

Año 2 No. 14 - 9 de Abril 2009

## Nuestras Cosas



El mes de Abril tiene cosas interesantes, es cuando se termina la época de nevadas (esperemos que sea así) y por tanto se nos hace más fácil salir de casa. Pero quienes asistieron a la Primera Jornada de Atención Primaria de la Salud, que trató sobre la Diabetes, no hicieron caso al calendario y colmaron el salón del Centro Menonita Nueva Vida. La crónica periodística "UNA - C - Canadá" publicó en su sitio web (<http://www.una-c-canada.org>) está completa en página 2 de esta edición.

El día 18 de abril tenemos la Jornada sobre Cáncer en el Club de Seniors Nueva Era. Y en mayo, la Jornada sobre Alzheimer. En página 3, hay un artículo que nos pone en tema: *Pilates para el Cerebro*.

Antes de mayo tendremos más novedades acerca del proyecto "Nuevos Horizontes", financiado por el gobierno federal. Ashtor va con éxito por el quinto año consecutivo que puede llevar adelante estas propuestas dirigidas a la comunidad de adultos mayores. Con **EL PREGÓN** de mayo habrá más novedades para compartir, nuevos programas y más propuestas.

Todo esto ha sido posible gracias al dedicado trabajo de un grupo de seniors que ha puesto su capacidad al servicio de la comunidad. Estamos seguros que hay muchas más capacidades para sacar a relucir en nuestra comunidad, y que hay espíritu y ganas que aún no se expresan.

Nuestra tarea para este 2009 es generar más espacios para que los adultos mayores puedan encontrar la forma de manifestarse. Porque ser jubilado no significa haber quedado al margen de la vida.

Claro que también habrá momentos para el esparcimiento, el picnic, o para festejar. En esos momentos descansaremos del trabajo que nos toca hacer.

Y recuerde, en ASHTOR siempre encontrará quien escuche su voz. Los esperamos.

Rodrigo Briones

Editor

[rbrionesashtor@bellnet.ca](mailto:rbrionesashtor@bellnet.ca)

## Nuevos Horizontes 5

El Gobierno Federal acaba de aprobar el proyecto que le presentamos en junio de 2008, que lleva el nombre del programa con el número 5, por ser esta la quinta oportunidad en que es otorgado.

Con este proyecto nos hemos propuesto avanzar sobre la formación de líderes comunitarios ya que estamos convencidos de que nuestra comunidad de adultos mayores tiene una gran potencialidad que no es expresada en su plenitud. Además sufre de una serie de carencias y necesidades ampliamente conocidas. Creemos que la solución a estos problemas depende, por una parte, de la capacidad de articular propuestas, y por otro lado, de la respuesta que den las distintas instancias del gobierno y de la sociedad civil a estas necesidades. Es muy probable que movilizándolo a la comunidad en su conjunto se logren resultados positivos. En ese sentido, hemos creído necesario trabajar con toda la comunidad de seniors, la cual se expresa en distintas actividades, en clubes y centros de reunión, pero también en aquellos que están en sus casas. Siga pendiente. Los convocaremos a participar. Para más información contáctenos al **416.597.2489**

# CIRO

Centro de Información Referencia y Orientación

**Estamos trabajando a pleno**

llame al

**416.597.2489**

**de lunes a viernes**

**entre las 9 y las 5 de la tarde**

**y un voluntario del programa**

**responderá su necesidad.**

**Le ayudamos a encontrar una respuesta  
y en su mismo idioma.**

**Llámenos, lo estamos esperando**

**Escúchenos - Jueves 11 AM**

**Radio Voces Latinas**

**\* AM 1610**

**\*Canal 951 - Rogers Digital**

**\* voceslatinas.ca**



**416.597.2489**



**hispanic seniors@bellnet.ca**

**www.ashtor.org**



**179 John Street # 300 - Toronto, On.**



# Éxito total de conferencia para adultos mayores Hispanos

Crónica de UNA-C-Canadá sobre la jornada de diabetes.

## Gran trabajo de Ashtor por la salud de nuestra comunidad en Canadá



Felices, satisfechos y además con una buena información salieron alrededor de cien adultos mayores hispanos quienes participaron en Toronto de la Primera Jornada de Atención Primaria en Salud del 2009 organizada por la Asociación de Seniors de Habla Hispana de Toronto, Ashtor, una organización que logró reunir un gran grupo de personas interesadas en conocer de manos de especialistas todo lo relacionado con la diabetes, una enfermedad que afecta a muchos latinoamericanos en Canadá. La charla en español fue tan clara y profesional que al final de la jornada los asistentes solicitaron se repitan más seguido conferencias sobre todos los problemas de salud que aquejan a esta población de inmigrantes, porque aunque hay muchos avances científicos en el tratamiento de las enfermedades, la educación del paciente sigue siendo la herramienta fundamental para el control de ellas, como el caso de la diabetes.

