

SENIOR UPDATE

Edición

51

Jul-Ago-Sep
2024

LOS OJOS Y OÍDOS DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CONDADO DE ALAMEDA

Página 3

Septiembre es el Mes Nacional del Envejecimiento Saludable.

Se centra en la importancia de los estilos de vida saludables en adultos mayores de 45 años.

Página 6

Entrenamientos físicos grupales para la prevención de caídas.

Spectrum Community Services ofrece clases grupales de prevención de lesiones más cinco ejercicios que puede hacer en casa...

Página 9

El fraude del romance: adultos mayores vulnerables pierden todo buscando el amor. Cómo identificar posibles estafas románticas y qué hacer si sospecha que un ser querido podría ser presa de un timador.

Página 10

Detengamos el delito, no a las personas mayores. El condado de Alameda y sus ciudades toman medidas para mejorar la seguridad de todos sus residentes, incluidos especialmente los adultos mayores.

Página 14

Recursos útiles. Educación sobre tecnología, recursos para condiciones climáticas extremas, elaboración de instrucciones anticipadas de atención médica y más.



Acerca de Senior Update

Senior Update es un boletín informativo que brinda información, educación y apoyo a adultos del condado de Alameda mayores de 50 años. La Comisión de Asesoramiento sobre Envejecimiento (Advisory Commission on Aging, ACA) del condado publica Senior Update trimestralmente en colaboración con la Agencia de Área sobre el Envejecimiento (Area Agency on Aging, AAA) y la Agencia de Servicios Sociales del Condado de Alameda del Departamento de Servicios para Adultos y Ancianos.

Aspectos destacados

En esta edición...

Aspectos destacados	2
Contenido destacado	3
Mes Nacional del Envejecimiento Saludable.....	3
Receta de humus saludable	5
Vida saludable.....	6
Entrenamiento físico divertido para la prevención de caídas	6
Ejercicios en casa para la prevención de caídas	7
Detengamos el delito, no a las personas mayores	12
¡Dinero inteligente!.....	9
Los adultos mayores son el objetivo de las estafas románticas	9
Recursos útiles.....	14
Anuncios.....	16
Próximas reuniones	16

Comisión de Asesoramiento sobre el Envejecimiento

Mensaje de Laura McMichael-Cady, presidenta de ACA

Para el momento en el que usted lea esta edición de Senior Update, la Agencia de Área sobre el Envejecimiento ya tendrá un nuevo Plan del Área del Condado de Cuatro Años para 2024-2028. Tras un proceso de planificación que llevó más de un año, con encuestas, paneles y sesiones de información pública, el diligente personal de AAA elaboró un plan para determinar cómo se distribuirá el financiamiento entre los servicios para adultos mayores en el condado de Alameda. El plan prioriza el tratamiento de la inseguridad financiera y alimentaria, la falta de vivienda, la escasez de cuidadores y los problemas de seguridad entre los adultos mayores, además de la accesibilidad a recursos informativos, la coordinación entre las organizaciones de servicios para adultos mayores y la disponibilidad de oportunidades laborales, sociales y de voluntariado para las personas mayores.



La AAA se enorgullece de este plan y agradece a todos los adultos mayores del condado de Alameda que aportaron sus opiniones. El plan es un documento en evolución constante que se actualizará con regularidad. Obtenga más información en aaa.acgov.org.

Necesitamos su voz: ¡úñase a la Comisión de Asesoramiento sobre el Envejecimiento!

La Comisión de Asesoramiento sobre el Envejecimiento (ACA) del condado de Alameda es un consejo asesor constituido por mandato federal. Nuestra misión es fomentar la dignidad, la independencia y la calidad de vida de las personas mayores y con discapacidades mediante programas, servicios, representación e información.

Requisitos:

De conformidad con la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada, la ACA debe estar compuesta por: (a) una mayoría de personas mayores de 60 años; (b) proveedores de servicios; (c) miembros que reflejen el entramado geográfico, racial, económico y social del área que representan; y (d) al menos un miembro que represente los intereses de las personas con discapacidades.

Mandato (bancas)

Cuatro (4) años; máximo de dos (2) mandatos.

Cantidad máxima de miembros: 21

Fechas y horarios de las reuniones: Programadas para el segundo lunes de cada mes, de 9:15 a 11:45 a. m.

Cómo postularse:

Inicie sesión en <https://www.acgov.org/bnc/#/vacant-seats> y haga clic en "Apply for a Seat in this Board" (Postularme para una banca en este Consejo) para completar la postulación. Le recomendamos encarecidamente que haga un seguimiento enviándole un correo electrónico a la Sra. Stephens-Pierre (consulte la información abajo) para ayudarnos a rastrear su documentación.

Para obtener más información sobre las reuniones, los puntos de la agenda, etc., comuníquese con Jennifer Stephens-Pierre, directora de la Agencia de Área sobre el Envejecimiento, llamando al 510-577-1966 o enviando un correo electrónico a jspierre@acgov.org.

SENIOR UPDATE

SUSCRÍBASE

SENIOR UPDATE

**Boletín informativo en
color que se envía
trimestralmente a su casa
o a su oficina**

**Llame a la Línea de Información y Ayuda
para Personas Mayores para que lo
agreguen a la lista de envío por correo**

1-800-510-2020

Vida saludable

Septiembre es el Mes Nacional del Envejecimiento Saludable

10 sugerencias para envejecer de forma saludable

Septiembre es el Mes del Envejecimiento Saludable, un mes nacional de celebración creado por la organización Healthy Aging® hace más de 30 años.

