



WE LOVE WHAT WE DO

CARE CONNECTION

UNA PUBLICACIÓN PARA CLIENTES DE BAYADA Y SUS FAMILIARES

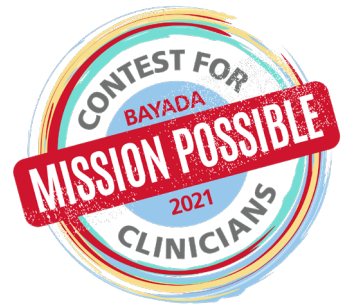


Pam Compagnola, RN, Gerente clínica de BAYADA

Celebremos a los profesionales de la salud que hacen nuestra Misión Posible



Los héroes de BAYADA en el frente domiciliario han hecho algo increíble que nunca se había logrado antes: hacer nuestra decisiva **Misión Posible** en medio de una pandemia mundial. Con *compasión, excelencia y confiabilidad*, nuestras enfermeras/os, auxiliares, terapeutas, técnicos de habilitación, profesionales de la salud conductual y cada profesional de la salud en el frente continuaron brindando una atención de la más alta calidad. **Estamos orgullosos más allá de lo que podemos expresar y queremos reconocer y celebrar a estos profesionales de la salud heroicos** por llevar a cabo nuestra misión y marcar una diferencia tan importante en la vida de las personas y las comunidades que atendemos.



Quando empiece nuestro concurso de 10 semanas el 20 de septiembre, todos los empleados de campo de BAYADA serán elegibles para ganar miles de dólares en efectivo durante nuestros sorteos semanales y de finalistas y ganadores del premio mayor. Nuestro personal de oficina, colegas profesionales de la salud y socios de la comunidad participarán, y le animamos a que haga lo mismo. Si conoce a profesionales de la salud de BAYADA que ayudan a hacer nuestra Misión Posible prestando atención con *compasión, excelencia y confiabilidad*, considere reconocerlos con una participación en el concurso.

Simplemente visite bayada.com/contest a partir del 20 de septiembre para enviar sus participaciones al concurso. Mientras que cada participación da a un profesional de la salud la oportunidad de ganar un premio, ¡ya sus palabras amables de aprecio harán que el profesional se sienta como un ganador! Si no tiene acceso a internet, puede llamar a nuestra oficina de servicio de BAYADA para compartir cómo los profesionales de la salud han hecho nuestra Misión Posible con su trabajo, y estaremos encantados de enviar las participaciones en su nombre.

El concurso termina el 28 de noviembre, ¡gracias por adelantado por participar!

Nutrición para adultos mayores: **Por qué nuestra dieta debe cambiar con la edad**

Es común que nuestros hábitos de alimentación varíen a medida que nos hacemos mayores. Los cambios de estilo de vida pueden implicar que preparemos menos nuestras propias comidas, mientras que los problemas de salud o los medicamentos pueden reducir nuestro apetito o disminuir nuestra capacidad de degustar y oler los alimentos. Por todas estas razones y otras más, las personas mayores tal vez deban adaptar sus hábitos de alimentación para asegurarse de obtener la nutrición adecuada, con la finalidad de satisfacer las necesidades cambiantes a medida que envejecen.

Pautas generales de nutrición para adultos mayores

1. Elija alimentos ricos en fibras (algunas opciones excelentes son verduras de color verde oscuro, frijoles y lentejas). Esto le ayudará a tener una evacuación regular, controlar su peso y prevenir enfermedades.

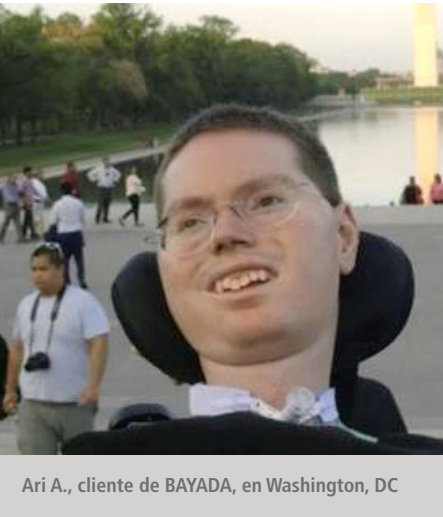


Continúa en la página 4

Campeones entre nosotros: Un defensor del cliente aboga por aumentar el sueldo de los enfermeros



El cliente de BAYADA **Ari A.**, de 39 años, ha desafiado todos los pronósticos. Nacido con atrofia muscular espinal (SMA, por sus siglas en inglés) de tipo 1 en 1982, él podría haber formado parte del 90 por ciento de los niños que en esa época morían por la enfermedad antes de cumplir los dos años. Pero Ari no solo sobrevivió, además prosperó.



