



CREACIÓN DE UN ENTORNO SEGURO

El abandono propio entre los ancianos es un problema oculto

Por Jane Sutter

Una epidemia silenciosa está arrasando a través de nuestra población de ancianos, y la cura es difícil de alcanzar.

Demasiados adultos mayores no se están cuidando bien, pero los familiares, amigos y observadores preocupados pueden tener dificultades para convencerlos para que hagan cambios.

El problema se llama autoabandono de las personas de edad avanzada y recibe poca publicidad en comparación con otros tipos de abuso de personas mayores, como el físico, sexual, emocional y financiero. Como Alan Lewitz, director de la Oficina de Servicios para Adultos del Estado de Nueva York, escribió en un boletín reciente de Servicios para Adultos: "Si no trabaja en Servicios de Protección para Adultos (APS, siglas en inglés), probablemente no sepa que la mayoría de las referencias de APS son 'casos de negligencia propia'. Estos son casos en los que el peligro para un adulto con impedimentos se debe a la incapacidad para cuidarse o protegerse de un daño, en lugar de debido a la acción o inacción de otra persona".

Anna Sansevero, fundadora y directora ejecutiva de HealthSense LLC, una práctica de consultoría de gestión de cuidado de la vida que

Continúa en la página 2



Los cigarrillos electrónicos con sabor pueden dañar los cerebros de los jóvenes

Por Jane Sutter

Con sabores llamados Gummy Bear, copita de mantequilla de maní, tarta de queso de arándano, menta y chocolate y cola de cereza, no es de extrañar que los adolescentes se sientan atraídos por los cigarrillos electrónicos.

Sin embargo, estos cigarrillos electrónicos pueden atestar un golpe dañino, que a menudo contiene altos niveles de nicotina adictiva, sin mencionar aditivos como metales pesados y productos orgánicos volátiles.

La investigación indica que a pesar de lo que muchos adolescentes creen, los cigarrillos electrónicos no son una alternativa segura a los cigarrillos.

"Se sabe que la nicotina es especialmente dañina para el cerebro en desarrollo", dice Becky Wexler, directora de relaciones con los medios de comunicación de la Campaña para Niños Libres de Tabaco, un grupo de defensa nacional. "Los cerebros de los niños en la escuela intermedia y la escuela secundaria no están completamente desarrollados. La exposición a la nicotina a esa edad puede provocar problemas de atención y problemas de aprendizaje".

Un estudio realizado por el Cirujano General de EE. UU. mostró que los adolescentes que usan nicotina pueden experimentar un menor control de los impulsos y trastornos del estado de ánimo, y la nicotina puede preparar sus cerebros para la adicción al alcohol y otras drogas,



tal como la cocaína.

Debido a que los cigarrillos electrónicos son un fenómeno relativamente nuevo, los padres y maestros (que nunca han fumado o que han dejado el hábito) pueden no estar familiarizados con estas alternativas, que tienen diferentes nombres como *e-cigs*, *e-smokes*, *vapes*, vaporizadores personales (PV) y vaporizadores personales

Continúa en la página 3

envejece, ha visto de primera mano varios casos de autoabandono de personas mayores. "Es una especie de epidemia silenciosa porque tenemos una creciente población de ancianos que viven más tiempo y pueden tener algún tipo de deterioro cognitivo".

Sansevero, quien también es miembro de la junta de Aging Life Care Association, dijo que muchas personas mayores están "realmente aterrorizadas de no poder ser autónomas por más tiempo" y comienzan a tomar decisiones que impiden su seguridad. "Empiezan a asumir riesgos con su capacidad para conducir o comienzan a correr riesgos al quedarse en su hogar sin algún tipo de apoyo".

Una encuesta del 2014 de casi 300 gestores de atención geriátrica encontró:

El 92 por ciento de los administradores de atención dijeron que el autoabandono de los ancianos era un problema significativo en su comunidad, y 52 por ciento de ellos dijeron que es un problema significativo y creciente.

El 94 por ciento de los administradores de la atención estuvieron de acuerdo en que el autoabandono de los ancianos es un problema en gran medida oculto, con casos que con frecuencia o en su mayoría no se denuncian.

El 76 por ciento de los administradores de la atención encuestados informaron que la autoabandono de los ancianos es la forma no financiera más común de abuso/negligencia de ancianos que encuentran en sus prácticas. Otra forma de negligencia, la de la familia o la de otros, fue la segunda forma más común (16 por ciento), seguida del abuso emocional/psicológico (8 por ciento) y el abuso físico y sexual (1 por ciento). La Aging Life Care Association - que en esos momentos se llamaba la National Association of Professional Geriatric Care Managers (Asociación Nacional de Administradores de Atención Profesionales) - llevó a cabo la encuesta.

