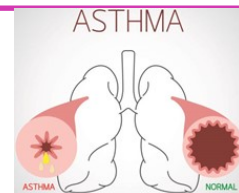




TIEMPOS DEL PUEBLO

Asma en Adultos Mayores

El asma es una enfermedad común que se encuentra en personas mayores de 65 años. El asma en adultos mayores puede causar problemas de salud graves si no se trata adecuadamente. Si usted es un adulto mayor o si es el cuidador de una persona mayor, esta información lo ayudará a comprender mejor el asma y cómo debe manejarse en personas de 65 años o más. Tenga en cuenta que esta información no pretende reemplazar el consejo médico de su propio médico.



¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de mayor capacidad de respuesta o espasmos de las vías respiratorias a diversos estímulos, incluidos alérgenos e irritantes que causan la obstrucción de las vías respiratorias. La constricción de los músculos alrededor de las vías respiratorias y la inflamación dan como resultado la hinchazón del revestimiento de las vías respiratorias y el aumento de la secreción de moco en las vías respiratorias. Esto provoca dificultad para respirar y tos. *¿En qué se diferencia el asma en los adultos mayores?* La mayoría de las personas con asma experimentan sus primeros síntomas a una edad temprana. Pero el asma puede desarrollarse en cualquier persona a cualquier edad. No es raro que los adultos de 70 u 80 años desarrollen síntomas de asma por primera vez. Cuando el asma ocurre a una edad más avanzada, los síntomas son muy parecidos a los experimentados por cualquier otra persona. Las causas más comunes de un ataque de asma son una infección respiratoria o un virus, el ejercicio, los alérgenos y la contaminación del aire (un irritante). Los alérgenos e irritantes son sustancias que se encuentran en nuestro entorno cotidiano. Las personas que tienen asma pueden experimentar sibilancias, tos, dificultad para respirar y opresión en el pecho. El asma crea un riesgo mucho mayor para los adultos mayores porque es más probable que desarrollen insuficiencia respiratoria como resultado del asma, incluso durante episodios leves de síntomas. A diferencia del asma en las personas más jóvenes, el asma en los adultos mayores rara vez entra en remisión. En cambio, es más probable que el asma siga siendo una enfermedad potencialmente grave y muchas veces incapacitante. *¿Por qué es difícil diagnosticar el asma en adultos mayores?* Un diagnóstico de asma puede pasarse por alto en una persona mayor porque los síntomas de otras condiciones de salud son similares a los síntomas del asma y pueden enmascarar los síntomas específicos. Es más probable que los síntomas de asma entre los adultos mayores tomen la forma de tos con producción de esputo (el líquido expulsado al toser) de los pulmones. Su médico podría interpretar esos síntomas como causados por otras enfermedades, como bronquitis crónica o insuficiencia cardíaca congestiva. En particular, las enfermedades del corazón y el enfisema, mucho más comunes en los adultos mayores, especialmente los fumadores, pueden simular los síntomas del asma. *¿Quién es probable que desarrolle asma a medida que envejece?* Los pacientes con asma en una etapa anterior de la vida pueden tener una resolución temporal del asma con el regreso de la enfermedad en la edad adulta (generalmente, sin embargo, entre los 30 y los 40 años). Los pacientes también pueden desarrollar enfermedad de los senos paranasales en la edad adulta con desarrollo posterior de asma. Este último subgrupo tiende a tener una enfermedad muy grave (nuevamente, comúnmente visto en los 40 y más común en mujeres).

Los síntomas del asma se pueden tratar con una variedad de medicamentos recetados que brindan un alivio rápido y un control a largo plazo. Los cambios en el estilo de vida también pueden reducir los síntomas, especialmente si el asma se desencadena por alergias a sustancias en el medio ambiente o a ciertos alimentos (aunque a menudo se menciona que los alimentos son la única causa del asma en los ancianos es extremadamente raro). Se recomienda encarecidamente la vacunación regular contra la influenza y la neumonía para los adultos mayores con asma. **¿Hay consideraciones especiales en el tratamiento del asma en adultos mayores?**

Sí. En primer lugar, el tratamiento del asma para adultos mayores puede complicarse por el hecho de que muchas personas mayores toman múltiples medicamentos para diversas afecciones de salud. Algunos medicamentos para el asma pueden reaccionar con esos otros tratamientos y causar efectos secundarios desagradables. Además, otros medicamentos pueden empeorar los síntomas del asma. En segundo lugar, los pacientes mayores tienen más probabilidades que los pacientes más jóvenes de tener confusión mental o problemas de memoria. Esto puede ser el resultado del envejecimiento normal o de una enfermedad, como la enfermedad de Alzheimer. Cualquiera que sea la causa, estos problemas pueden dificultar que ciertos pacientes mayores sigan las instrucciones del tratamiento, especialmente si esa persona toma medicamentos para una variedad de condiciones de salud.

