxidación de las células que, en ocasiones, pueden provocar cáncer. Gracias a estos polifenoles se neutraliza la acción de los radicales libres.

Cualidades:

- Evita el paso del azúcar a la sangre.
- Bebida natural que no engorda, no contiene azúcar ni calorías.
- Previene los infartos. Disminuve los niveles de colesterol en la sangre, sobretodo la lipoproteína de baja densidad (LDL). Protege la dentadura de las caries.
- El poder antioxidante del té en muchos casos es superior a la de las frutas y verduras.
- Previene infecciones.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Baja el riesgo de padecer cáncer.
- Combate la fatiga.
- Estimula las defensas y el funcionamiento mental.
- · Sabor agradable

El auténtico Té blanco no contiene colorantes ni conservantes, por eso no hay contraindicaciones en ningún caso, (salvo alergias puntuales).

El té blanco es el que contiene menos cafeína, la mitad que el té verde, así que puedes convertirlo en sustituto del café y es mucho más relajante.

Importancia de las vitaminas



Las vitaminas son compuestos orgánicos y nutrientes vitales muy necesarios en cantidades moderadas. Se encuentran en los alimentos que consumimos diariamente.

Hay vitaminas que cuando no son ingeridas a través de los alimentos que las contienen pueden ser administradas a las personas en forma de píldoras. Algunas vitaminas pueden ser administradas en forma de inyección bajo previa recomendación médica como lo es el caso de la Vitamina B12.

Las Vitaminas tienen diversas funciones en nuestro organismo. Desde nuestro nacimiento es importante tener la cantidad necesaria de Vitaminas en nuestro sistema para que nuestro organismo pueda funcionar apropiadamente, para que el cuerpo pueda luchar contra las enfermedades y estar mejor preparados para nuestra vejez. A medida que vamos envejeciendo se dificulta elegir los alimentos correctos y por lo tanto el consumo apropiado de las Vitaminas baja.

Las personas mayores tienden a desarrollar más enfermedades ya que sus cuerpos se vuelven menos eficientes en la aceptación y el uso de los nutrientes. Dentro de las Vitaminas necesarias para mantener sanas a las personas mayores están la Vitamina D, la Vitamina K, Vitamina A, C y E. La Vitamina D tiene suma importancia ya que básicamente proporciona Calcio el cual se requiere para mantener los huesos sanos y de esta manera evitar Osteoporosis. La Vitamina D se encuentra en productos lácteos (leche, queso,

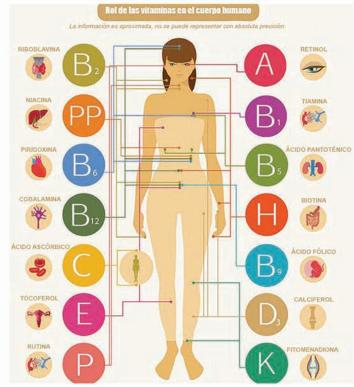
yogurt) Se recomienda exposición al sol tres veces a la semana por periodos no más largos de 15 minutos y con la debida protección para la piel.

La Vitamina K es responsable de una circulación de la sangre saludable, mantener un excelente funcionamiento en la coagulación y ayuda a prevenir enfermedades como el Alzheimer. La vitamina K se encuentra en el Brócoli, Espinaca, Espárragos, Repollo, Lechuga y muchos vegetales verde oscuro. Las Vitaminas A, C y E son muy importantes para las personas mayores ya

aue contienen beta carotenos los cuales ayudan en la lucha contra los radicales libres que destruven las células sanas del cuerpo. Cuando estas células se mueren hay un mayor riesgo de desarrollar fermedades cardiacas, cáncer, Parkinson, cataratas y otros trastornos.