La misión en la que se basa el Mes del Envejecimiento Saludable de septiembre es “señalar la importancia de los estilos de vida saludables para los adultos mayores de 45 años”, de acuerdo con Carolyn Worthington, presidenta de Healthy Aging®, una plataforma multimedia internacional.

Nunca es tarde para esforzarse por lograr tener un estilo de vida saludable, y septiembre es el mes perfecto para planificar. Recupere ese sentimiento de “vuelta a la escuela” con un compromiso personal de renovarse. Estas son 10 sugerencias que lo inspirarán para mejorar física, social y mentalmente:



Inseguridad alimentaria en personas mayores

CalFresh Expansion es el programa de ayuda alimentaria más grande de California y proporciona una red de seguridad esencial para combatir el hambre para personas mayores de al menos 60 años de bajos recursos que califiquen, independientemente de que reciban o no beneficios de la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) o del Programa de Suplemento Estatal (SSP). También puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para llevar una dieta mejor y gozar de una mejor salud en general. Inicie sesión en <http://GetCalFresh.org> o llame al 1-888-999-4722 para presentar su solicitud.

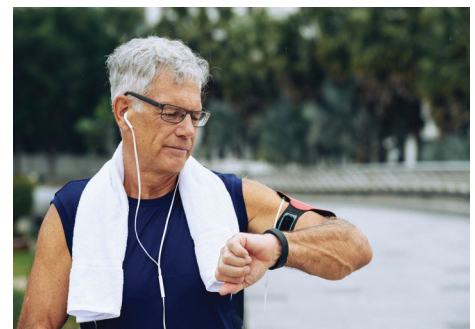


Ejercicio

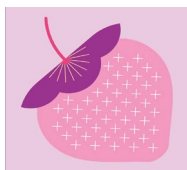
1. **Muévase más, siéntese menos.** ¿Por qué? La actividad física es su herramienta para controlar la presión sanguínea, evitar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y posiblemente reducir el riesgo de depresión, ansiedad y afecciones como determinados tipos de cáncer y la diabetes tipo 2. ¿Qué se debe hacer? Elija una actividad divertida para que pueda persistir, como pasear en bicicleta, caminar, bailar, nadar o hacer ejercicios aeróbicos.

2. **¿Cuánto ejercicio se debe hacer?** Las recomendaciones nacionales actuales determinan 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana y dos días de entrenamiento para fortalecer los músculos. Equivale a solo 20 minutos por día, 7 días por semana, o alrededor de una hora por día si ejercita tres veces por semana.

3. **Motívese con los sitios web y las aplicaciones gratuitos,** como All Trails (<https://www.alltrails.com/>) para encontrar parques y senderos en todo el mundo; la Asociación Estadounidense del Corazón, para encontrar ideas sobre cómo unirse a un club de caminatas (<https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/start-or-join-a-walking-club>); o los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), que ofrecen ideas para personas con una discapacidad (<https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/healthyliving.html>).



Vida saludable



Dieta y alimentación

4. **Intente reducir el consumo de sal.** La dieta con un contenido alto de sodio se relaciona con la presión arterial alta, los accidentes cerebrovasculares y los ataques cardíacos; un motivo perfecto para evitar el uso excesivo de sal en las comidas. Incorporar más fibra a su dieta puede ayudar

a reducir el colesterol y controlar la glucosa, así como a mantener una buena salud digestiva.



Socialización

5. **Ofrézcase como voluntario.**

Prestar servicios es una manera excelente de atraer alegría

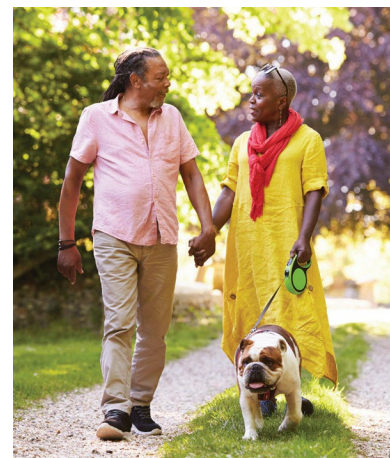
a su vida y no enfocarse en usted mismo. Céntrese en otras personas y ofrezca su tiempo y experiencia de forma voluntaria. United Way, Cruz Roja Estadounidense, VolunteerMatch y AmeriCorps son todos recursos útiles.



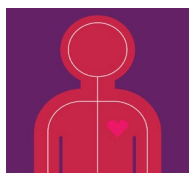
6. **Combata la soledad.** No espere a que suene el teléfono. Tome la iniciativa y llame a alguien para salir a almorzar. Organice un calendario de almuerzos y desafíese a tener al menos dos almuerzos por mes (¡una vez por semana es incluso mejor!). No tiene por qué ser algo costoso... Empaque para un picnic y vaya a un parque. En sus reuniones, intente juntar a viejos amigos con personas que conoció hace poco.

7. **Reavive una antigua pasión o siga una nueva.** Piense minuciosamente en lo que le gusta hacer en lugar de lo que otras personas le dicen que debe hacer para conocer gente nueva. Elija algunas actividades en las que podría hacer nuevas amistades.

8. **Adopte un perro.** Si aún no tiene un perro, adopte uno y salga a caminar. Se sorprenderá de la cantidad de gente que puede conocer a través de su perro. ¿No puede tener uno? Averigüe si en su sociedad protectora de animales local necesitan paseadores de perros.



Envejecimiento saludable



Equilibrio mental

9. **Sea realista en cuanto a lo que puede lograr.** Aprenda a decir que NO. No se abrume con una lista de quehaceres. La organización sin ánimo de lucro Mental Health America (<https://www.mhanational.org/>) ofrece más sugerencias para reducir o controlar el estrés.