Ari A., cliente de BAYADA, en Washington, DC

La SMA es un grupo de enfermedades hereditarias que destruye progresivamente las células nerviosas en el tronco encefálico y la médula espinal, órganos que controlan las actividades musculares esqueléticas esenciales como hablar, caminar, respirar y tragar, lo que causa debilidad y atrofia muscular.

Gracias a la atención domiciliar vital a través del programa de atención privada de enfermería (PDN) financiada por el estado de Carolina del Norte, Ari ha

podido permanecer seguro en su hogar y alejado de opciones de cuidado más costosas como hospitales o residencias. De hecho, Ari, que depende de una traqueostomía y un respirador mecánico para respirar, solo ha estado hospitalizado dos veces en 35 años.

Él también agradece a sus enfermeras/os por ayudarlo a graduarse de la escuela secundaria, obtener un título universitario y avanzar hasta conseguir un certificado de máster en escritura técnica. En la actualidad escribe una columna para SMA News Today y dedica gran parte de su tiempo a actividades de defensoría en nombre de las muchas personas que también dependen de los cuidados de enfermería en el hogar. Al igual que muchas personas, Ari está preocupado por perder la regularidad de la atención, principalmente debido a los bajos salarios en los cuidados domiciliarios en comparación con los que se ofrecen a los enfermeras/as en otros entornos.

La PDN está en una encrucijada

El programa de PDN continúa presentando problemas con la fuerza laboral a medida que los enfermeros/as son atraídos a empleos en hospitales y otras instalaciones donde pueden ganar hasta \$15 más por hora.

"Los enfermeros/as, comprensiblemente, se van a trabajar a otra parte", dice Ari, que ha perdido cinco de ocho de sus enfermeros/as en los últimos tres años. "No he podido reemplazar la mayoría de los enfermeros/as que he perdido. Lo que es peor es que estoy a punto de perder una sexta enfermera que estaba trabajando cuatro a seis noches por semana. Cuando ella se vaya, no sé quién podrá cuidar de mí. Mi madre no puede trabajar 12 horas al día y después quedarse despierta toda la noche para satisfacer mis necesidades de forma segura".

Recientemente, la legislatura de Carolina del Norte aumentó los fondos para cada programa de atención domiciliar del estado en un 15 por ciento, pero solo aumentó los fondos para PDN en un 5 por ciento. Ari y otros defensores de los cuidados en el hogar que están teniendo dificultades para acceder a los cuidados de enfermería que necesitan están pidiendo a los legisladores que autoricen un aumento permanente del 15 por ciento para el programa de PDN. Esto ayudará a las agencias de cuidados en el hogar a ofrecer salarios competitivos, lo que permitirá a las personas con necesidades médicas complejas acceder a los cuidados de enfermería en el hogar que se merecen.

"Mis enfermeros/as me han brindando cuidados de mantenimiento de la vida", declaró Ari. "Espero que el estado puede ayudarles a ganar un sueldo vital suficiente y reconocer que los cuidados en el hogar son el futuro".

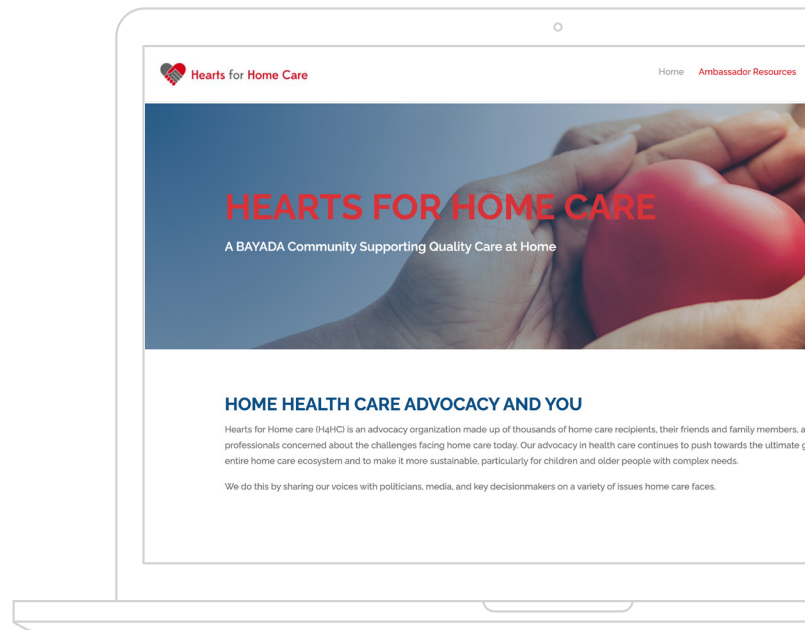
Como parte de su defensoría, Ari produjo un video para instruir a los legisladores de Carolina del Norte sobre el impacto de los servicios de enfermería en el hogar.

