

CONNECTIONS

NOTICIAS PARA LOS PARTICIPANTES ~ VERANO 2016

Un pasado dorado, y un futuro más brillante

CELEBRAMOS 45 AÑOS DE SERVICIO

El viernes 20 de mayo, On Lok celebró 45 años de servicio a la comunidad en su banquete anual. La Gala del 45° Aniversario, copatrocinada por los socios de comunicación NBC Bay Area (KNTV) y *Nob Hill Gazette*, se llevó a cabo en el Hotel InterContinental San Francisco.

Con la presentación de la actriz y escritora Amy Hill, el evento rindió homenaje a las contribuciones de muchos integrantes de la comunidad que desempeñaron un rol importante en la atención de personas mayores en toda la zona de la Bahía. Entre quienes fueron reconocidos por su apoyo continuo a la organización sin fines de lucro, se encuentran:

- Archstone Foundation, Filántropo Destacado
- Jimmy Ho, Voluntario Destacado
- MBH Architects y Swinerton Builders, Organizaciones Destacadas

El evento de este año también representó la transición en el liderazgo de On Lok de Robert Edmondson a Grace Li, que asumió como CEO en abril.



(I-D) Emcee Amy Hill, Nadyne Orona y Grace Li



(I-D) Irene Yee (Coordinadora Asistente de la Cena), Elizabeth Y. A. Ferguson (Coordinadora Asistente de la Cena), Grace Li y Nadyne Orona (Coordinadora del Evento)



Grace Li y Bob Edmondson



Roberta Wong



¡La Acción de una Subasta en Vivo!



(I-D) Tom Rundall, PhD (Presidente de On Lok Senior Health Services Board [Consejo de Servicios de Salud para Personas Mayores de On Lok]), el Asambleísta David Chiu y Grace Li, CEO



(I-D) Lucilla Ho, Grace Li y Jimmy Ho (Homenajeados Como Voluntario Destacado)

“La gala de este año representa un hito trascendente para On Lok ya que celebramos nuestra misión continua de prolongar y mejorar las vidas de las personas mayores”, dijo Li. “Comprendemos la importancia de mantenerse independientes y activos el mayor tiempo posible. On Lok es un líder reconocido en la atención de personas mayores y ha inspirado innovadores modelos de atención tanto a nivel nacional como internacional. Con vista a los próximos 45 años, On Lok continuará introduciendo nuevas maneras de cuidar a las personas mayores y permitirles envejecer con dignidad en las comunidades que adoran”.

“La gala de este año ocupa un lugar particularmente especial en mi corazón ya que mis tareas pasan a Grace como la nueva CEO de la organización”, expresó Edmondson, quien recientemente anunció su jubilación después de dirigir On Lok durante más de una década. “El trabajo que On Lok hace para la comunidad es sumamente vital e importante... Y tiene un impacto en la calidad de vida de muchas personas. Confío plenamente en que Grace llevará a On Lok al próximo nivel para mejorar las vidas de más personas mayores en la zona de la Bahía”.

—continúa en la página 8

8 SEA BUENO CON SU CORAZÓN:
 CONTROLE EL COLESTEROL

9 ¡USTED NOS IMPORTA!
 CUÉNTENOS CÓMO ESTÁ

Celebramos 45 años de servicio

—continúa de la página 7

On Lok eligió a Amy Hill como la presentadora de este evento por su conexión con San Francisco. Comenzó su carrera trabajando en Asian American Theatre Company. También es conocida en el mundo del

teatro como una respetada artista de representación y ha escrito e interpretado varios espectáculos unipersonales, incluida la trilogía de *Tokyo Bound*, *Reunion* y *Beside Myself*.

“Viví en San Francisco durante muchos años y tengo buenos recuerdos de On Lok atendiendo a personas mayores de toda la ciudad”, contó Hill. “Estoy orgullosa de participar en esta noche especial en la que se reconoce a muchos integrantes de la comunidad que marcan una diferencia

tangible en las vidas de las personas todos los días”.

Los invitados se vistieron de punta en blanco y disfrutaron del cóctel de bienvenida con música del popular pianista de San Francisco, Dick Clark. El programa de la cena fue complementado por Jeff Wessman, que tocó canciones de Frank Sinatra con su banda de cinco instrumentos, y Desiree Choy, que cantó canciones chinas tradicionales para cerrar la noche de entretenimiento en lo más alto.

Por el bien de su corazón, controle el colesterol

¿Cómo está su colesterol? Si el corazón pudiera preguntar, le encantaría saberlo. Después de todo, sus niveles de colesterol pueden tener un gran impacto en la salud del corazón y también en la de los vasos sanguíneos.

La sangre de todas las personas tiene algo de colesterol, una sustancia grasosa que el cuerpo necesita. Pero si tiene mucho, el exceso puede acumularse dentro de las arterias y restringir la circulación de la sangre hacia el corazón. Los niveles altos de colesterol pueden provocar angina (dolor en el pecho) y, en última instancia, hasta un ataque cardíaco.