10. **Planifique su siguiente etapa.** Sáquele el jugo a su experiencia profesional actual y comience una nueva carrera. Sí, disfrute de una “jubilación” breve. Viaje y pase más tiempo con familiares y amigos. Luego, busque cómo desarrollar nuevos pasatiempos y perseguir intereses que quizás haya dejado de lado durante décadas. Reformular su objetivo para mantener un sentido de identidad y propósito es esencial para un estilo de vida saludable.

Haga que septiembre sea el momento perfecto para renovar o fijar sus metas para un estilo de vida saludable.

Humus (salsa de garbanzos)

Una salsa fácil y nutritiva originaria de Oriente Medio para mojar bocadillos de pita y vegetales, o para untar en sándwiches y tortillas vegetarianos. El humus tiene bajo contenido de sodio, es saludable para el corazón, tiene poco contenido graso, tiene proteínas vegetales y es rico en carbohidratos saludables con alto contenido de fibra.

Ingredientes

- 2 latas (de 16 onzas cada una) de garbanzos con bajo contenido de sodio, enjuagadas y escurridas
- 2 tazas de agua (para cocer a fuego lento) y unas pocas cucharadas de agua helada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 de taza de jugo de limón fresco
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 de cucharadita de pimentón o comino
- 3 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- 2 cucharadas de perejil italiano de hoja plana picado



Instrucciones

1. Escurrir los garbanzos y colocarlos en una olla. Cocerlos a fuego lento durante 20 minutos para ablandarlos. Luego, escurrir bien.
2. Hacer un puré con los garbanzos usando una licuadora o procesadora. Agregar el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la pimienta, el pimentón (o el comino), el tahini y el perejil. Licuar bien.
3. Agregar el agua helada, de a una cucharada a la vez, hasta que la mezcla tenga la consistencia de una salsa unttable espesa. Procesar durante 3 a 4 minutos hasta que esté muy suave.
4. Servir de inmediato o tapar y refrigerar hasta el momento de servir.

Ejercicios físicos divertidos con amigos para prevenir caídas

por May Funabiki, gerente del Programa de Prevención de Caídas de Spectrum Community Services

Sin dudas puede nombrar más de un beneficio de la actividad física regular. Puede ayudar a los adultos mayores a mejorar su equilibrio, resistencia y salud cardiovascular. También reduce el riesgo de caídas, que es la causa principal de las lesiones mortales y no mortales en adultos mayores. Además, ¿sabía que hacer ejercicio con otras personas tiene efectos tangibles en la salud física y la mortalidad?

Ejercitarse con amigos, los de siempre y los nuevos, puede ser exactamente lo que necesita en este momento. Estas son las razones:

1. **Motivación:** ejercitarse en un entorno grupal puede ser motivador. Ver a otras personas esforzándose para lograr metas similares puede alentar a los adultos mayores a mantenerse comprometidos con su rutina de ejercicios.
2. **Responsabilidad:** las clases de ejercicio grupales suelen tener un cronograma regular que puede ayudar a los adultos mayores a atenerse a una rutina de ejercicios constante. El sentido de responsabilidad para asistir a las clases puede ser una motivación potente.
3. **Beneficios cognitivos:** algunas investigaciones indican que el ejercicio regular puede ayudar a preservar la función cognitiva y reducir el riesgo de deterioro cognitivo en adultos mayores. El ejercicio grupal, con su entorno social y estimulante, puede contribuir a estos beneficios cognitivos.
4. **Seguridad:** el ejercicio en un entorno grupal suele estar supervisado y guiado por instructores calificados, lo que puede ser especialmente beneficioso para adultos mayores que puedan tener problemas de salud o movilidad, y garantiza que se ejerciten con seguridad.
5. **Bienestar emocional:** el ejercicio hace que se liberen endorfinas, que son estimulantes naturales del estado de ánimo. Participar en ejercicios grupales puede ayudar a los adultos mayores a reducir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión.
6. **Interacción social:** el ejercicio grupal brinda oportunidades para socializar, que es fundamental para el bienestar mental. Puede ayudar a reducir los sentimientos de aislamiento y soledad que los adultos mayores experimentan en ocasiones.

Hay estudios que demuestran que las personas mayores con redes sociales sólidas presentan tasas más bajas de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes. También son más propensos a tener comportamientos saludables, como una alimentación equilibrada y el cumplimiento de los tratamientos médicos. Organice con amigos para hacer su actividad física preferida, ya sea caminar, hacer jardinería o jugar al golf. También puede unirse a un grupo de ejercicios hoy y ponerse en forma con nuevos amigos.

Envejecimiento saludable

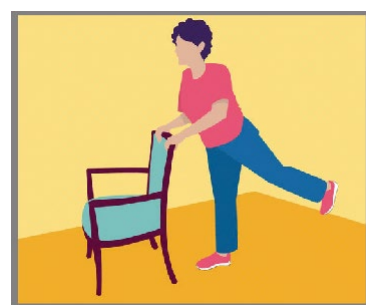
En Spectrum Community Services, dictamos clases de ejercicios físicos grupales como parte de nuestro Programa de Prevención de Caídas. El objetivo principal de nuestro programa es reducir o prevenir la cantidad de caídas en personas mayores en riesgo y de bajos recursos. Nuestra estrategia aborda los siguientes factores:

- **CONDUCTUALES.** Concientizamos y educamos sobre la prevención de caídas, incluidos la postura correcta, el estilo de vida activo, las conexiones sociales y la mejora de los hábitos alimentarios.
- **FÍSICOS.** Ofrecemos series de ejercicios para desarrollar habilidades de prevención de caídas e incrementar la resistencia, mejorar la movilidad y el equilibrio, y aumentar la coordinación ojo-mano.
- **AMBIENTALES.** Durante las clases, brindamos sugerencias y educación sobre evaluaciones y mejoras simples para promover la seguridad del entorno, como tener luces de noche, fijar alfombras e instalar barandas de agarre.