Vea el video de Ari en bit.ly/Ari-Video.

Lea la columna del SMA News Today en bit.ly/SMA-Column.

Usted puede marcar una diferencia

Desde asistir a reuniones presenciales o virtuales con un legislador o enviar correos electrónicos, hasta participar en eventos y compartir su historia en los medios de comunicación, hay muchas formas de involucrarse en la defensoría por los cuidados en el hogar. Para obtener más información, visite heartsforhomecare.com.



Es beneficioso para este cliente y para el equipo de cuidadores



Cuando su trabajo es *ayudar a las personas a tener una vida segura en el hogar con comodidad, independencia y dignidad*, cada día trae algún tipo de alegría, algún tipo de victoria. Es un trabajo de amor que permite cosechar muchas recompensas para nuestro personal y para nuestros clientes y sus familias. Dos personas que ilustran perfectamente el dicho "cuando ayudamos a otros, nos ayudamos a nosotros mismos" son la cliente de BAYADA **Jeanette D.** y la asistente de salud en el hogar (HHA) de BAYADA **Maridelsis "Mari" Polo-Avila**, de nuestra oficina de atención asistida en Winter Park, Florida.

Jeanette

Jeanette tiene 97 años y todavía vive de forma independiente en su hogar desde hace 40 años. Solo en sus noventa ha necesitado algún tipo de apoyo profesional, pero aún disfruta de jugar al cribbage, caminar, alimentar a los animales e incluso de nadar en su estanque natural. La hija de Jeanette, **Linda**, la visita con frecuencia y supervisa todo desde 3,000 millas de distancia, en su casa de California. De modo que ambas confían en su equipo de cuidado local de BAYADA para que brinde apoyo en el hogar y dietético, recordatorios de medicamentos y ayuda con la vida diaria aproximadamente 72 horas por semana.

"BAYADA ha brindado un cuidado confiable y afectuoso a mi madre desde hace tres años", explica Linda. "Me siento afortunada porque confío en su excelente comunicación y sé que van a estar ahí para mi madre. Han superado nuestras expectativas una y otra vez, y como resultado mi madre está muy bien". Su maravilloso equipo de atención está compuesto por las asistentes de salud en el hogar (HHA) **Rosana Antoine-Laquerre**, originaria de Haití, **Mila Sikorski** de Lituania, y **Mari** de Cuba.

Mari

Mari se mudó a los Estados Unidos hace ocho años y ha trabajado como HHA para BAYADA durante más de cuatro años. "Quería ser una HHA de BAYADA porque me encanta ayudar a los demás, y ha sido una experiencia increíble. Me gusta lo que hago, y estoy muy agradecida a las personas que me apoyan para hacer realidad mis sueños".

Uno de los sueños de Mari era llegar a ser ciudadana estadounidense. "Quería ser ciudadana estadounidense porque amo este país y las oportunidades que me ha dado", explica. "Es mi forma de agradecer a este país por permitir que mi familia y yo vivamos en libertad con dignidad".

Ayudando a Mari a ser ciudadana estadounidense

Cuando Mari todavía no dominaba el inglés, Linda aceptó la opción de traerla a bordo cuando surgió la oportunidad de invitar a Mari a formar parte del equipo de atención en el hogar de Jeanette. "Por supuesto, dijimos", recuerda Linda. "Mi madre puede mantener la mente activa enseñando inglés

a Mari. Quizás Mari pueda enseñar español a mi madre, y veremos cómo funciona". Se llevaron bien y pronto decidieron que estudiarían juntas para el examen de ciudadanía de Estados Unidos.

Desde entonces, cuando no estaban ocupadas haciendo otras cosas, Jeanette le hacía preguntas de los exámenes de práctica a Mari.

