



JULIO 2022

# TIEMPOS DEL PUEBLO

## Ojo seco y personas mayores



Dry eye syndrome

El ojo seco es una afección que experimentan muchas personas mayores debido a que sus ojos cambian debido a la edad. Aunque el ojo seco puede ser incómodo y doloroso, no es una condición de salud peligrosa y es bastante fácil de tratar en muchos casos. El ojo seco se puede abordar en un examen ocular de rutina, que todas las personas mayores deben hacerse con regularidad.

**Causas del ojo seco:** Hay dos causas principales del ojo seco. A menudo, los ojos mayores producen menos lágrimas debido a ciertas condiciones médicas, efectos secundarios de los medicamentos que toman o simplemente por la edad. Las personas mayores que viven en climas ventosos o secos pueden sufrir de ojo seco debido a la mayor evaporación de sus lágrimas en estas condiciones. La otra causa del ojo seco es una cantidad inadecuada de agua en las lágrimas, que están formadas por una capa aceitosa, una capa de moco y una capa de agua. Esta condición se llama queratoconjuntivitis sicca (KCS) y se conoce como síndrome del ojo seco.

**Síntomas del ojo seco:** El dolor, el ardor y la irritación son los síntomas típicos del ojo seco. Otros síntomas incluyen una sensación arenosa o áspera, una sensación de que hay algo en el ojo y visión borrosa o dañada. Los casos graves de ojo seco pueden provocar daños en la superficie frontal del ojo,

Lo que puede afectar la visión. A los 65 años, la mayoría de las personas tienen algunos síntomas de ojos secos. Los optometristas pueden observar el historial médico de un paciente en busca de condiciones de salud o medicamentos que puedan provocar sequedad en los ojos, examinar los ojos de cerca y usar tintes claros y especiales para detectar anomalías, la cantidad de lágrimas producidas y los patrones de flujo de las lágrimas.

**Tratamiento de los ojos secos:** existen varios tratamientos para los ojos secos que pueden ayudar a los pacientes a sentirse más cómodos y, a veces, incluso a ver mejor. El tratamiento más común son las lágrimas artificiales de venta libre. Hay muchas marcas diferentes para probar y se pueden usar tantas veces como sea necesario para aliviar la irritación causada por los ojos secos. Para algunas personas, las lágrimas artificiales por sí solas no alivian los síntomas del ojo seco. Los optometristas también pueden bloquear los conductos lagrimales donde las lágrimas normalmente drenan con pequeños tapones para que las lágrimas naturales permanezcan en el ojo por más tiempo, o incluso cerrar permanentemente los conductos lagrimales. Además, existen medicamentos recetados que pueden ayudar a aumentar la producción de lágrimas en el cuerpo. Para algunos, los suplementos de ácidos grasos omega-3 también pueden ayudar. Si los ojos están inflamados, los ungüentos recetados o los limpiadores de párpados pueden ayudar a disminuir la inflamación. También es importante asegurarse de beber suficiente agua, ya que la deshidratación puede exacerbar los ojos secos.

MUSIC - MUSICA

Q J M E K C G R U J P J E L D F D Z P  
N T N I L O I V O M N A E W D D U T W  
O J J Q C T D T Q B G T A A F W A O Q  
B N C Y T O K A M R M U N I I P L P F  
M S O L L I T A L P U A E C M E Z S F  
O V N F Q M M F L C P L T O H D Y G D  
R B T A O K A B C M E F R C S A O E G G  
T Z R G Y L J N A O Z T N A C E G T G  
C A A O W S I C D L R O V O R L P E D  
S L B T X A M X Y O L N R S P M B N W  
M Z A R P G B J G O L D E I C F N I U  
A C J E J V L U I U E I A T Z W D R N  
R E O B O B I V T O C N N B A I E A M  
A R G A I T A U N Z O B I A E F K L T  
C Y M S A X O F O N D E P C N U P C N  
A D T R O M P E T A U R V Y X L M Q I  
S C R Y K G R B Z H A R J S J A C W K  
E A C I N O M R A P N H B L H X H J U

ACORDEON  
ARMONICA  
ARPA  
TAMBOR  
OBOE  
CLARINETE  
FAGOT

FLAUTA  
GUITARRA  
SAXOFON  
CORNETA  
TROMPETA  
TROMBON  
VIOLIN

MARACAS  
MANDOLINA  
VIOLONCHELO  
PIANO  
GAITA  
XILOFONO  
CONTRABAJO

PLATILLOS  
LAUD  
TIMBAL  
CAMPANA  
TROMPA  
TUBA  
TECLADO

*limpieza rápida de primavera*

*limpie todos los zócalos, puertas, tapas de tomacorrientes e interruptores de luz*

*lavar toda la ropa de cama y rotar los colchones*

*lave las ventanas y aspire los sellos y las repisas de las ventanas*

*lavar todos los servicios, incluidos ventiladores de techo y rejillas de ventilación*

*aspirar sofás y sillas y todas las alfombras*

*cocina limpia: encimeras, electrodomésticos, cajones, armarios y suelos*

*alternar la ropa: pasar de otoño/invierno a primavera/verano*

*Escritorio Del Coordinador de Servicios: señora Beverly Jefferson*

Cómo inscribirse en el Programa de Conectividad Asequible (INTERNET)

Paso 1: Reclame su Beneficio del Programa de Conectividad Asequible.

