

CONNECTIONS



NOTICIAS PARA LOS PARTICIPANTES ~ PRIMAVERA 2012




Tenga cuidado al elegir y usar un apoyo para caminar



SI NECESITA AYUDA para desplazarse, podría pensar en usar un apoyo para caminar, como un andador o un bastón. Estos artefactos pueden ayudarle a conservar su movilidad.

Pero tenga en cuenta lo siguiente: un apoyo para caminar puede ser peligroso si no se ajusta a su medida. También puede ser peligroso si no le han enseñado cómo usarlo.

Si usted cree que se beneficiaría con un apoyo para caminar, hable con su médico y con un fisioterapeuta para estar seguro de que:  Obtiene el producto que sea mejor para usted  Le enseñan cómo usarlo.

Estas precauciones pueden ayudarle a estar seguro de que su apoyo para caminar:  Le brinda soporte  Mejora su equilibrio  Ayuda a reducir su riesgo de caerse.

EL BASTÓN ADECUADO PARA USTED. Según la Sociedad Americana de Geriátrica (AGS, por sus siglas en inglés) un bastón

le permite soportar hasta el 25 por ciento de su peso.

Para obtener la medida para su bastón, la AGS recomienda pararse con el brazo doblado a la altura del codo entre unos 20 y 30 grados. Luego haga que alguien mida la distancia de su muñeca al suelo: ese es el largo correcto para su bastón.




En general, un bastón debería llegar hasta el pliegue de su muñeca cuando está parado, erguido y con el codo levemente doblado.






Para caminar con un bastón, úselo del lado opuesto de su lesión o debilidad. Apoye todo su peso sobre su pierna sana y mueva su pierna lesionada y el bastón de modo que ambos se balanceen hacia adelante y toquen el suelo al mismo tiempo. Luego dé un paso con su pierna sana.

UN ANDADOR A SU MEDIDA. Según la AGS, un andador le permite soportar hasta el 50 por ciento de su peso.

Al igual que los bastones, los andadores se miden desde su muñeca al suelo. Los bastones y los andadores normalmente tienen la misma altura que el hueso de la cadera.

Al usar el andador, deslícelo hacia adelante a un paso de distancia. Con ambas manos sobre el andador, inclínese hacia adelante y apóyese parcialmente en el andador para dar un paso.

PODEMOS AYUDARLE. Entre las personas que podrían beneficiarse con el uso de un apoyo para caminar están las que han tenido un accidente cerebrovascular o que tienen:  Trastornos del equilibrio  Artritis  Caderas, piernas o pies lesionados o débiles.

Nuestros fisioterapeutas pueden ayudarle a elegir el artefacto correcto y asegurarse de que sea del tamaño correcto. También pueden mostrarle cómo:  Caminar  Sentarse  Subir escaleras  Girar  Reducir su riesgo de caerse.

FUENTES ADICIONALES: AMERICAN ACADEMY OF ORTHOPAEDIC SURGEONS; CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

8 PERFIL DEL PERSONAL: CONOZCA A UNO DE NUESTROS CONDUCTORES DEDICADOS

9 DONACIÓN DE ÓRGANOS: DÉ EL REGALO DE VIDA

PERFIL DEL PERSONAL

Conozca mejor a Darnay McPherson

SER CONDUCTOR del Departamento de Transporte de On Lok no es como otros trabajos de conductor profesional. De hecho, conducir es solo el comienzo.



Darnay McPherson

“Los conductores conocen a las personas mayores realmente bien y con los años entablan estrechas relaciones”, dice Darnay McPherson, conductor de On Lok desde hace 18 años. “Nos damos cuenta enseguida si algo no está bien. Si la persona mayor no se siente bien, la llevamos directamente a la clínica médica. Si su ánimo ha cambiado, le avisamos a su trabajador social. Si parece que la persona mayor necesita asistencia en el hogar, informamos al equipo para que pueda evaluar si necesita más cuidado en el hogar”.

Aunque Darnay había incursionado en otras carreras antes de encontrar On Lok, su abuela predijo que finalmente trabajaría con personas de la tercera edad. Solía llevar a su abuela a las citas con el médico y ayudar a otras personas de edad que residían en su barrio. Era tan bueno con las personas mayores que su abuela pensaba que algún día su ocupación incluiría cuidar de adultos mayores.