Sansevero dijo que hay varias señales de que un anciano no se está cuidando bien. Estas incluyen: comida en mal estado en el refrigerador (donde el adulto mayor no puede determinar qué es bueno y qué no lo es); una casa tan abarrotada que el anciano no puede encontrar las cosas; el anciano comienza a retrasarse en el pago de facturas (después de haber pagado a tiempo durante años); un anciano que no se baña porque tiene miedo de caerse en la ducha o la bañera, y usar ropa que huele mal porque no han sido lavadas.

"Es posible que hayan tenido caídas, pero lo están ocultando". Pueden tener moretones en sí mismos, pero niegan haber sufrido la

caída", dijo Sansevero.

El problema puede ser agravado porque el anciano puede tener demencia u otra enfermedad mental como la depresión o ser bipolar, dijo Sansevero.

Aquí hay dos ejemplos de la encuesta de Aging Life Care según informado por sus administradores de atención:

"Un esposo y su esposa tenían demencia. El esposo siempre había estado a cargo, y en un momento había sido bastante capaz. Cuando los conocí, su demencia fue lo suficientemente significativa como para que él ya no pudiera manejar de manera efectiva y segura la casa y ninguno de los dos se dio cuenta de esto. Enorme problema de acaparamiento con periódicos, revistas, libros, computadoras... la hermosa casa estaba LLENA de cosas, tanto que era difícil caminar por ella. El esposo tenía caídas frecuentes. Ninguno cocinaba. Estaban sobreviviendo con barras de granola y Pepsi"

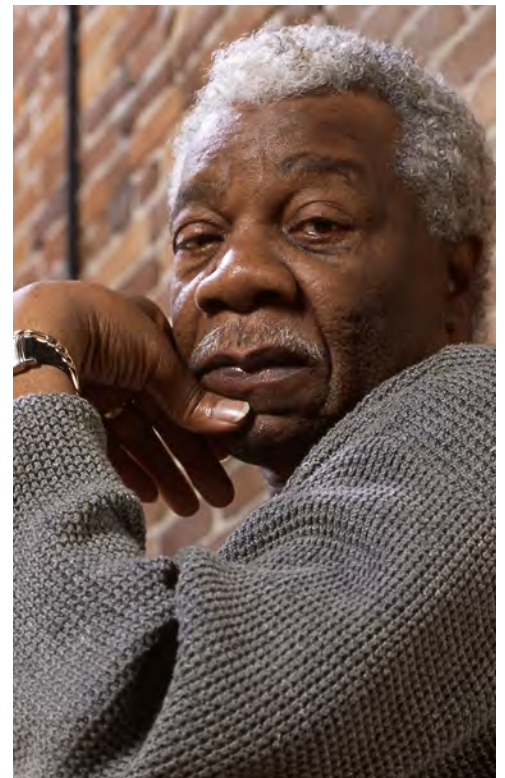
"... Anciana estaba viviendo sola y no estaba dispuesta a aceptar ayuda porque dijo: 'No hay nada malo'. Tenía una pérdida de peso de 40 libras, correo acumulado y cuentas sin pagar a pesar de haber dicho que estaba 'repasando por mis papeles'. Había ropa interior mojada de la orina colgada para secarse (sin lavar). Ella se olvidaba de tomar sus pastillas. ¡PERO, EL GATO SIEMPRE ESTABA ALIMENTADO!"

A menudo no es hasta que ocurre una crisis, como cuando el anciano se cae y es admitido en el hospital, y luego los familiares o amigos se dan cuenta de que hay problemas, dijo Sansevero.

Con la sociedad móvil de hoy en día, los hijos de ancianos a menudo viven a muchas millas de distancia y no pueden vigilar de cerca a sus padres. Ahí es donde corresponde a los feligreses, amigos y vecinos tener en cuenta a los ancianos.

"Somos una aldea, somos una comunidad, no debemos olvidar a nuestros ancianos frágiles que viven en la comunidad", dijo Sansevero. "Podemos decir, oh, ella está muy bien, tiene 90 años, bueno, es posible que no lo esté haciendo tan bien, podría estar bien, pero que hay una manera de apoyarlos. Creo que nosotros, como comunidad, debemos ser conscientes de quiénes son nuestros

Continúa en la página 4



¿Cuáles son las señales de advertencia de autoabandono de los ancianos?