Para obtener más información sobre las opciones de ejercicios físicos grupales y las vacantes actuales en el Programa de Prevención de Caídas de Spectrum Community Services, visite: <https://spectrumcs.org/senior-services/fall-risk-reduction>. Regístrese para evitar resbalones, tropezones y caídas. ¡Quédense para conocer nuevos amigos y divertirse! A continuación, le mostramos ejemplos de los movimientos que hacemos en nuestras clases de Spectrum Community Services para que se mantenga en forma y evite caídas. ¡Pruébelos en casa!

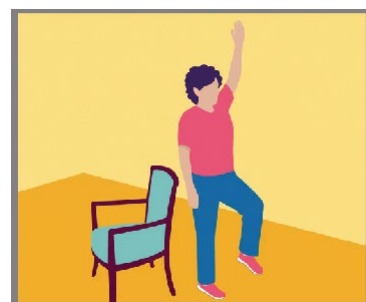
Levantamiento de piernas hacia atrás

- Póngase de pie con los pies levemente separados.
- La rodilla de la pierna de apoyo debe estar floja (levemente flexionada).
- Levante lentamente una pierna hacia atrás, manteniendo la espalda recta.
- Sostenga la posición durante 2 segundos y vuelva a la posición inicial.
- Repita el movimiento 10 veces y cambie a la otra pierna.



Posición sobre una sola pierna con levantamiento de brazos

- Póngase de pie con los brazos a los lados del cuerpo junto a una silla firme.
- Levante la mano derecha y extienda el brazo por encima de la cabeza.
- Levante lentamente el pie izquierdo.
- Sostenga la posición durante 10 segundos.
- Repita la misma acción con el lado derecho y alterne.

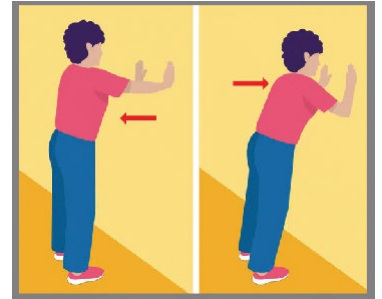


Vida saludable

Ejercicios de prevención de caídas en casa para personas mayores

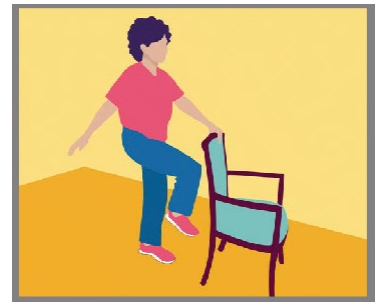
Flexiones de brazos sobre la pared

- Coloque las manos sobre la pared a la altura de los hombros.
- Mantenga los talones apoyados en el suelo.
- Inclínese lentamente hacia la pared flexionando los codos mientras mantiene la espalda recta. Mantenga la posición durante 2 segundos.
- Extienda lentamente los brazos para volver a la posición inicial.
- Mantenga la posición durante 2 segundos. Mantenga los codos flojos (no bloqueados). Repita la acción.



Posición del flamenco

- Póngase de pie con los pies levemente separados.
- La rodilla de la pierna de apoyo debe estar levemente flexionada.
- Levante la rodilla derecha lo más alto que pueda e intente que quede paralela al suelo.
- Sostenga la posición durante 2 segundos y baje levemente la rodilla para volver a la posición inicial.
- Repita la acción con la otra pierna; alterne las piernas.



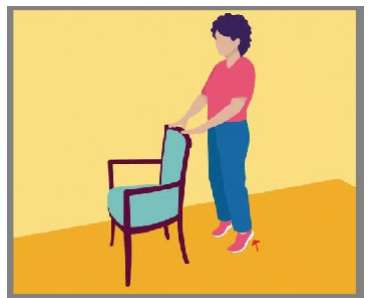
Caminata sobre la línea

- Párese con firmeza cerca de una pared o encimera y mire derecho hacia adelante.
- Coloque un pie directamente delante del otro de modo que formen una línea recta.
- Dé un paso hacia adelante, caminando en una línea recta y apoyando el pie desde el talón hasta los dedos.
- Repita la acción dando 10 o más pasos.
- Dé la vuelta y repita el ejercicio.



Levantamiento con los dedos del pie

- Póngase de pie y coloque los brazos frente a usted.
- Levántese con los dedos del pie tan alto como pueda y luego descienda lentamente contando hasta 3.
- Mantenga una postura erguida; no se incline sobre la silla o la encimera.
- Levántese y descienda 20 veces de manera controlada.



Dinero inteligente

Adultos mayores vulnerables pierden todo buscando el amor

por Deborrah Cooper, especialista en programas, Agencia de Área sobre el Envejecimiento

Caer en una estafa romántica puede romperle el corazón y hacerle perder todo. Adultos mayores han perdidos sus casas, vaciado sus cuentas de jubilación y gastado los ahorros de toda su vida por un amor falso que no era más que una fantasía romántica.