Los adultos mayores aprendieron como se produce, porque es considerada una epidemia mundial, y como se manifiesta, además de cómo una buena alimentación, un plan de ejercicio y tomar los medicamen-

tos según las indicaciones del médico pueden hacer la vida más llevadera de un diabético. **UNA-C-Canadá** se une a esta labor de Ashtor por lo que los man-



tendrá informado sobre las próximas conferencias para que asistan, es por su salud.

El médico Héctor Fernández, endocrinólogo y especialista en diabetes, aclaró que la enfermedad puede atacar en cualquier momento a jóvenes, adultos y abuelos por igual, especialmente cuando se presentan desordenes alimenticios. Durante la charla que fue además de amena bastante instructiva quedó claro



que cualquier cambio en las dietas alimenticias, en el ejercicio, el nivel de estrés, u otros factores externos puede afectar el nivel de azúcar en la sangre, de ahí la importancia de que los que padecen la enfermedad conozcan estos factores, los controlen y manejen la enfermedad.

El Doctor Fernández, logró en un lenguaje sencillo y ameno captar la atención de los asistentes a la conferencia, aparte formuló y respondió cada una de las preguntas y las dudas del público que se mostró muy interesado por el tema.

En el tratamiento de la diabetes la parte alimenticias es importante, por ello Beatriz Boza, deleitó a los asistentes con recetas, consejos y saludables y exquisi-

tos muffins en la mañana de la jornada educativa, sino además brindó un nutritivo y saludable almuerzo.

Realmente la conferencia fue una de las mejores organizadas en este sentido, porque aparte de la buena orientación, los adultos mayores fueron trata-



dos como lo merecen, porque para ellos los organizadores tenían un gran equipo de voluntarios que estuvieron atentos a todo para brindar la mayor comodidad a los asistentes.

La conferencia que logro reunir a muchos hispanos en el tema resultó tan agradable que al final de la jornada educativa la mayoría estuvo de acuerdo en que se debería repetir para que

otras personas tuvieran la oportunidad de conocer esta información de manos de especialistas o con otros temas relacionados con enfermedades como esta.

El evento forma parte de la Jornada de Atención Primaria en Salud, en el mes de Abril y Mayo se llevaran a cabo dos Conferencias adicionales en las cuales se tratara el tema del Cáncer y Alzheimer, temas que seguramente atraerán gran público ávido de una buena y profesional orientación. UNA-C-Canadá les informará cuando y donde será.

Agradecimiento especial a los organizadores de este evento, esperamos que instituciones u otras organizaciones que hacen talleres como estas nos manden la información para comunicarla a los miles de lectores de este portal el punto de encuentro de los hispanos en Canadá.

Los correos los pueden hacer llegar a [direccion@una-c-canada.org](mailto:direccion@una-c-canada.org)

Recortes de Prensa



## Sufres de olvidos?

*Yo ya no me acuerdo si los sufro*

¿Cómo se llama esa película en la que sale esta artista que es guapísima, muy linda?... ¡Sí, hombre!, la alta, de pelo chino, que salió alguna vez con este actor maravilloso que se llama..., que salió en una obra de teatro muy famosa. ¿Ya sabes cuál digo, no?...

## Así comenzamos

A partir de los treinta años, por lo general, empiezas a notar que tienes pequeños olvidos: ¿Cómo se llama este hombre? Lo conozco muy bien. ¿A qué hora era la cita, a las 5:00 ó 5:30?. ¿Esto... cómo me dijeron que funcionaba?. Mis llaves. ¿dónde las dejé?. ¿En qué piso me estacioné?

Pero nada como cuando exclamamos: ¡Me robaron el coche!, sin darnos cuenta de que salimos por la puerta equivocada del centro comercial. Aunque estos pequeños olvidos no afectan nuestra vida, nos producen ansiedad.

Con terror, pensamos que el cerebro empieza a convertirse en gelatina y nos preocupa quedar como la tía Anastasia, que recuerda con lujo de detalle todo acerca de su niñez en Morelia, pero no puede acordarse de lo que hizo ayer o esta misma mañana. Si esto te suena familiar, no te preocupes, hay esperanza.

Existen muchos mitos en los que las personas equivocadamente relacionamos la edad con la falta de memoria.

Los neurocientíficos han comprobado que la pérdida de memoria de corto plazo no se debe a la edad o a que las neuronas se mueran y no se regeneren, sino a la reducción del número de conexiones entre sí de las neuronas o dendritas (ramas de las neuronas)

Esto sucede por una sencilla razón: falta de uso. Es muy sencillo, así como se atrofia un músculo sin uso, las dendritas también se atrofian si no se conectan con frecuencia, y la habilidad del cerebro para meter nueva información se reduce.