Las seis señales de advertencia de autoabandono más frecuentemente citadas por los administradores de atención son:

1. Señales de mala higiene personal/no bañarse o cuidar el cabello y las uñas.
2. Mala administración de medicamentos o negarse a tomar medicamentos.
3. Señales de deshidratación, desnutrición u otras condiciones de salud desatendidas.
4. Habitaciones insalubres o muy inmundas.
5. Señales de facturas sin pagar, cheques sin fondos o servicios desconectados.
6. Falta de comida adecuada en la casa o señales de pérdida de peso.

Fuente: Aging Life Care Association

Para informar un posible caso de autoabandono de los ancianos, llame a Servicios de Protección para Adultos del Estado de Nueva York: 1-844-697-3505 o llame directamente al departamento de Servicios de Protección para Adultos de su condado.

Para obtener una lista de números, visite aquí:

<https://ocfs.ny.gov/main/psa/local-APS-intake.asp>

avanzados (APV), *mods*, *pod mods*, dispositivos de *pod vape*, máquinas de *wop* y plumas de *vape*.

Un cigarrillo electrónico o un dispositivo similar funciona de la siguiente manera: contiene una batería que calienta un líquido con sabor (a menudo llamado e-líquido o e-jugo) en un aerosol que los usuarios inhalan. Estos líquidos contienen aditivos (como metales pesados y compuestos orgánicos volátiles) y a menudo tienen nicotina, que ha demostrado ser altamente adictiva.

Rápidamente gana popularidad entre los adolescentes es un dispositivo de cigarrillo electrónico llamado Juul. Parece un *USB flash drive*, por lo que es fácil de esconder en la palma de la mano o conectarse a una computadora (que luego se volverá a cargar). Poder engañar a maestros y padres es parte de la atracción de Juul, dijo Wexler. Los usuarios de Juul compran vainas de líquido de nicotina en sabores populares como mango y menta fresca, que se conectan con Juul. Cada vaina contiene tanta nicotina como un paquete de cigarrillos (alrededor de 200 caladas), según Wexler.

El dispositivo Juul es tan popular entre los adolescentes que han convertido la palabra "Juul" en un verbo, "Juuling", la acción de usar un Juul.

Los diversos dispositivos de cigarrillos electrónicos han aumentado su popularidad a un ritmo alarmante entre 2014 y 2016, según la Encuesta Sobre el Tabaco Juvenil del Estado de Nueva York. El porcentaje de estudiantes de escuela intermedia que alguna vez probaron los cigarrillos electrónicos aumentó del 6.9 por ciento al 14.1 por ciento. Entre los estudiantes de secundaria, la tasa aumentó de 21.6 por ciento a 43.8 por ciento.

El porcentaje de estudiantes de Nueva York que reportaron haber usado un cigarrillo electrónico en los últimos 30 días también se duplicó, del 3.2 por ciento al 6.4 por ciento en las escuelas intermedias y del 10.5 por ciento al 20.6 por ciento en la escuela secundaria. La misma investigación también muestra que los cigarrillos electrónicos son ahora el producto de tabaco más popular para jóvenes menores de 18 años. Y es proba-

Continúa en la página 4

Cómo hablar con los jóvenes sobre el uso de cigarrillos electrónicos

La Oficina de Tabaquismo y Salud de los Centros para el Control de Enfermedades alienta a los padres a mantener una conversación continua (no un sermón) con sus hijos sobre los peligros de los cigarrillos electrónicos.

Antes de que eso suceda, los padres deberían:

1. Conocer los datos en <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/>
2. Sea paciente y esté listo para escuchar. Evite criticar y esforzarse por un diálogo abierto. El objetivo es tener una conversación. Está bien que eso ocurra en pequeños fragmentos y que las conversaciones se realicen en distintos momentos.
3. Establecer un ejemplo positivo al no usar y estar libre de tabaco.

Aquí hay algunos ejemplos de preguntas que pueden plantear los adolescentes y posibles respuestas que los padres pueden dar.

¿Por qué no quieres que use cigarrillos electrónicos?

- La ciencia muestra que los cigarrillos electrónicos contienen ingredientes que son adictivos y pueden dañar diferentes partes de su cuerpo.
- En este momento, tu cerebro aún se está desarrollando, lo que significa que eres más vulnerable a la adicción. Muchos cigarrillos electrónicos contienen nicotina y el uso de la nicotina puede cambiar tu cerebro y hacer que desees más nicotina. También puede afectar tu memoria y concentración.
- Los cigarrillos electrónicos contienen sustancias químicas que son dañinas. Cuando las personas usan cigarrillos electrónicos, respiran pequeñas partículas que pueden dañar sus pulmones.
- La nube que la gente exhala de los cigarrillos electrónicos puede exponerlo a sustancias químicas que no son seguros para respirar.

