



# SENIOR LEGAL LINK

Servicios legales para los ancianos del valle

Vol. 3, 4ª Edición, Noviembre 2006

308 N. California St.  
Stockton, CA 95202

www.elconcilio.org  
Redactoras:  
Bridget Klein  
Yvette Remlinger  
bkle@elconcilio.org



## Eventos del Noviembre:

**Nov. 7** - Día de las elecciones  
**Nov. 10** - Día de los veteranos (observado) [el día real es el 11 de Nov. )  
**Nov. 17** - Día de los caídos  
**Nov. 22** - Día de Gracias  
**Nov. 12-18** - Semana de la conciencia de hambre y la falta de vivienda

## Noviembre es el mes de:

- La conciencia de la Diabetes
- La conciencia de la epilepsia
- Parar fumando
- La conciencia del cáncer de los pulmones
- La conciencia del SIDA
- La conciencia del mal de Alzheimer's
- Celebrar a los cuidadores de la familia

## La conciencia de la Diabetes

Casi 10 millones de la gente de EE.UU. tienen riesgo de desarrollar la diabetes y 16 millones ya sufren con la enfermedad. La diabetes es la causa mayor del paro de los riñones, las amputaciones y la ceguera de adultos. Es la causa mayor de la apoplejía y las enfermedades del corazón. La comprensión de los factores de riesgo, las causas, el diagnóstico y el tratamiento de la diabetes es crítica a la prevención y el control.

La diabetes es un mal causado por niveles altos de glucosa en el cuerpo. Fundamentalmente, la comida que comemos se descompone en azúcar que se llama glucosa. Esta glucosa se lleva por el corriente sanguíneo a las células del cuerpo. La distribución de la glucosa a las células depende en la insulina que se produce por el páncreas. La insulina es necesaria para el uso de la glucosa por el cuerpo. La glucosa es el combustible fundamental para las células. La insulina lleva la glucosa desde la sangre a las células. Si la glucosa se queda en la sangre en vez de alimenta las células, las células están privadas de energía. Con la clase 1 de diabetes, que es diagnosticada en los niños y los jóvenes, el páncreas no puede producir insulina suficiente o las células que producen la insulina son destruidas por el cuerpo porque el sistema inmune cree que el páncreas es un cuerpo ajeno. En estos casos, son necesarias las inyecciones de insulina para sobrevivir, y la atención a la dieta y las pruebas regulares de los niveles de glucosa en la sangre. No se comprende completamente la causa de la clase 1 de diabetes, pero puede ser causada genéticamente o por infecciones de la niñez.

La causa de la clase 2 de diabetes, sin embargo, han sido establecidas. De todos los casos de diabetes, 95% son de clase 2. Según el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades de Digestión y los Riñones, es más común en adultos sobre 40 años de edad; afecta 8% de la población de EE.UU. de 20 años o mayor; y en

comparación con los blancos, los adultos negros tienen una frecuencia del 60% más alto de la clase 2 de diabetes y los latinos tienen una frecuencia del 90% más alto. Más importante, la clase 2 de diabetes es conectada a la obesidad. Más del 80% de las personas con la clase 2 de diabetes son gordos. El páncreas no puede producir insulina suficiente o las células no la usan. Si los niveles de glucosa en la sangre están elevados, el cuerpo tiene dificultades convirtiendo la comida a energía. Por eso, si la glucosa no es repartida a las células, las células están privadas de energía y los niveles de glucosa en la sangre se aumentan. Con tiempo, esto puede resultar en daño a los nervios y los vasos sanguíneos que pueden causar la enfermedad del corazón, la apoplejía, la ceguera, la enfermedad de los riñones, los problemas del hígado, las infecciones en las encías y las amputaciones. Los síntomas pueden incluir hambre, cansancio, aumento de la orina (especialmente en las noches), bajando de peso, vista borrosa y llagas que no se curan.

La dieta, la rebaja del peso, el ejercicio y las pruebas de la sangre son importantes para controlar la clase 2 de diabetes. Según la investigación del Programa de Prevención de la Diabetes, haciendo ejercicios por 30 minutos diariamente y bajando el peso 5-7% pueden reducir el riesgo de la clase 2 de diabetes. También el tratamiento con el medicamento Metaformin pueden reducir el riesgo. Las personas que tienen más de 45 años deben considerar una prueba para determinar si tienen la diabetes. Para aquellos que tienen más de 45 años y de mucho peso, es recomendado la prueba de glucosa en ayunas o la prueba por la tolerancia de glucosa. En la actualidad, la clase 2 de diabetes es considerada una epidemia en este país que es asociado fuertemente con la obesidad. Para las personas con la clase

## Recursos para los cuidadores:

Family Caregiver Alliance	National Family Caregivers Association
National Center on Caregiving	Tel: 800-896-3650
Tel: 800-445-8106	www.nfcares.org
www.caregiver.org	
	AARP
ARCH National Respite Network	Tel: 888-687-2277
www.archrespite.org/index.htm	www.aarp.org/families/caregiving

**Programa Gratis del Estado – El Programa de Acceso Telefónico de California**

El Estado de California les ofrece teléfonos a personas que tienen dificultades de oído, vista, movimiento, oratoria o memoria. Este programa es gratis, sin obligación o requisitos de ingresos. Para

**Reciba Servicio telefónico por \$6 o menos al mes**

Lifeline Telephone Service le ahorra **50%** en el servicio telefónico para llamadas locales en su hogar del proveedor que usted escoja. **Cuesta \$6 al mes o menos.** Conéctese con su familia, amigos, oportunidades de empleo y servicios de emergencia. Usted podría calificar para el servicio Lifeline aun si le han desconectado. ¡Averigüe si califica hoy mismo! Llame gratis 1-866-272-0350.