Misión cumplida

Mari aprobó el examen con una buena nota, y cuando se convirtió oficialmente en ciudadana estadounidense, Jeanette y Linda le organizaron una fiesta sorpresa a la que asistió su equipo de BAYADA. "Mari estaba realmente emocionada, y mi madre no cabía en sí de la alegría", recuerda Linda con emoción. "Era uno de esos momentos BAYADA realmente especiales, sin duda".



Foto tomada antes de la COVID-19. Jeanette con sus asistentes de atención en el hogar (de izquierda a derecha) Mari, Mila y Rosana.

Unidos por un objetivo, todos ganamos.

Linda ve sus relaciones como algo beneficioso para todos, en todos los aspectos. "Qué equipo tan fantástico tenemos. Las tres cuidadoras de mi madre se dejan notas, se mandan mensajes de texto. Tenemos un sistema de compras en el que ellas ayudan a hacer la lista de lo que se necesita, yo lo pido y hago que se lo lleven. Mi madre se siente atendida y querida, y todas sienten que son parte de un equipo importante y que funciona bien".

Son un equipo unido en pos de la mejor calidad de vida para Jeanette, lo que se cumple por sus metas comunes. "Esto ha sido lo mejor", añade Linda, "porque mi madre siente que tiene un propósito: ayuda a Mari con el inglés, a Rosana con el lavado y la cocina y a Mila con el jardín y la organización. Siento una gran paz mental saber que la mantienen activa, mental, espiritual y físicamente, todos los días, sin falta. Sentimos que estamos juntas en esto. Son parte de mi familia".

¿Cómo cree que le iría al responder las 100 preguntas de educación cívica para convertirse en ciudadano estadounidense? Pruebe responder el examen en bit.ly/Citizen-Test.



WE LOVE WHAT WE DO

BAYADA Home Health Care
4300 Haddonfield Road
Pennsauken, NJ 08109-3376

bayada.com



El contenido de este boletín se ofrece como información resumida general para nuestros clientes y no tiene como finalidad sustituir la orientación médica personalizada. Le recomendamos solicitar el consejo de su médico u otro profesional de atención de la salud capacitado si tiene alguna pregunta específica sobre su atención. Los servicios especializados de BAYADA incluyen cuidados de salud en el hogar, pediatría, cuidados de enfermos terminales, salud conductual y habilitación. Los servicios pueden variar de una zona a otra.

S0194 25609840 REV 7/21. © BAYADA Home Health Care, 2021.

Nutrición para adultos mayores: **Por qué nuestra dieta debe cambiar con la edad**

Continúa de la página 1

También debe mantener sano su cerebro

Aunque la edad es el principal factor de riesgo para sufrir demencia, la nutrición es un factor clave. Las opciones dietéticas correctas pueden apoyar la función cerebral y ayudarle a mantener una mente ágil.

Estas incluyen:

- **Frutas y verduras:** los aguacates, las cerezas y bayas (especialmente las oscuras como cerezas negras, moras y arándanos), y las verduras crucíferas como brócoli, coliflor y repollo, así como las verduras de hojas verdes oscuras son maravillosas fuentes de nutrición para proteger la función cerebral y la memoria. Los frijoles también son una buena fuente de hierro, que beneficia el aprendizaje, la memoria y la atención.
- **Productos del mar, algas y pescados grasos:** los ácidos grasos omega 3, especialmente el ácido docosahexaenoico (DHA), son esenciales para la salud del cerebro. Pueden encontrarse en pescados grasos como el salmón, atún, sardinas y arenque, o en suplementos hechos a partir de aceite de pescado, algas marinas o microalgas.

- **Frutos secos:** los frutos secos como las nueces contienen grasas saludables y vitamina E que puede ayudar a retardar el deterioro cognitivo a medida que se envejece. Opte por una onza al día para aprovechar los beneficios sin consumir demasiadas calorías.

Haga los alimentos interesantes y apetecibles

Si encuentra que no disfruta del olor o el gusto de la comida tanto como antes, intente resaltar el sabor con hierbas y especias. Hay muchas variedades secas disponibles en envases de mesa que deberían reemplazar su salero tradicional. Al elegir potenciadores del sabor, lea la etiqueta de ingredientes y evite aquellos que contienen sal, sodio o glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés).

Las comidas son más agradables cuando se comparten con otros. Intente hacer un esfuerzo por comer en un ambiente social al menos un par de veces por semana. Siéntese a la mesa con otras personas en el comedor de su residencia, centro para personas mayores o lugar de oración. O invite a un amigo a comer a su casa, a un encuentro donde todos lleven un plato o a un restaurante.

Para saber más, visite bit.ly/bayada-nutrition.