¿Cuál es la gran cosa acerca de la nicotina?

- Tu cerebro aún se está desarrollando hasta aproximadamente los 25 años. El Cirujano General informó que la nicotina es adictiva y puede dañar el desarrollo de tu cerebro.
- Usar nicotina a tu edad puede dificultar que te concentres, aprendas o controles sus impulsos.
- La nicotina incluso puede entrenar a tu cerebro para que sea más fácilmente adicto a otras drogas como la metanfetamina y la cocaína.
- No digo esto para asustarte, pero quiero que tengas los datos porque nada es más importante para mí que tu salud y seguridad.

¿No son más seguros los cigarrillos electrónicos que los cigarrillos convencionales?

- Debido a que tu cerebro aún se está desarrollando, los estudios científicos demuestran que no es seguro para ti usar cualquier producto de tabaco que contenga nicotina, incluidos los cigarrillos electrónicos.
- Si obtiene nicotina de un cigarrillo electrónico o un cigarrillo, sigue siendo riesgoso.
- Algunas baterías de cigarrillos electrónicos incluso explotaron y causaron daño a las personas.

Usaste tabaco, ¿por qué no debo hacerlo?

- Si pudiera volver a vivir mi vida, nunca habría empezado a fumar. Aprendí que las personas que fuman cigarrillos tienen muchas más probabilidades de desarrollar y morir de ciertas enfermedades que las personas que no fuman. Esto fue realmente aterrador, así que dejé de fumar.
- Dejar de fumar fue realmente difícil, y no quiero que pases por eso. Lo mejor es no comenzar en absoluto.

PARA OBTENER MÁS CONSEJOS EN FORMATO PDF, VAYA A
https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/documents/SGR_ECig_ParentTipSheet_508.pdf

RECURSOS GRATIS PARA EDUCADORES:

CATCH (siglas en inglés para Enfoque Coordinado para la Salud Infantil) trabajó con el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas para desarrollar un plan de estudios gratuito llamado CATCH My Breath, un programa de prevención dirigido a estudiantes de escuela intermedia y secundaria con respecto al uso de cigarrillos electrónicos.

Para obtener más información, vaya a <https://catchinfo.org/modules/e-cigarettes/>

ble que los adolescentes que usan cigarrillos electrónicos tengan un mayor riesgo de usar cigarrillos de tabaco más tarde en sus vidas, muestra una investigación.

Aunque los fabricantes de cigarrillos electrónicos niegan que estén dirigidos a los jóvenes, los oponentes argumentan lo contrario.

“Con Juul y otros cigarrillos electrónicos, el mercadeo es algo que tampoco se puede ignorar”, dijo Wexler. “Especialmente en las redes sociales, que están descubriendo dónde están los niños, y están publicando fotos de personas de aspecto muy atractivo usando sus productos, lo cual hace que parezca que la vida parece ser mejor cuando se usan estos productos, al usar modelos sexys”. Estas son las mismas tácticas que utilizaron los fabricantes de cigarrillos en la publicidad que ahora está prohibida por el gobierno, señaló Wexler.

Las plataformas más populares para estas publicaciones parecen ser Instagram y YouTube, y los adolescentes mismos publican muchas fotos y videos, no solo los fabricantes, señaló Wexler.

En los últimos meses, Juul ha estado recibiendo mucha atención de los medios porque los directores de escuelas de todo el país (incluido el norte del estado de Nueva York) informan un aumento en el uso.

En abril, una variedad de organizaciones,

incluida la Academia Americana de Pediatría y la Asociación Americana del Pulmón, junto con la Campaña para Niños Libres de Tabaco, enviaron una carta al Dr. Scott Gottlieb, comisionado de la Administración de Alimentos y Medicamentos, en busca de medidas inmediatas para proteger a los jóvenes de los cigarrillos electrónicos Juul. Estos grupos afirman que Juul “parece administrar nicotina de manera más rápida, efectiva y en dosis más altas que otros cigarrillos electrónicos, lo que aumenta el riesgo de adicción de los usuarios”.

El senador estadounidense Chuck Schumer de Nueva York celebró una conferencia de prensa en mayo con educadores, padres y adolescentes en el condado de Monroe. Exigió que la FDA pusiera fin a los sabores atractivos para los niños y al mercadeo por los fabricantes de cigarrillos electrónicos.