Si bien los estafadores se enfocan en víctimas de todas las edades, la Comisión Federal de Comercio (Federal Trade Commission, FTC) informa que los adultos mayores de 60 años están cada vez más en la mira de los fraudes románticos y de otro tipo. Parece haber cuatro razones clave por las que los adultos mayores son la presa favorita de los timadores:

1. Los *baby boomers* tienen ahorros de jubilación y pensiones a su disposición.
2. Los *baby boomers* suelen tener otros bienes, como inversiones en carteras, colecciones de arte, joyas preciosas y participaciones en bienes inmuebles, que pueden utilizar para obtener préstamos o liquidar en efectivo.
3. Los adultos mayores pueden estar más aislados de familiares o amigos que los protejan.
4. Los adultos mayores pueden presentar deterioro cognitivo, que afecta su capacidad para evaluar comportamientos sospechosos, riesgos financieros y manipulación emocional.
5. En general, las personas mayores tienen menos experiencia con la tecnología que los estafadores de la generación X y la generación Y, que crecieron en la era de la Internet.

Cómo y por qué funcionan las estafas románticas

Los estafadores románticos buscan manipular las emociones para ganarse la confianza de la víctima con palabras floridas de amor y devoción, y se enfocan en buscar personas mayores que estén solas (a menudo, viudos o viudas). Las víctimas más fáciles son las personas que anteponen los sentimientos a la lógica y se dejan llevar por fantasías románticas.

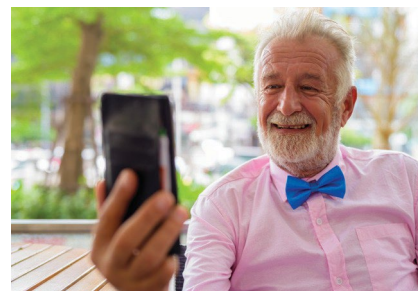
Los estafadores crean perfiles seductores en aplicaciones de citas y redes sociales, y se ponen en contacto con su blanco fingiendo una atracción instantánea o haciendo hincapié en las cosas que las dos personas pueden tener en común. Los tiempos siempre son un problema: apresuran las cosas con palabras a un ritmo vertiginoso, pero siempre hay un motivo por el que no pueden comunicarse por FaceTime o Zoom, o siempre cancelan las reuniones en persona.

El típico manual estratégico de las estafas románticas siempre incluye los siguientes elementos:

- Los timadores acuden en tropel a los sitios y aplicaciones de citas, y suelen crear perfiles falsos diseñados para atraer a determinados grupos demográficos. Como una araña en su tela, se acomodan y esperan que LA VÍCTIMA los contacte a ELLOS.
- Los estafadores piden salir de la plataforma de citas para poder pedir el número de teléfono real de la víctima, su dirección de correo electrónico y otra información personal que los sitios no permiten que los usuarios intercambien.
- El estafador afirma ser profesional en un tipo de trabajo que le exige estar fuera de los EE. UU., en el medio de la nada, en una plataforma petrolífera o pesquera, o en el ejército, y sin poder comunicarse por teléfono. El tema en común es que nunca vive o trabaja cerca de la víctima.

Dinero inteligente

- El estafador se impone con cumplidos y atención para hacer avanzar la relación velozmente. Su meta es establecer un vínculo emocional y dependencia lo más rápido posible. Podría afirmar que se ha enamorado después de tan solo algunas conversaciones.
- Los estafadores tejen una red de mentiras, hacen falsas promesas de matrimonio o mudanza en pareja, y crean cuentos de un futuro imaginario con la víctima en el que viven juntos y felices por siempre.
- Los estafadores evitan las videollamadas como si fueran una plaga, ya que no lucen como en la foto del perfil falso que usaron para atraer a su víctima.
- El estafador le pide dinero a la víctima incluso antes de conocerse. En 2022, la FTC informó que el 24 % de los estafadores románticos les mienten a sus víctimas para engañarlas diciéndoles que ellos o una persona que conocen están enfermos, heridos o en la cárcel.
- Por lo general, las solicitudes comienzan siendo pequeñas para tantear el terreno, pero luego sus solicitudes aumentan a sumas mayores. Para establecer la confianza, algunos incluso podrían enviarle dinero primero por una comida a su cuenta o para ayudar a pagar una factura.
- Por lo general, los estafadores piden encontrarse, pero en realidad nunca lo hacen. La oportunidad de una reunión en persona suele basarse en la voluntad de la víctima de satisfacer sus exigencias financieras.



Le dicen a la víctima todo lo que esta quiere escuchar, y así se clava el anzuelo.

Pero luego, por arte de magia, surge una emergencia de algún tipo que necesitan remediar con ayuda financiera. Los ejemplos típicos que usan son: reparaciones de emergencia de un automóvil; medicamentos; pago por adelantado de boletos de avión o gastos de viaje para visitar a la víctima; cancelación de deudas de juego, ya que su vida está en riesgo; cobertura de gastos de un tratamiento médico o el funeral de un hijo o un miembro de la familia; compra de un dispositivo electrónico nuevo para poder seguir trabajando, estudiando o hablando con la víctima. O tal vez necesitan fondos para poner las cosas en marcha y armar una vida con la víctima.

Pueden pedir que el dinero se gire o transfiera de forma electrónica, pero suelen pedir que se envíe en una criptomoneda o en forma de tarjeta de regalo, con las que hay muy pocas probabilidades de que la víctima alguna vez recupere los fondos. Una vez que la víctima transfiere el dinero o comparte los números de la tarjeta de regalo, no hay manera de que se le devuelva el dinero.

¿De qué tipo de pérdidas hablamos?

Las estafas románticas son herramientas sumamente eficaces empleadas para defraudar a víctimas desprevenidas. La FTC informó que, únicamente en 2023, los estadounidenses perdieron \$10,000 millones debido a las estafas; un aumento de \$1,000 millones con respecto a 2022. La FTC recibió más de 2 millones de denuncias de fraude en 2022, de las cuales un tercio provinieron de adultos mayores de 60 años (las pérdidas de este grupo etario fueron de más de \$1,600 millones).