La Vitamina A se encuentra en la zanahoria, leche y huevos. La Vitamina C

se encuentra en la Naranja, Limón, Tomate y Kiwi. La Vitamina E se encuentra en el pescado, cereales y nueces. Hay que tener siempre en cuenta que independientemente de la edad es muy importante darle a nuestros cuerpos los nutrientes y vitaminas necesarias para mantener una buena salud. Podemos hablar directamente con nuestro médico de cabecera si tenemos dudas acerca de las Vitaminas necesarias y los miligramos que se deben de consumir de acuerdo a nuestra edad y necesidades individuales, erdo a nuestra edad y necesidades individuales.







Con New Century usted se sentirá como en casa en su PROPIO HOGAR!

En New Century, nos aseguramos de asignar a cada uno de nuestros clientes profesionales en servicios de salud que hablan su idioma y con quien se sientan a gusto. Nuestros Auxiliares de Salud Certificados y Asistentes de Cuidado Personal son cuidadosamente seleccionados.

Llámenos al 718-998-2100

Y visítenos en NewCenturyHC.com

SU COMPAÑERO EN CUIDADOS DE SALUD 24/7

- Enfermeras Especializadas
- Auxiliares de Salud Certificados
- Asistentes de Cuidado Personal
- Coordinación de Servicios
- Asistencia para aplicar a Medicaid

Pregúntenos acerca de CDPAP, el servicio con el que un amigo o miembro de la familia es remunerado por proveerle cuidados a usted.

Historia de Queens

"Queens" fue establecido el 1 de noviembre de 1683 como uno de los 12 condados originales de Nueva York por los británicos, Incluía los terrenos que ahora son Queens, Nassau (Long Island) y parte del Suffolk (Long Island).



El condado fue nombrado después de la princesa portuguesa, Catherine de Braganza (1638 - 1705), reina de Inglaterra, Escocia e Irlanda. Los primeros asentamientos fueron hechos por los holandeses en 1635, seguidos de colonizaciones tempranas en Maspeth en 1642 y Flushing (Vlissingen, nombre antiguo) en 1643. Otros asentamientos tempranos incluyeron Elmhurst (Newtown) y Jamaica. Queens se convirtió en un condado de Nueva York en 1898.

Los colores de la bandera de Queens representan las armas del primer gobernador holandés, Willem Kieft. La bandera es un diseño centrado, consistiendo en un anillo, un tulipán y una rosa. En la parte superior izquierda de la bandera hay la corona de una reina. El tulipán es una representación de los holandeses, que fueron los primeros colonos de la zona. La rosa roja y blanca es un símbolo tradicional de Inglaterra y de la monarquía inglesa. La corona de la reina significa el nombre de la ciudad, nombrada en honor de Catherine de Braganza.

Queens ha sido reclamado como el área étnica más diversa del mundo según el Libro Guinness de los récords mundiales. Significa que tiene la mayoría de la gente de diferentes tipos de lugares, religiones y grupos étnicos de cualquier lugar del planeta. Más de 2 millones de personas llaman a Queens su casa. 48,5% de la población de Queens es extranjera nacida. Casi la mitad de Queens 2.3 millones de residentes nacieron fuera de los Estados Unidos. Si cada ciudad de Nueva York eran ciudades independientes, Queens sería la cuarta ciudad más poblada de la nación después de los Ángeles, chicago y Brooklyn.

Estadísticas de población

27,2% no hispanos, blancos

20.9% Americano negro o africano

24,8% Asia

27.9% de origen hispano o latino

12.9% otra carrera

2.7% dos o más carreras

Los residentes de Queens a menudo se identifican estrechamente con su vecindario en lugar de con la ciudad o ciudad. La ciudad es un mosaico de docenas de barrios únicos, cada uno con su propia identidad distinta. A continuación mencionaremos algunas de

- Flushing: uno de los barrios más grandes de Queens, tiene una gran y creciente comunidad asiática. La comunidad está formada por chinos, coreanos y asiáticos del sur.
- · Howard Beach, Whitestone y Middle Village son el hogar de una gran población italiana americana.
- El parque de Ozone y el parque de Ozone del sur tienen una gran población italiana, hispana y guyanesa.
- · Rockaway Beach tiene una gran población americana irlandesa.
- Astoria, en el noroeste, es el hogar de una de las mayores poblaciones griegas fuera de Grecia. También tiene un gran americano y comunidades americanas italianas. Es el hogar de una creciente población de árabes, asiáticos del sur y jóvenes profesionales de Manhattan.