Lifeline Telephone Service

**El mes para entender el mal de Alzheimer's**

Hace 20 años, Ronald Reagan declaró que el mes de noviembre es el mes de la conciencia del mal de Alzheimer's. Este octubre el Instituto Nacional de Envejecer presentó planes para una investigación de la enfermedad de Alzheimer's (AD) sobre 5 años y costando \$60 millones. Esta investigación recibe fondos del gobierno, las empresas farmacéuticas y la Asociación de Alzheimer's, un grupo no lucrativo. ¿Por qué el compromiso financiero? Cada año casi 100.000 personas se mueran de los efectos de AD y 360.000 nuevos casos son diagnosticadas. En el mundo entero, 30 millones de personas serán afectadas por la enfermedad para el año 2020.

AD es un trastorno del cerebro que es fatal, progresivo y no reversible, que dura 7 años por regla general. Hay tres fases. En la primera etapa, muchas personas sufren de falta de energía, pérdida de un poco de memoria, cambio de humor y menos capacidad de aprender. También, los pacientes se confunden más fácilmente. En la segunda etapa, los pacientes tienen dificultades con el habla y la comprensión. Pueden necesitar ayuda haciendo tareas como cepillarse el pelo o los dientes. La memoria de corto plazo es dañada y confusión sobre tiempo y lugar empieza. Los pacientes no siempre reconocen caras conocidas. Los pacientes se deprimen por la frustración de la degeneración. En la tercera etapa, la fase final, el paciente no tiene mucha capacidad de recordar o reconocer a nadie. No puede masticar o tragar y pierde la habilidad de controlar la vejiga y el vientre. El sistema inmune está comprometido y no puede combatir la pulmonía, infecciones y los problemas respiratorios. En este momento, el paciente generalmente está postrado en cama. Esta es la etapa terminal.

El médico Dr. Alois Alzheimer cumplió una autopsia del cerebro en una mujer que se murió después de sufrir por años la falta de memoria, confusión, y la falta de comprensión. Descubrió que el cerebro de la mujer desarrolló placas neuróticas anormales alrededor de las células de los nervios y fibras trenzadas, que se llaman enredos neurofibrilares, adentro de las células. Solamente una autopsia del cerebro puede confirmar una muerte causada por AD.

Comprensión de las causas para desarrollar las placas neuróticas anormales y las fibras trenzadas y cómo se puede prevenirlas es un misterio. Los investigadores saben que 4 genes están relacionados al ataque tarde de la enfermedad. Pero este componente genético no puede confirmar AD. Aunque se necesitan continuar las investigaciones, algunos científicos están enfocando en la dieta y la educación. Están explorando las relaciones entre AD y la presión alta, el colesterol alto, y los niveles bajos de la vitamina folate. Estos factores de riesgo son los mismos de esos que contribuyen a la enfermedad del corazón. Las investigaciones están enfocando en la posibilidad de prevención de AD con actividades físicas, mentales y sociales.

Para tratar los síntomas de la enfermedad, se usan diferentes medicamentos, algunos que aumentan acetilcolina en el cerebro. Acetilcolina es una emisora neurótica que puede retardar la erosión de pensamiento cognitivo. Otro medicamento protege las células nerviosas del cerebro de una sustancia química mensajera que las células dañadas del cerebro emiten. Esta sustancia química se manifiesta en los síntomas de la enfermedad. Investigaciones han demostrado que la vitamina E y el medicamento Eldepryl aumentan las sustancias químicas en pacientes.

Aunque sólo una autopsia del cerebro puede confirmar la enfermedad, los médicos que se especializan en AD y la demencia generalmente pueden diagnosticar AD correctamente en el 90% de los casos. El uso de MRI y un examen de CAT puede ayudar en el diagnóstico pero es la experiencia especializada del médico que es más importante. Para diagnosticar AD, se usan la historia médica, la evaluación de la capacidad del paciente en completar actividades diarias, los procesos de la memoria y el pensamiento cognitivo, y los exámenes médicos.

El mal de Alzheimer's afecta no solo las víctimas. El cuidado de un paciente de AD puede ser agobiante. Las responsabilidades del cuidador del paciente aumentan con la progresión de la enfermedad. Es importante establecer una relación buena con el médico del paciente.

**¿Qué es el descanso de los cuidadores?** El descanso de los cuidadores es un tiempo que el cuidador familiar de paciente necesita. Este descanso tiene varias formas: empleando a un asistente o recibiendo alivio de un amigo o un miembro de la familia, los servicios de cuidado de adultos o una estancia breve en un lugar que ayudan con servicios de cuidado. El tiempo del descanso puede variar desde unas horas a algunas semanas. El propósito de este cuidado a corto plazo es para dar a los cuidadores alivio temporero de la tensión y tiempo para cuidarse a si mismos. Esto previene que el cuidador se agote y que no vaya abusar o abandonar al paciente.