Aún más daño sufren las víctimas que sucumben a la presión de enviar a los estafadores fotografías reveladoras que estos utilizarán más adelante para extorsionarlas. Incluso podrían jugar el extenso juego de cultivar la confianza a lo largo del tiempo (un año o más) para luego convencer a su blanco de juntar fondos e invertir juntos, sin que la víctima tenga la más mínima probabilidad de devolución.

E\$tafas románticas

Protéjase de las estafas románticas

Estas son algunas sugerencias para ayudarle a evadir el señuelo de un estafador romántico:

1. Antes de enviar dinero, hacer regalos por Amazon o compartir información financiera, consulte con un amigo o familiar. El simple hecho de hablar con una persona que no forme parte de la situación suele ser suficiente para identificar señales de alarma.
2. Esté alerta a solicitudes aleatorias en las que se pide información personal, como su número de seguro social, número de licencia de conducir, número de Medicare, etc. Esta información se puede usar para robarle dinero a la víctima o suplantar su identidad.
3. Confíe en su instinto. Si algo parece demasiado bueno para ser cierto, es probable que así sea.
4. Esté alerta al “bombardeo de amor”, que tiene lugar cuando una persona lo colma de halagos, afecto y elogio excesivos en una etapa temprana de la relación para manipular sus emociones.
5. Tenga precaución con las personas extrañas que se contacten con usted por las redes sociales para entablar una amistad; según se informó, Instagram (29 %) y Facebook (28 %) son las dos plataformas más populares para interactuar con estafadores.
6. Si siente atracción por alguien, pida hacer una videollamada rápida. Una gran señal de alarma es cuando la persona se niega o inventa excusas sospechosas o sumamente extravagantes.
7. Recuerde los detalles. Manténgase alerta a las fotografías o la información biográfica que no coincidan con lo que una persona le haya dicho antes.
8. No confíe ciegamente en que esa persona es quien dice ser. Use las búsquedas inversas por imágenes o nombres en Google para validar la identidad de las personas que conoce en línea.
9. Nunca envíe fotografías íntimas a personas extrañas ni invierta dinero sin hacer su diligencia debida (consultar con un abogado).
10. Si empieza a tener sospechas, cuénteselo a sus familiares y amigos, o a su organización bancaria.

Caer en una estafa romántica puede romperle el corazón y hacerle perder todo. Adultos mayores han perdidos sus casas, vaciado sus cuentas de jubilación y gastado los ahorros de toda su vida por un interés amoroso que no era más que una fantasía romántica.

Lamentablemente, cuando la conmoción se desvanece (cuando la persona mayor se da cuenta de que perdió todo su dinero), la mayoría experimenta sentimientos de traición, vergüenza y depresión. Saber que se cayó en una estafa puede ser vergonzoso y, por ese motivo, las estafas románticas probablemente sean uno de los delitos menos denunciados de la era digital.

Si cree que usted o un ser querido fue víctima de una estafa romántica u otro fraude financiero, denúncielo ante el Centro de Denuncia de Delitos Informáticos del FBI (<https://www.ic3.gov/Home/ComplaintChoice>) o la Comisión Federal de Comercio (<https://reportfraud.ftc.gov/>). También puede llamar a la Línea Directa por Fraudes a Personas Mayores del Departamento de Justicia al 833-FRAUD-11 (833-372-8311).

Recuerde que la mejor línea de defensa contra las estafas románticas es el conocimiento. Entender las tácticas que suelen utilizar los estafadores puede ayudarle a proteger su salud mental/emocional y su seguridad financiera.

Vida saludable

Las calles dicen: detengamos el delito, no a las personas mayores

por Kim Fogel, analista de administración, Agencia de Área sobre el Envejecimiento

Los adultos mayores del condado, y los demás residentes, desean transcurrir los cálidos meses de verano disfrutando de nuestros hermosos y enérgicos parques, vecindarios y aceras sin temer a los delitos. Sin embargo, en las encuestas y los eventos públicos, muchos adultos mayores señalaron que no se sienten seguros al acceder a los espacios públicos, el transporte público, las actividades o los servicios locales, especialmente si tienen problemas de movilidad.

Por ejemplo, un residente de Oakland afirmó: “Si bien hay muchos recursos para personas mayores en Oakland, el delito y el riesgo de daño a los seres humanos están fuera de control. El estrés psicológico de enfrentarse o experimentar un delito en la comunidad es real. Planificamos nuestros movimientos con anticipación caminando o viajando en automóvil en Oakland para evitar los peligros en la mayor medida posible”.

Este temor es un obstáculo para envejecer en el lugar. Hay estudios que muestran que la manera en que los adultos mayores de 65 años perciben la seguridad del vecindario puede repercutir significativamente en su salud psicológica y física (<https://academic.oup.com/gerontologist/article/58/1/196/2894397#113310848>) afectando su capacidad de hacer compras, hacer ejercicios, asistir a las citas médicas y socializar.