- · Maspeth y Ridgewood son el hogar de muchos inmigrantes de Europa del Este, como rumano, polaco, albanés y otras poblaciones eslavas. Ridgewood también tiene una gran población hispana.
- Jackson Heights, Elmhurst y Elmhurst del Este forman un conglomerado de hispanos, asiáticos, tibetanos y comunidades asiáticas del sur.
- Woodside es el hogar de una gran comunidad americana filipino y tiene una "pequeña Manila", así como una gran población estadounidense irlandesa. También hay una gran presencia de filipinos americanos en el pueblo de Queens y en Hollis.
- · La colina de Richmond en el sur se piensa a menudo como poco Guyana para su comunidad guañese grande.
- · Rego Park, las colinas de los bosques, los jardines de Kew y Kew jardines colinas tienen tradicionalmente grandes poblaciones judías (históricamente de Alemania y Europa Oriental: aunque la mayoría de los inmigrantes recientes son de Israel, Irán y la antigua Unión Soviética).

Estos barrios también son conocidos por grandes y crecientes comunidades asiáticas, principalmente por inmigrantes de China.

- Jamaica Estates, colinas de Jamaica, Hillcrest, prados frescos y colinas de Hollis también se pueblan con mucha gente de los fondos judíos. Muchas familias asiáticas residen en partes de prados frescos también.
- Jamaica es el hogar de grandes poblaciones afroamericanas y caribeñas.
- Corona y corona alturas alguna vez consideradas poco Italia de las reinas, era predominantemente comunidad italiana con una fuerte comunidad afroamericana en la parte norte de la corona.

Hoy en día, corona tiene la mayor concentración de latinos de las vecindades de las reinas con una creciente población estadounidense situada entre Elmhurst y Flushing.

Cultura

Queens ha sido nombrada el principal destino en el país por su diversidad cultural y culinaria. Es un verdadero crisol mundial. En 1940 era un importante jazz. Louis Armstrong, una luminaria de jazz se instaló en Queens mientras buscaba un refugio de la segregación. Aquí se albergan varios museos e instituciones culturales que sirven a sus diversas comunidades que van desde la histórica John Bowne House a la científica, como la sala de Nueva York de la ciencia, de galerías de arte convencionales (Museo Noguchi) hasta exposiciones únicas de grafiti (5 puntos). Algunas de las otras instituciones culturales incluyen:

5 puntos: era un espacio mural americano en 45-46 Davis Street en Long Island City. Fue considerada "la meca de los grafiti de los mundos premier", donde los aerosoles artistas de todo el mundo pintaron piezas de colores en las paredes de un edificio de fábrica de 19.000 m2 (200.000 pies cuadrados). A partir de agosto de 2014, 5 puntos estaban en proceso de ser derribado y en noviembre de 2014 el edificio había sido completamente demolido, para ser reemplazado por un complejo de condominios.