Además, muchos medicamentos para el asma vienen en forma de un inhalador de dosis medida en forma de L que requiere un cierto grado de coordinación manual y destreza. Las personas mayores tienen más probabilidades de tener dificultades con este tipo de dispositivo de medicación y, al usarlo, es posible que no reciban la dosis correcta. El tratamiento con un inhalador de polvo seco o medicamentos orales puede ayudar a los pacientes mayores con asma a evitar problemas con el uso de inhaladores en forma de L. **¿Quién debe tratar este aspecto particular del asma o las alergias?**

Muchos pacientes mayores son tratados por asma por su internista o médico de familia; sin embargo, si sus síntomas de asma no están bajo control dentro de tres a seis meses, o si tiene asma grave persistente, o si tiene episodios de asma que necesitan tratamiento de emergencia, puede ser el momento de ver a un especialista en asma. Los alergólogos/inmunólogos o neumólogos (que se especializan en el tratamiento de enfermedades pulmonares) son especialistas que tratan el asma. Aquellos que han completado la capacitación en esas especialidades generalmente se denominan certificados por la junta o elegibles para la junta.



Feliz día de la madre

**ESCRITORIO DEL Coordinador de Servicios:
señora Beverly Jefferson**

TODOS los inquilinos de Meal on Wheels
Taller: 6 de mayo de 2022 a las 10:00 h.
en la sala comunitaria

Taller: Endulzantes en Miracle Village
4 mayo 2022 a las 10:45
En sala comunitaria

Taller: Seguros
10 de mayo de 2022 a las 13:00
Helado social
En sala comunitaria

Taller: Limpieza de Primavera
24 de mayo de 2022 a las 13:30
en la sala comunitaria

COMIDAS SOBRE RUEDAS ALMUERZO
Hora de recogida: 9:30 am – 10:30 am
Bienvenida a la Sra. Cindy Moore, nuestra nueva
voluntaria del programa Meals on Wheels



información nutricional

	Valor diario %
AMOR INCONDICIONAL	1000 %
PACIENCIA	500 %
TRABAJO DURO	100 %
MULTITAREA	110 %
SUEÑO	1 %
CAFEÍNA	150 %
ARREPENTIMIENTO	0 %

Para el Mundo es MAMÁ, pero para ella
Familia ella es el MUNDO.

**ESCRITORIO DEL Agente de Gestión:
Sra. Agatha Muse-Lamb**

“El ayer es historia, el mañana es un misterio, el
hoy es un regalo de Dios, por eso lo llamamos
presente”.
—Bill Keane

Entramos en el mes de mayo con la esperanza y expectativas de entrar en la primavera del año. La primavera es una época alegre. Todo está cobrando vida. La naturaleza está despertando y renaciendo. Lo mismo está sucediendo dentro de ti. Tu espíritu está cobrando vida con energía esperanzada y emocionada. Partes de ti están renaciendo y cobrando vida como nunca antes. La primavera representa un nuevo día; es el amanecer en la rueda del año.

Como saben, la política que permite visitantes entró en vigencia el martes 15 de febrero de 2022. Continúe manteniéndose seguro y siga la nueva política de visitantes. Le pedimos que consulte la política que firmó y siga las reglas. Como recordatorio, destacamos las reglas números 2-7 en este boletín: **2.** Cuando use el elevador, no viaje con no más de tres (3) personas. Después de presionar los botones, recuerde lavarse/desinfectarse las manos. **3.** Los residentes y los invitados deben usar máscaras dentro y alrededor de las instalaciones, **EN TODO MOMENTO**. Si no usa una máscara, sus invitados no podrán visitar Miracle Village. **4.** Habrá actividades internas limitadas (talleres, reuniones, etc.). Se le informará de los eventos programados. **5.** La Sala Comunitaria permanecerá cerrada. **Aquellos que recojan almuerzos los recogerán afuera de la puerta de la sala comunitaria. Por favor traiga su propia bolsa.** **6.** Todos los pagos de alquiler deben colocarse en el buzón que se encuentra fuera de la oficina principal en el vestíbulo. El buzón se revisará dos veces al día. **7.** Para cualquier pregunta que pueda tener sobre Miracle Village, llame a la oficina al 850-222-0561 en lugar de hacer una visita personal, para limitar el contacto cara a cara.

Cierro diciendo que todos los días tenemos muchas oportunidades para enojarnos, estresarnos u ofendernos; pero lo que estás haciendo cuando te entregas a estas emociones negativas es darle a algo externo a ti poder sobre tu felicidad. Puedes elegir no dejar que las pequeñas cosas te molesten.

**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