SEPA DÓNDE ESTÁ PARADO. El colesterol alto no se puede sentir. Pero existe una manera de averiguar si lo está poniendo en riesgo de enfermedad cardíaca: hable con su médico sobre un análisis de colesterol. La mayoría de los adultos deben hacerlo al menos cada cinco años, según los expertos en salud. Idealmente, debe hacerse un análisis de sangre que mida sus niveles totales de colesterol HDL y LDL, junto con los triglicéridos. El colesterol LDL es el que daña las arterias, por lo que es mejor tener un número bajo. Con respecto al colesterol HDL, un número más alto en realidad puede ayudar a proteger el corazón. Los triglicéridos son otra grasa en sangre relacionada con la salud del corazón.



TOME EL CONTROL. En general, los niveles bajos de HDL y los niveles altos de LDL aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca. Pregúntele a su médico qué dicen los resultados de los análisis. Si sus números de colesterol no están donde deberían, puede tomar medidas para mejorarlos. Por ejemplo:

Adoptar una dieta mejor. Su médico puede darle consejos para reducir la grasa saturada que bloquea las arterias.

Estar atento al peso. Puede ser una buena idea quitarse las libras de más.

Estar activo. Incluso las actividades bastante moderadas —como dar caminatas rápidas por el vecindario— cuentan como actividad física saludable.

Tomar medicamentos. Las estatinas son uno de los medicamentos más populares para disminuir el colesterol, y con razón. Son buenas para disminuir los niveles de colesterol LDL. También hay otros medicamentos disponibles, como los secuestrantes de ácidos biliares, el ácido nicotínico y los ácidos fíbricos.

¿Y qué ocurre con las terapias alternativas para disminuir el colesterol, como los suplementos de linaza y ajo? Las investigaciones sobre su efectividad y seguridad han arrojado resultados diversos. Por eso es mejor preguntarle a su médico antes de tomar algún medicamento o suplemento.

FUENTES: AMERICAN HEART ASSOCIATION; NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

Su satisfacción es importante

Para nosotros es muy importante que usted esté satisfecho con los servicios que ofrecemos. Nos gustaría saber si hay algo que le preocupa, de modo que podamos mejorar la situación y asegurarnos de que se sienta lo más conforme posible.

La información resumida a continuación explica dos procesos formales que usted tiene derecho a usar en caso de presentarse algún problema con su experiencia con On Lok Lifeways. Si necesita ayuda, su trabajador social le puede ayudar.

QUEJAS FORMALES. Si está insatisfecho con algún aspecto de nuestros servicios, usted tiene derecho a presentar una queja formal. Una queja formal es una reclamación y es confidencial. Si presenta una queja, nunca tendrá un efecto negativo en la calidad de la atención que usted recibe por parte del personal de On Lok Lifeways. Para presentar una queja, usted o su representante pueden:

- 1 Enviarla por correo o presentarla en persona en:
Health Plan Department
On Lok Lifeways
1333 Bush St.
San Francisco, CA 94109
- 2 Presentarla por internet en www.onlok.org
- 3 Llamar al 415-292-8895 o al teléfono gratuito 1-888-996-6565

APELACIONES. Si desea un servicio específico y nosotros lo denegamos o no pagamos el servicio, puede pedirle al trabajador social un formulario de denegación de servicio. Usted tiene derecho a apelar la decisión de On Lok. Si decide apelar, usted o su



representante pueden presentar una apelación verbal o por escrito, utilizando la dirección y los números telefónicos indicados anteriormente.

NUESTRO COMPROMISO. Los integrantes del personal del plan de salud de On Lok Lifeways investigan cualquier queja formal o apelación que se presente. Trabajan con el personal del programa para resolver la situación, de modo que sea satisfactorio para usted. Si no está satisfecho con la resolución, tiene derecho a pedirle a una agencia externa que examine el problema.

En los términos y condiciones de inscripción del participante, hallará más detalles sobre las quejas formales y apelaciones, y cómo iniciarlas. Su satisfacción es de suma importancia para nosotros, por lo que nos aseguraremos de que sus inquietudes sean atendidas.

Para más información sobre cómo ON LOK LIFEWAYS le puede ayudar 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 408-795-3814.

DÓNDE ENCONTRARNOS

CENTROS PACE DE ON LOK LIFEWAYS

Sedes en San Francisco:

- 225 30th St. ■ 3575 Geary Blvd.
- 1333 Bush St. ■ 1441 Powell St.

Sedes en East Bay:

- 159 Washington Blvd., Fremont
- 3683 Peralta Blvd., Fremont

Sede en South Bay:

- 299 Stockton Ave., San Jose

CENTROS DE CUIDADOS ALTERNATIVOS

Sedes en South Bay:

- On Lok East San Jose Center
130 N. Jackson Ave., San Jose
- Avenidas Rose Kleiner Center
270 Escuela Ave., Mountain View
- Respite & Research
for Alzheimer's Disease
2380 Enborg Lane, San Jose

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