El teatro afrikan de la poesía: el centro para la cultura es una institución

cultural basada comunidad establecida en 1976 y situada en Jamaica, reinas, en New York City. El teatro presenta una lista de amplias actividades culturales de interés para sus componentes principalmente afroamericanos, incluyendo actuaciones musicales, conferencias y talleres para futuros aspirantes, actores, poetas y escritores de todas las edades. La actividad más popular es su celebración anual de Kwanzaa que une a millares de residentes de la comunidad para celebrar los 7 principios del kwanzaa con las actuaciones culturales, los discursos, la comida y la mercancía John bowne house es una casa histórica importante por su papel en el establecimiento de la tolerancia religiosa ubicada en 37-01 Bowne Street, Flushing, NY. La casa de bowne ha sido un museo desde 1947. Recientemente ha reabierto los miércoles por la tarde y con cita previa. Fue incluido en el registro nacional de lugares históricos en 1977. También es un hito nyc. Flushing el ayuntamiento es un ayuntamiento histórico ubicado en la sección de enjuague del distrito de Nueva York de reinas. Antiguamente. sirvió como la sede del gobierno de la aldea de enjuague, museos - MoMA PS1 - Museo de la imagen en movimiento - Museo Noguchi - Nueva York sala de ciencias - Jardines botánicos de Oueens - Museo del arte de Oueens centro de escultura.



Israel

Israel es un impresionante país lleno de miles de años de historia, diversidad de culturas y religiones. Es la tierra donde se originaron las tres principales religiones que han influenciado al mundo. En este lugar se encuentra el centro principal de la Tierra Santa, Jerusalén, sagrada para el judaísmo, el Cristianismo y el Islam.

Por Wendy Olaya.

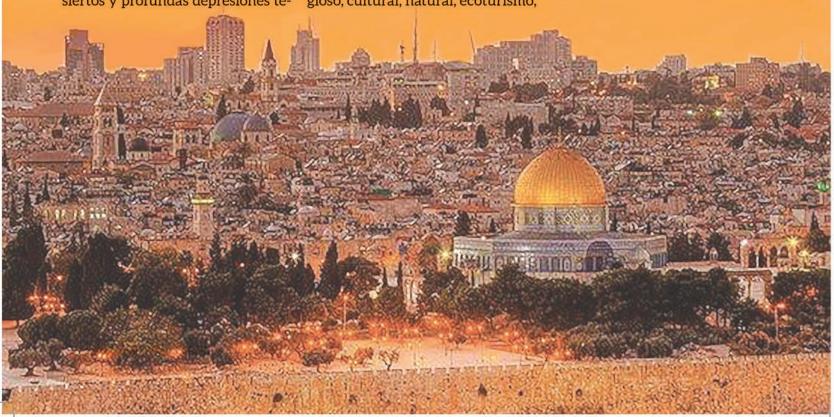
Geográficamente Israel es un puente entre Asia, Europa y África. Esto le ha dado una enorme importancia estratégica y ha dictado su propia historia por milenios. El estado de Israel fue establecido en el año 1948 como republica socialdemócrata. Sus idiomas oficiales son el Hebreo y Árabe, el español e ingles son muy comunes entre la población. Su extensión territorial; es de 22.072 Km 2 situado en el límite del Mar Mediterráneo.

También es parte del subcontinente asiático y presenta regiones geográficas de gran variedad como valles, montanas, playas, lagos, desiertos y profundas depresiones terrestres. Limita al oeste con el Mar Mediterráneo, al este con Jordania y el Rio Jordán, al sur con Egipto y al norte con el Líbano y Siria.

En Israel se pueden experimentar el mundo antiguo y moderno debido a sus avances estructurales y científicos; ofrece todas las comodidades de cualquier ciudad moderna; cuenta con Líneas aéreas, líneas de autobuses y ferrocarriles que conectan a todas las ciudades del país.

Israel ha sido destino de enorme contingente de turistas atraídos por todos los aspectos del país; religioso, cultural, natural, ecoturismo, agrónomo y científico, ofreciendo facilidades de alojamiento para visitantes en cadenas hoteleras, Kibutz y Moshav (comunidades) si se desea experimentar un ambiente más tradicional, Hosterías y Albergues para jóvenes. El turismo ha sido una importantefuente de ingresos para Israel. La amplia gama de expresiones culturales en el país se disfruta a través de sus expresiones culturales y gastronómicas.