Pero antes de que esta predicción se convirtiera en realidad, Darnay hizo algunas otras cosas. Al salir de la secundaria, jugó roller derby profesionalmente. El roller derby es un deporte de contacto, inventado en Estados Unidos, que se juega en patines sobre ruedas. En este juego, dos equipos patinan en formación alrededor de una pista ovalada. Los puntos se anotan cuando el jugador anotador designado (el *jammer*) de cada equipo pasa a los miembros del equipo contrario, incluyendo a sus bloqueadores. El equipo de Darnay, los Pioneers, viajó por todo Estados Unidos para competir. Aunque Darnay ya no patina, sigue viéndose con varios de sus amigos del roller derby.

Durante 16 años trabajó como capataz nocturno en Fuller O'Brien Paint Co. Cuando la compañía cerró, se enteró de una vacante en el Departamento de Transporte de On Lok. El resto es historia.

Darnay ha sido siempre atlético: desde jugar fútbol americano a correr carreras en pista, hasta su entrenamiento como jugador profesional de roller derby. Nació en San Francisco y proviene

de una enorme familia. Es el mayor de seis hermanos (dos de los cuales han fallecido) y tres hermanas. Todos sus hermanos viven en el área de la Bahía, salvo uno que vive en Denver. Darnay tiene cuatro hijos, seis nietos y un bisnieto.

Darnay siente un gran respeto por las personas mayores de On Lok.

“Ellos cumplieron su deber al cuidarnos a nosotros, ahora nos toca a nosotros cuidarlos a ellos”, dice.

Cuando pasa a buscar a las personas mayores, a menudo les ayuda en la casa y se asegura que tengan sus dispositivos de asistencia y un abrigo. Cuando entrega una comida, les ayuda a calentarla o a poner agua a hervir. Su abuela tenía razón: Darnay tiene un don especial con los adultos mayores.

“Es un trabajo muy gratificante”, dice.

Darnay siempre disfrutó de trabajar con personas mayores; su puesto en On Lok está hecho a su medida.



De joven, Darnay McPherson jugó con los Pioneers, un equipo profesional de roller derby.



Desfile del Año Nuevo Chino 2012

PROTAGONIZADO POR EL
PERSONAL Y LOS AMIGOS DE
ON LOK LIFEWAYS

Done a la vida



A HORA MISMO casi 20,000 californianos están a la espera de un trasplante de órgano. Un donante de órganos y tejidos puede salvar la vida o mejorar la calidad de vida de hasta 50 personas. Todas las principales religiones apoyan la donación de órganos como un acto generoso de caridad. He aquí algunos otros datos:

- Los donantes pueden ser de cualquier edad y tener cualquier tipo de historial clínico. La con-

dición médica al momento de morir determina lo que puede donarse.

- No hay costos para la familia ni para el patrimonio del donante.

- Los órganos donados restauran vida. Los tejidos pueden reemplazar huesos, tendones y ligamentos. Las córneas devuelven la vista. Los injertos de piel ayudan a sanar a pacientes con quemaduras.

Usted puede inscribirse para

ser donante en www.donatelifecalifornia.org. La información personal se mantendrá protegida y confidencial. Para más información, llame al **1-866-797-2366**.

Si decide ser donante, no deje de informárselo a sus familiares y amigos.



Para más información sobre cómo le puede ayudar ON LOK LIFEWAYS a usted o a uno de sus seres queridos, llame al **1-888-886-6565** o visite nuestro sitio web en www.onlok.org.



Esta información proviene de una gran variedad de expertos. Si tiene preguntas sobre su propia salud, comuníquese con su médico. Se pueden utilizar modelos en fotos e ilustraciones. ♦ Si no quiere recibir este boletín, llame al **415-292-8307**.

DÓNDE ENCONTRARNOS

Centros en San Francisco
225 30th St.
1333 Bush St.
2700 Geary Blvd.
3575 Geary Blvd.
4430 Mission St.
1441 Powell St.

Centro Bahía Este
159 Washington Blvd., Fremont, CA
Centro Bahía Sur
299 Stockton Ave., San Jose, CA
Oficina administrativa
1333 Bush St., San Francisco, CA

Inscripción
1-888-886-6565

Para personas con problemas de audición
TTY: **415-292-8898**

Correo electrónico: info@onlok.org
Sitio web: www.onlok.org