

Las Caídas Pueden Evitarse

Las caídas no son consecuencia del envejecimiento. Toda persona puede sufrir una caída. Sin embargo a medida que las personas envejecen las caídas son más peligrosas y muchas ocurren durante las actividades cotidianas.



La mayoría de las caídas pueden evitarse. Cuide su salud y bienestar general, y menos probabilidades tendrá de sufrir una caída. *¿Qué puede hacer para evitar las caídas?*

***Practique ejercicios.** Se fortalece, mejora el equilibrio y la coordinación.

***Haga de su hogar un lugar seguro.**

- Retire alfombras pequeñas. Utilice alfombras de goma en la ducha o bañera.
- Mantenga los pasillos y cuartos bien iluminados. No camine a oscuras en la casa, instale luces nocturnas.
- Retire objetos con que pueda tropezarse en las escaleras y los lugares por donde usted camina. Mantenga las líneas eléctricas y de teléfono fuera del área transitable.
- Utilice zapatos de suela de goma y que ofrezcan buen apoyo.
- En la cocina, mantenga sus artículos en lugares accesibles y de fácil acceso.
- Al levantarse de la cama, siéntese primero por unos minutos antes de ponerse de pie.
- Si vive solo/a consiga un sistema de emergencias con un botón de alerta que pueda utilizar alrededor de su cuello muñeca.
- Mantenga al día su récord médico, sus medicamentos y examen de la visión.

Resumen de artículo de la *Procuradora de las Personas de Edad Avanzada*

Asociación de Residentes de Round Hill, Inc.

Oficina: Centro Recreativo de Round Hill,
Trujillo Alto, Puerto Rico

[Apdo. 1851, Trujillo Alto, PR 00977]

Teléfono: 787-748-1991

E-mail: contacto@asociacionroundhill.org

Website: www.asociacionroundhill.org



Diseño del boletín, cortesía de
EspacioPosible.com

**Cristalería
INTERNACIONAL**

787-768-8776

Trabajo en cristal * Puertas de espejo
Servicio a toda la isla

Clases de Canto, Dibujo, Pintura
787-761-2738

PATROCINE NUESTROS ANUNCIANTES

y déjeles saber que usted aprecia su apoyo al boletín de la comunidad.



Asociación de Residentes de Round Hill, Inc.

¡Entérate Ya!

2011-2

Boletín Informativo

Agosto 2011

www.asociacionroundhill.org

¡Estamos en Internet!

¡Mantente informado!

Entérate de lo más reciente.
Visita la página web, suscríbete y en tu email recibe un aviso.



Mensaje a Residentes

Saludos cordiales.

Es nuestro interés mantenerlos informados sobre aquellos temas que ayudan a mejorar nuestra calidad de vida, tanto en lo personal como a nivel comunitario.

En esta edición les presentamos los temas sobre la prevención en nuestro hogar y las reglas de convivencia vecinal que estamos seguros que repasaremos para el bienestar de todos en nuestra urbanización.

Regreso a la Escuela

Saludamos a maestros y estudiantes en el inicio del curso escolar 2011 – 2012.

¡Que el entusiasmo y los deseos de superación de los primeros días del inicio de clases perdure por todo el año escolar! Maestros a enseñar. Estudiantes a aprender.



Una Tarde de Alegría y en Familia

Residentes de Round Hill disfrutamos del *Encuentro Familiar de Verano* el pasado domingo, 10 de julio en el



el website.

Centro Recreativo. En familia adultos, jóvenes y niños en la piscina; jugando dominó, baloncesto, tenis de mesa, frisbee y sentados charlando, escuchando música o comiendo. Mira más fotos en

Alerta al Crimen

Hace tiempo que en Puerto rico ocurre un tipo de delito criminal, conocido como el “**Pescaito**”. Este viene afectando la Paz y Tranquilidad de muchas familias, especialmente en las zonas de mayor densidad poblacional.



Este es un caso verídico que vivió una familia en Trujillo Alto, hace una semana. Se recibe una llamada en el

hogar, de parte de una mujer, informando de un accidente automovilístico grave que sufrió el hijo de la familia en la Ave. 65 de Infantería y cruce de Trujillo Alto. Indicaron que se presentara al lugar un familiar rápidamente, pues su **estado era crítico**, exigieron un número de celular para mantenerse en comunicación. Sale el padre hacia el lugar indicado acompañado de otro familiar. Al llegar al lugar identificado, no se encontró vehículo accidentado alguno. Entonces se recibe una llamada al celular indicando que era un secuestro y que tenían que entregar dinero, sino lo mataban. Mientras un hombre hablaba y presionaba para que se le entregara el dinero,

la familia logró comunicarse con la Policía y cortó la llamada con el hombre.

La Policía llegó y los orientó para que llamaran al secuestrado para corroborar el teléfono, cuando contestaron inmediatamente se dieron cuenta que eran timadores. Estos tomaron todos los datos para ver cómo localizaban a los criminales.

Lecciones Aprendidas:

- Mantener la calma para reconocer la veracidad de la situación.
 - Se llama a la Policía.
 - Se les pregunta el nombre de la persona afectada.
- Llamar a la persona afectada; si contesta, llamar a la Policía.
- Registrar, si es posible el número que llama haciendo las reclamaciones.
- No hay forma de evitar las llamadas telefónicas, pues en la guía telefónica puede estar su teléfono.
- Conocer las diferentes modalidades que usan los timadores, para conseguir dinero fácil jugando con los sentimientos de las familias y personas en este país. ~~~~

“Vivir unidos en comunidad es calidad de vida.”

¿Soy Buen Vecino?

Marque todas las maneras que usted práctica el ser un buen vecino o entiende debe practicarse.



- ☉ Mantengo limpios los alrededores de mi residencia: corte de grama, poda de árboles y zafacones guardados.
- ☉ Controlo el volumen de la radio, música y televisión a un nivel prudente.
- ☉ Evito hacer trabajos que produzcan ruidos que perturben la tranquilidad del vecindario en horas de descanso.
- ☉ Cuido a mis mascotas (perros, gatos, aves), para que no afecten el vecindario con ladridos, ruidos y malos olores.
- ☉ Conozco y comparto con mis vecinos. Estoy alerta a cualquier situación sospechosa que suceda en la calle, para avisar a las autoridades de seguridad.
- ☉ Reciclo periódicos, plástico, aluminio.
- ☉ Participo en reuniones, asambleas, comités de trabajo o brindo la información requerida por la Junta de Directores.
- ☉ Pago mi cuota mensual para mantener el control de acceso a nuestra urbanización funcionando en óptimas condiciones.

Resultado: * Si practicas todas las anteriores: ¡Felicidades! Eres un buen vecino y te preocupas por tu comunidad. * Si tienes que mejorar algunas: ¡Adelante! Tus vecinos y la comunidad te lo agradecerán.



Grupo Campira

“Camina y respira, mejora tu calidad de vida”, siguiendo este lema el grupo *Campira de Round Hill* se reúne todos los lunes, miércoles y viernes a las 8:00 a.m. en las facilidades recreativas. Están invitados a participar de los ejercicios y otras actividades. Te sentirás feliz y lleno de vitali-

Buen Humor

¿Qué le dijo la leche al azúcar?... En el café nos encontramos.



~ ~ ~
- ¿Y por qué no vas a la escuela de tartamudos?
- Por... que... yo... ya... sé... tar... ta... ta... mudear.