Sus principales ciudades son: Tel Aviv, Jerusalén, Eilat, Haifa, Galilea, Masada. Tiberias, Netanya, Nazaret Cesárea, Beersheva, Ein Gedi, Ashkelon.



La ciudad de Tel Aviv

Localizada en el mar mediterráneo. representa uno de los puntos más importantes en la vida del país, aquí están localizadas casi todas las embajadas y delegaciones extranjeras. Se le conoce también como YAFFO, fue un puerto importante en tiempos bíblicos y conserva hasta hoy su atmosfera antigua en callejuelas y pequeños negocios. Sus rascacielos y Centros Comerciales contrastan con su historia, una ciudad cosmopolita e innovativa con sus hermosas playas, vida nocturna, cafés y galerías de arte; la línea costera con sus tiendas y restaurantes. Una ciudad para disfrutar.



Haifa





Haifa es una ciudad portuaria al Norte del Monte Carmelo, se extiende por la costa del Mar Mediterráneo.

Los lugares más importantes de Haifa son sus maravillosas Terrazas de Bahai con hermosos jardines; al pie de los jardines se encuentras tiendas, ga-



lerías de arte y restaurantes en edificaciones del Siglo 19.

El Museo de Arte y el Museo Nacional Israelí de Ciencia, Tecnología y Espacio, representan la visión innovadora del país y su cultura.

Jerusalén Tierra Santa



Ciudad de peregrinación y adoración para judíos, cristianos y musulmanes desde la época bíblica. En Tierra Santa o Ciudad Vieja están localizados los más importantes sitios religiosos alrededor del Monte del Templo incluyendo el Muro Occidental o Muro de los Lamentos, La Iglesia del Santo Sepulcro y el Domo de la Roca.

Los muros de la Ciudad Santa pueden ser accesibles a través de las puertas de Damasco y Jaffa cerca de la Torre de David. Sus callejuelas están llenas de bazares árabes, cafés y carretillas de comida rápida como el famoso falafel. Una ciudad que definitivamente transporta a otro mundo.

SUDOKU

Este juego está compuesto por una cuadrícula de 9x9 casillas, dividida en regiones de 3x3 casillas. Partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las casillas, hay que completar las casillas vacías con dígitos del 1 al 9 sin que se repitan por fila, columna o región.

Reglas:

- 1. Hay que completar las casillas vacías con un solo número del 1 al 9.
- 2. En una misma fila no puede haber números repetidos.
- 3. En una misma columna no puede haber números repetidos.
- 4. En una misma región no puede haber números repetidos.
- 5. La solución de un sudoku es única.

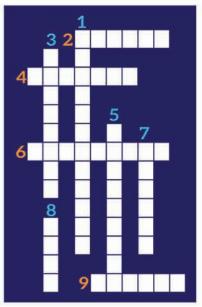
RUCIGRAMAS

Horizontales

- 1. Muy pequeño. Que sólo puede verse con un microscopio
- 3. Las partes más pequeñas de un ser vivo, que tienen vida
- 4. La parte más o menos central de una célula, donde se encuentra el material genético o ADN
- 6. Tipo de reproducción en la uge se necesitan 2 reproductores
- 8. Proceso que hacen las plantas, gracias al cual pueden formar su propia materia orgánica, con la energía del sol
- 9. De sangre caliente
- 11. Tipo de nutrición de los seres fotosintéticos, es decir, de las plantas y algas
- 12. Ser microscópico, unicelular formado por una sola célula que es procariota