El condado de Alameda y sus ciudades toman medidas para mejorar la seguridad de todos sus residentes, incluidos especialmente los adultos mayores. Por ejemplo:

- El Plan de Acción Amigable con la Edad propuesto por San Leandro (<https://www.sanleandro.org/1293/Age-Friendly-Action-Plan>) contempla que se aumente la seguridad pública con más espacios públicos acogedores y en los que se pueda caminar. En el informe también se indica que algunos residentes exigen más visibilidad policial en sus áreas.
- La Ciudad de Oakland acaba de completar una encuesta en la que se les preguntaba a los residentes mayores de 55 años sobre sus experiencias y preocupaciones en relación con el delito. La Ciudad está analizando los datos provistos por aproximadamente 500 participantes, de acuerdo con Scott Means, director interino del Departamento de Servicios Humanos de la ciudad. Los resultados se publicarán en el sitio web de los Servicios para Adultos y Ancianos de la Ciudad (<https://www.oaklandca.gov/topics/senior-services>) y se entregarán a los funcionarios locales para que ayuden a determinar una política.
- Hace poco, Keith Carson, supervisor del condado de Alameda (Distrito 5), y East Bay Black Men’s Network auspiciaron una asamblea pública sobre seguridad pública (<https://www.cbsnews.com/sanfrancisco/video/community-leaders-residents-discuss-making-oakland-safer/>) para reunir a la comunidad y trabajar en la prevención de la violencia y la salud mental. La alguacil del condado, Yesenia Sanchez, comentó (<https://www.cbsnews.com/sanfrancisco/news/oakland-leaders-residents-meet-discuss-town-safety/>): “Nos concierne a todos resolver algunos de los problemas de la comunidad. No es solo un asunto de la policía. También es de la oficina de Defensoría Pública, la Fiscalía. Debemos ser buenos socios, trabajar juntos y también convocar a los miembros de nuestra comunidad, ya que ellos saben de primera mano cuáles son las cuestiones problemáticas”.

Seguridad de las personas mayores

Cómo protegerse mientras vive su vida

La percepción de que los adultos mayores enfrentan un riesgo mayor que en el pasado suele estar influenciada por la cobertura de los medios y las ansiedades sociales, y no es un aumento significativo en los incidentes reales. Sin embargo, nadie puede negar que hay riesgos. Si usted es un adulto mayor o un ser querido suyo lo es, ¿cómo se maneja en un mundo imperfecto? Estos son algunos pasos que los expertos aconsejan:

- Consiga algo de ayuda de sus amigos (y seres queridos y vecinos). Hay estudios que demuestran (<https://academic.oup.com/gerontologist/article/58/1/196/2894397#113310848>) que, incluso en áreas que se considera que tienen una “tasa alta de delitos”, las personas mayores que cuentan con seres queridos, amigos y vecinos en quienes confían pueden mantener una salud física y mental mejor que aquellos que están aislados. Participe en grupos comunitarios locales y programas vecinales de vigilancia. Los centros para personas mayores suelen ofrecer talleres de seguridad y apoyo para promover una sensación de seguridad comunitaria.
- Aprenda sobre defensa personal: las clases diseñadas para adultos mayores y personas con discapacidades pueden aumentar la confianza y la preparación. Muchas comunidades ofrecen estos programas a través de organizaciones locales o agencias policiales.
- Conozca los riesgos de los crímenes de odio: esté alerta y denuncie cualquier actividad sospechosa ante las autoridades. Participe en eventos comunitarios para construir una red de apoyo y concientizar sobre los crímenes de odio.
- Sea parte de la solución: abogue por una mayor presencia policial y una mejor iluminación en las calles en áreas con tasas altas de delito. Apoye las políticas que contemplan las causas que originan el delito, como la desigualdad económica y la escasez de servicios de salud mental. Ofrezca voluntariamente su tiempo para ayudar a personas que necesitan orientación o formación, para ayudarlas a desarrollarse en la dirección correcta.
- Sepa con qué recursos cuenta: la División de Asistencia a Víctimas y Testigos de la Fiscalía del Distrito del condado de Alameda cuenta con dos defensores especializados en la victimización de adultos mayores. Estos defensores trabajan con personas mayores y adultos dependientes. Prestan diversos servicios para víctimas de delitos, testigos y familiares. En algunos casos, las víctimas y los testigos de delitos pueden calificar para recibir una compensación económica. Para obtener más información, visite www.alcoda.org/victim-witness o llame al (510) 272-6180.

Recuerde los pasos básicos

Pueden parecer evidentes, pero un mundo confuso puede lograr que se olviden con facilidad:

- **Preste atención a lo que lo rodea:** esté siempre alerta y atento al entorno. Evite las distracciones, como usar el teléfono mientras camina.
- **Viaje en grupos:** siempre que sea posible, viaje con otras personas. Cuantas más personas haya, menor será el peligro, y es menos probable que los delincuentes ataquen a un grupo.
- **Use caminos bien iluminados y transitados:** manténganse en calles y áreas bien iluminadas con un tránsito peatonal constante. Evite las áreas poco iluminadas o desiertas, especialmente por la noche.
- **Proteja sus pertenencias:** mantenga sus objetos de valor fuera de la vista. Use bolsos que se puedan cerrar de forma segura y se puedan llevar cerca del cuerpo.
- **Manténgase conectado:** informe a otra persona de sus planes y la hora a la que tiene previsto regresar. Lleve un teléfono móvil para emergencias.
- **Esté alerta a las posibles estafas:** entre las estafas comunes se incluyen el fraude financiero, romántico, de Medi-Cal, de bienes inmuebles y de construcción.
- **Recuerde la seguridad de las personas con discapacidades:** use servicios de transporte diseñados para personas con discapacidades, como el paratransito. Asegúrese de que las casas estén equipadas con características de seguridad accesibles.

Recursos útiles

Recursos para el calor extremo

Las personas mayores de 65 años son más propensas a presentar problemas de salud relacionados con el calor. Los adultos mayores no se adaptan tan bien como las personas más jóvenes a los cambios repentinos de temperatura. Las personas mayores también son más propensas a tener una afección médica crónica que cambie las respuestas normales del cuerpo ante el calor. Algunos medicamentos de venta con receta afectan la capacidad del cuerpo de regular su temperatura o sudoración. Manténgase en instalaciones con aire acondicionado el mayor tiempo posible. Si su casa no tiene aire acondicionado, comuníquese con su departamento de salud local o busque un refugio con aire acondicionado en su área.