Es cierto, el ejercicio ayuda mucho a alertar la mente; también hay vitaminas y medicinas que aumentan y fortalecen la memoria.

Sin embargo, nada como hacer que nuestro cerebro fabrique su propio alimento: Las neurotrofinas. Son moléculas que producen y secretan las células nerviosas, y actúan como alimento para mantenerse saludables.

Entre más activas estén las células del cerebro, más cantidad de neurotrofinas producen y esto genera más conexiones entre las distintas áreas del cerebro.

¿Qué podemos hacer?

Lo que necesitamos es hacer *pilates* con las neuronas: estirarlas, sorprenderlas, sacarlas de su rutina, presentarles novedades inesperadas y divertidas a través de las emociones, del olfato, la vista, el tacto,

## PILATES PARA EL CEREBRO

to, el gusto y el oído.

¿El resultado? El cerebro se vuelve más flexible, más ágil, y su capacidad de memoria aumenta.

## Probablemente pienses...

Yo leo, trabajo, hago ejercicio y mil cosas más durante el día, así que mi mente debe estar muy estimulada.

La verdad es que la vida de la mayoría de nosotros se lleva a cabo dentro de una serie de **rutinas**. Piensa en un día o semana común y corriente:

¿**Qué tan diferente es tu rutina** de la mañana, tu ruta hacia el trabajo, la hora en la que comes o regresas a la casa? ¿El tiempo que pasas en el coche? ¿El tiempo y los programas que ves en la televisión?

## Las actividades rutinarias son inconscientes

Hacen que el cerebro funcione en *automático* y requieren un mínimo de energía. Las experiencias pasan por las *mismas carreteras neuronales* ya formadas. **No hay producción de neurotrofinas.**

## Algunos ejercicios que expanden sustancialmente las dendritas y la producción de neurotrofinas:

1. **Intenta**, por lo menos, una vez por semana ducharte con los ojos cerrados. Sólo con el tacto, localiza las llaves, ajusta la temperatura del agua, busca el jabón, el shampoo o crema de afeitar. Verás cómo tus manos notarán texturas que nunca habías percibido.
2. **Utiliza** la mano NO dominante. Come, escribe, abre la pasta, lávate los dientes, abre el cajón con la mano que más trabajo te cueste usar.
3. **Lee** en voz alta. Se activan distintos circuitos que los que usas para leer en silencio.
4. **Cambia** tus rutas toma diferentes caminos para ir al trabajo o a tu casa.
5. **Modifica** tu rutina. Haz cosas diferentes. Sal, conoce y conversa con personas de diferentes edades, trabajos e ideologías. Experimenta lo inesperado. Usa las escaleras en lugar del ascensor. Sal al campo, camínalo, huélelo.
6. **Mejora** la ubicación de algunas cosas. Al saber dónde está todo, el cerebro ya construyó un mapa. Cambia, por ejemplo el lugar del bote de la basura; verás la cantidad de veces que arrojas el papel al viejo lugar.
7. **Aprende** una habilidad. Cualquier cosa; puede ser fotografía, cocina, yoga, estudia un nuevo idioma. Si te gusta armar rompecabezas o coches tápate un ojo para que pierdas la percepción de la profundidad, por lo que el cerebro tendrá que confiar en otras vías.

**Identifica** objetos como monedas. Pon en tu coche una taza con varias monedas diferentes y tenlas a la mano para que, mientras estás en el alto del semáforo, con los dedos trates de identificar la denominación de cada una.

¿Por qué no abrimos la mente y probamos estos ejercicios tan sencillos que, de acuerdo a los estudios amplían nuestra memoria?

Con suerte, nunca más volveremos a preguntar: ¿Dónde dejé mis llaves?



Actividades para Seniors

# Ashtor

Asociación de Seniors de Habla Hispana de Toronto  
presenta

## 2º JORNADA ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD



# CANCER

auspicio

 **South Asian  
Family Support Services**  
1200 Markham Road, Suite 214  
Scarborough, ON

expositoras

**Brenda Donis García**  
Médica  
Tema: Cáncer

**Martha Estrada**  
Terapeuta  
Tema: Tanatología

- Entrada Gratis
- Dirigido específicamente a seniors
- Totalmente en castellano
- Consejos y herramientas para mantener la salud
- Almuerzo saludable

**Cuándo?** **Abril 2009**

jue	vie	sáb
2	3	4
9	10	11
16	17	18



Más Información  
**416.597.2489**

**Dónde? Club de Seniors Nueva Era**  
Anne Johnston Health Station - 2398 Yonge St., Toronto  
Una cuadra al norte de Eglinton - TTC Línea Yonge, Estación: Eglinton