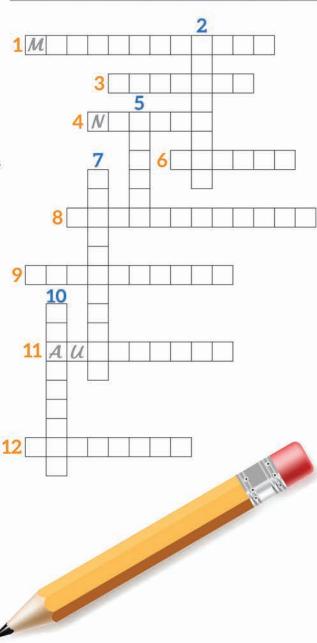
Verticales

- 2. Órganos respiratorios de muchos animales terrestres, como tortugas, caballos, caracol de huerta...
- 5. Elemento químico de huesos y dientes, cuyo símbolo es Ca
- 7. Elemento químico de de un servivo
- 10. Órganos respiratorios de algunos animales acuáticos, como tortugas como los peces o los cangrejos



- 1. Religión revelada que cree en la resurrección.
- 2. Considerado en su religión un Dios salvador.
- 3. Religión revelada que aún espera a su mesías.
- 4. Religión no revelada que cree en el estado "Nirvana".
- 5. Religión no revelada que cree en la reencarnación.
- Religión revelada cuyo Dios es Alá.
- Máximo profeta de Alá.
- 8. Líder espiritual que buscó la liberación del alma.
- 9. Máximo profeta del judaísmo.

	5	3			7				
	6			1	9	5			
ĺ		9	8					6	
ĺ	8				6				3
I	4			8		3			1
	7				2				6
ĺ		6					2	8	
				4	1	9			5
					8			7	9



FARMAGIA LATINA

"Les Desea a todos una Feliz Navidad y Próspero :











Gran Variedad de Suplementos Vitamínicos para Personas Deportistas Saludables





OTC CARDS Are Welcome!

Aceptamos la Mayoria de las Tarjetas OTC para la Compra











Extra del Mes de los Artículos Pagados por su Seguro 76-17 37th Avenue,

TEL: 718-651-1400 FAX: 718-651-6897



Jackson Heights, NY 11372

MAR-Y-OLI WORKSHOPS SEMINARS PRESENTATIONS

Workshops: Art & Crafts, Make-Up a/o Skin Care, Backing, Culinary, Painting, Home Decoration, Meditation & Relaxation.

Presentations: Health & Wellness, Culture & Events, English a/o Spanish Languaje, Women's Rigths, Our Comunity, Social Services & Resources.

"EDUCATING TO MAKE A BETTER WORLD"

For more information about these classes contact: Comfort Adult Day Care Tel.: 718 - 651 - 5700

NOTICIA DE SUMA URGENCIA PARA LA COMUNIDAD DE QUEENS:

Miriam Mejía está desvinculada de Comfort desde Agosto 19, 2016. Miriam Mejía fue encontrada culpable en la corte de Queens por compartir información confidencial de las personas de la tercera edad y violación de HIPPA con otra institución. El robo de información confidencial de personas mayores (Medicare, Medicaid, Social Security, teléfonos y direcciones) por parte de Miriam Mejía y otros de sus colaboradores, ha sido denunciado a las autoridades gubernamentales, locales y ahora a la corte estatal.

Esperamos que si usted recibe llamadas o si tiene información sobre estos hechos criminales, por favor comparta dicha información con Comfort. Estamos aquí para ayudar a proteger sus derechos y su información confidencial. Seamos parte de la solución. Gracias.

> COMFORT ADULT DAY CARE CENTER 100-05 ROOSEVELT AVENUE CORONA, NY 11368 • 718-651-5700



- Medicina General
- GastroenterologíaCardiología
- Podiatría
- Ginecología
- Neurología
- Oftalmología
- Diabetes
- Hipertensión
- Asma
- Colesterol
- Alergias
- Osteoporosis
- Artritis Y Más

¡Un centro de salud confiable!

Horario de Atención Lunes a Viernes 8 am a 5 pm Sábados 9 am a 1 pm 100-05 Roosevelt Avenue Suite 201 Corona Queens NY 11368

TEL: 347 201 4567 FAX: 718 779 1470

- · Parada del tren 7 parada 103
- · Precios especiales para personas sin seguro
- · Recibimos todos los seguros