Inicie sesión en

<https://www.acgov.org/cda/planning/sustainability/heat-health-resources.htm>. Consulte información más detallada y encuentre recursos en Heat Ready California en

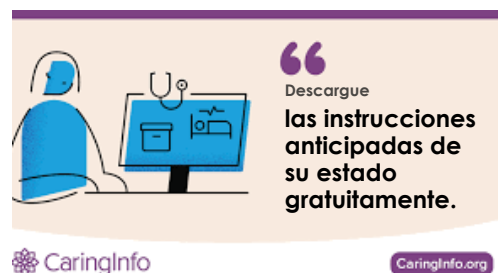
<https://heatreadyca.com/tips-to-stay-cool/older-adults/>.



Instrucciones anticipadas de atención médica de California

Cómo planificar las decisiones de atención médica importantes

CaringInfo, un programa de National Hospice and Palliative Care Organization (NHPCO), es una iniciativa nacional de participación del consumidor para mejorar la atención y la experiencia de cuidado durante enfermedades graves y al final de la vida. Como parte de este esfuerzo, CaringInfo proporciona orientación detallada para completar formularios de instrucciones anticipadas de atención médica en los 50 estados, el Distrito de Columbia y Puerto Rico. Las Instrucciones anticipadas de atención médica de California, el Poder de representación y las instrucciones para completar el paquete se pueden encontrar en <https://www.caringinfo.org/wp-content/uploads/California.pdf>.



Cómo administrar el dinero de un ser querido

Sugerencias para cuidadores de la familia

Más de nueve de diez cuidadores asumen determinadas responsabilidades de cuidado, de acuerdo con un estudio de 2020 de la administración de inversiones de Merrill en colaboración con investigadores de Age Wave de Orinda, California. Es posible que poco a poco se dé cuenta de que debe asumir este papel cuando encuentra pilas de facturas sin abrir o que sea vea en la obligación de cumplir esta función repentinamente, como después de una hospitalización. En las primeras etapas de la administración del dinero de un ser querido, es posible que se sienta abrumado por el cambio en las circunstancias. Para obtener ayuda en estas primeras etapas de su nuevo papel, AARP creó un plan de 10 pasos (<https://www.aarp.org/caregiving/financial-legal/info-2020/managing-someone-elses-money.html>).



Recursos útiles

Sitio web de beneficios de California

BenefitsCal.com es una nueva manera sencilla de solicitar, consultar y renovar beneficios de cobertura de salud, alimentos y ayuda monetaria. BenefitsCal facilita más que nunca la solicitud en línea, la renovación de beneficios, la carga de documentos, el informe de cambios o la comunicación con un trabajador de casos.

BenefitsCal admite solicitudes de CalFresh, Medi-Cal/Programa de Servicios Médicos del Condado (County Medical Services Program, CMSP), CalWorks, Ayuda General (General Aid, GA)/Asistencia General (General Relief, GR), CalFresh en casos de catástrofe, Ayuda en Efectivo para Refugiados (Refugee Cash Assistance, RCA), Programa de Ayuda para Víctimas de Tráfico y Delitos (Trafficking and Crime Victim Assistance Program, TCVAP). Visite <https://benefitscal.com/> para presentar su solicitud.



Recursos tecnológicos para personas mayores

Capacitación en persona:

Las bibliotecas de Hayward y Castro Valley ofrecen tutorías y ayuda tecnológicas (con instructores adolescentes voluntarios).

<https://hayward.librarycalendar.com/event/tech-support-tutor-sessions-15031>,

<https://aclibrary.bibliocommons.com/v2/events?series=657b4d8feb28943d007c02ac> o

<https://hayward.librarycalendar.com/event/tech-support-tutor-sessions-15226>.

San Leandro Senior Community Center también cuenta con una clase del Programa de Acceso Telefónico de California. Llame al 510-577-3462 para obtener más información.

Capacitación web:

Senior Planet brinda apoyo técnico telefónico para personas mayores, así como alfabetización digital mediante un curso de Glance. Inicie sesión en <https://seniorplanet.org/classes/>.



Ayuda tecnológica individualizada para personas mayores en Fremont

Los Servicios para Familias y Ancianos de la ciudad de Fremont ofrecen clases de tecnología sin cita previa para ayudar a las personas mayores a aprender a utilizar las características de sus teléfonos inteligentes y dispositivos de Apple. Hay opciones de idioma inglés o chino mandarín. Las sesiones se llevan a cabo en Age Well Center en Lake Elizabeth y en South Fremont. Regístrese en línea en <https://anc.apm.activecommunities.com/> o llame al 510-790-6600 para obtener más información.



Próximas reuniones

Comisión de Asesoramiento sobre el Envejecimiento

- Lunes 8 de julio de 2024, 9:15 a. m.
- Lunes 12 de agosto de 2024, 9:15 a. m.
- Lunes 9 de septiembre de 2024, 9:15 a. m.

Envíe un correo electrónico a aaa@acgov.org para obtener el enlace a las reuniones por Zoom.

ANUNCIOS

Buscamos voluntarios para el Programa de Mediadores en el Cuidado a Largo Plazo

BUSCAMOS
VOLUNTARIOS



Ayúdenos a proteger los derechos y la calidad de vida de adultos mayores y dependientes que viven en centros de cuidados a largo plazo en el condado de Alameda

Los voluntarios trabajan colaborativamente para mediar, negociar y resolver conflictos entre residentes, familiares y centros de cuidado. Obtenga más información sobre la capacitación, el compromiso y el proceso de postulación visitando nuestro sitio web.

**EmpoweredAging.Org**