¡Para INTERNET GRATIS vaya a Getinternet.gov y presente su solicitud ahora! Taller de Activie Shooter aquí 13 de julio a las 11:00 am miércoles Consejos para tiradores activos CORRER-OCULTAR-LUCHA

Llame al 911 cuando sea seguro hacerlo

Si está interesado en clases de defensa personal, inscribese en la oficina del coordinador de servicios. Están siendo enseñados por el Departamento de Policía del Condado de Leon. Empleados bienvenidos.

Prepárese para esta temporada de huracanes

1 de junio al 30 de noviembre de 2022

RECUERDA estar LISTO, PREPARADO y YA



No Meals on Wheels 4 de julio de 2022

Almuerzo Meal on Wheels 9:30 - 10:30 a.m.

Taller Meals on Wheels (cualquiera puede venir) 11 de julio a las 10:00 am del lunes

Ejercicio todos los miércoles, 1:00 pm

Cualquier persona interesada en recibir una vacuna de refuerzo para COVID, venga a mi oficina y hágamelo saber.

Debemos tener al menos 20 inquilinos/empleados para obtener una clínica de minutos aquí. Patrocinado por Bonds Community Health Care Center de Gadsden Street.

## Consejos de seguridad solar para personas mayores

**Siempre use protector solar.** Incluso si usted es alguien con un tono de piel más oscuro que no se quema fácilmente, es importante usar protector solar... en todo momento. Incluso cuando no hace calor. La piel de las personas mayores es más delgada y más susceptible a las quemaduras y las personas mayores también son más susceptibles al cáncer de piel, especialmente si se exponen a quemaduras solares en su juventud. **Protege los ojos.** Las personas mayores ya tienen ojos frágiles y deben tomar medidas para mantener una salud ocular adecuada. Esto no solo significa ir a citas y exámenes regulares, sino también proteger los ojos del daño solar. La exposición prolongada al sol también puede hacer que los ojos se deterioren a un ritmo más rápido. La mejor manera de mantenerse protegido es con un par de anteojos de sol polarizados de calidad. **Mantente hidratado.** Incluso si no se siente particularmente caliente, sentarse al sol puede hacer que se deshidrate. Esto significa beber agua (no bebidas azucaradas) y evitar el alcohol y la cafeína. Las personas mayores son más susceptibles a la deshidratación que los adultos más jóvenes y los medicamentos también pueden tener un impacto en la hidratación de las personas mayores. **Evite las horas pico:** estar seguro bajo el sol no significa permanecer en el interior en todo momento. Además de buscar sombra con la mayor frecuencia posible, las personas mayores también deben asegurarse de buscar sombra o tomar un descanso durante las horas pico de sol. El sol tiende a estar en su punto más caliente y brillante (y en su mayor riesgo de causar daños) entre las 10:00 a. m. y las 2:00 p. m.

**Sepa cuándo su piel está a punto de quemarse.** Incluso si no siente calor, si su piel comienza a sentirse caliente o se ve rosada o siente picazón o sensibilidad, entonces es hora de entrar y salir del sol. Si bien prestar atención al calor es importante para la seguridad en climas cálidos, conocer los primeros signos de una quemadura solar es igualmente importante.

**NO RELACIONADO CON EL MANTENIMIENTO - POR FAVOR  
LLAME**

**(850) 933-6009 (Sra. Davis - Monitora en el lugar)**

**TODAS LAS EMERGENCIAS DE MANTENIMIENTO - POR FAVOR  
LLAME**

**(850) 933-3019**

**LAS MASCARILLAS FACIALES DEBEN UTILIZARSE CORREC-  
TAMENTE  
CUALQUIER MOMENTO  
FUERA DE SU APARTAMENTO**



**RECUERDE CERRAR LAS PUERTAS DE SU COCHE**

**HORARIO DE LA OFICINA COMERCIAL  
LUNES VIERNES**

**8:30 a. m. - 3:30 p. m.**

**DESCANSO PARA EL ALMUERZO: 1:30 - 2:00 DIARIAMENTE  
LA OFICINA CIERRA TODOS LOS DÍAS A LAS 4:00 PM**

**(850) 222-0561**

**HORARIOS DEL COORDINADOR DE SERVICIOS  
LUNES MARTES MIERCOLES**

**9:00 a. m. - 3:00 p. m.**

**PERSONAL Y ADMINISTRACIÓN**

**Sra. Katrina Harvey, Gerente Residencial (850) 933-2483**

**Sra. Patrece Broadnax, Asistente. Gerente Residencial**

**Mecánico de Mantenimiento (850) 933-3019**

**Sra. Beverly Jefferson, Coordinadora de Servicios (850) 222-0277**

**Sra. Patricia Davis, Monitora en el sitio (850) 933-6009**

**Sra. Agatha Muse-Lamb, Agente de administración, (850) 933-4156**

**Clave para la vida independiente**