Los cigarrillos electrónicos se pueden encontrar en más de 8,000 sabores. Un informe de 2016 del Cirujano General de EE. UU. mostró que los jóvenes prueban y usan los cigarrillos electrónicos por curiosidad, por sabor y gusto, y porque creen que son menos nocivos que otros productos de tabaco.

El estado de Nueva York prohíbe vender cigarrillos y cigarrillos electrónicos a menores (menores de 18 años) pero 14 condados y la ciudad de Nueva York exigen que los compradores tengan al menos 21 años, según el



Departamento de Salud del Estado de Nueva York.

Al igual que fumar cigarrillos, el uso de cigarrillos electrónicos también está prohibido en espacios públicos, escuelas, etc. A nivel nacional, algunas escuelas están instalando sensores especializados para detectar los vapores del cigarrillo electrónico en los baños; otras escuelas están enseñando los peligros de los cigarrillos electrónicos en las clases de salud, según el *Wall Street Journal*.

Jane Sutter es una escritora independiente residente en Rochester.

El abandono propio entre los ancianos es un problema oculto *Continuación de la página 2*

mayores”.

Si una persona observa algún comportamiento o estilo de vida preocupante, ¿qué puede hacer él o ella? “Realmente sería bueno ganarse la confianza de la persona al principio porque una persona mayor no lo va a tomar muy bien que una persona esté husmeando en sus asuntos”, dijo Sansevero.

A medida que se gane confianza, usted puede ofrecer ayuda para descartar los alimentos dañados del refrigerador y ayudarlos a poner fechas sobre los nuevos alimentos que entran en él. Si el desorden es un problema y causa riesgos de tropezar, puede ofrecer ayuda para clasificar los periódicos y revistas viejos para la papelera de reciclaje. Si tienen problemas para pagar las facturas a tiempo, puede sugerirles que contraten un tenedor de libros. “Puede ayudarlos a crear sistemas para apoyar su independencia, pero también señalar algunos de los problemas de seguridad”, dijo Sansevero.

Averiguar si el anciano tiene familia está interesada y participa es clave. Si tiene serias preocupaciones y no sabe cómo contactar a la familia, una opción es ponerse en contacto con el médico del anciano (cuyo nombre puede obtener de un frasco de medicamento recetado). Aunque la confidencialidad impediría que la oficina del médico comparta información con usted, puede compartir sus inquietudes y ver si la oficina las pasará al contacto de emergencia del anciano. Sansevero sugirió que la persona que está preocupada diga algo así como: “Soy amiga de Fulana y he sido amiga por un período de tiempo, y noté un poco de descuido en cómo ella se está cuidando a sí misma, y solo quería dejarlo saber”.

Si el anciano tiene la capacidad mental para tomar decisiones, pero solo está tomando malas decisiones, entonces ese es su derecho a hacerlo y no hay mucho que se pueda hacer, dijo Sansevero.

“Si realmente está preocupado por el anciano y siente que está en peligro para

sí mismo o para otro, puede informarlo... lo cual iniciará una visita de un asistente social para ver si está indicado”, dijo Sansevero. “En el estado de Nueva York, el Departamento de Servicios de Protección para Adultos en cada condado sería el contacto.

Los expertos que trabajan con personas ancianas creen que es probable que crezca el problema de autoabandono. Según el Instituto sobre Envejecidos, casi un tercio (11.3) de los adultos mayores vivían solos en 2010. Y se espera que el número de estadounidenses con enfermedad de Alzheimer y otras demencias casi se triplique, de 5.7 millones a 16 millones en 2050, según la Asociación de Alzheimer.

Eso significa que se necesitan más ojos vigilantes. “Es realmente importante tener a otros que puedan ser ojos y oídos en la comunidad para nuestras personas mayores vulnerables”, dijo Sansevero.

Jane Sutter es una escritora independiente residente en Rochester.



ROMAN CATHOLIC
DIOCESE OF ROCHESTER

El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:
Karen Rinefierd,
Coordinadora diocesana de Educación Sobre Entorno Seguro y Cumplimiento
585-328-3228, ext. 1255
o en Karen.Rinefierd@dor.org.

Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre. Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:

Deborah Housel
(585) 328-3228, ext. 1555;
gratis 1-800-388-7177,
ext. 1555
victimsassistance@dor.org

Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente

RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.

NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.

PARA PADRES:

Common Sense Media

<https://www.common sense media.org/parent-concerns>

Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación

Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales

Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego

INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

www.BivonaCAC.org

585-935-7800

Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

www.chemungcounty.com

Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

www.cacofcayugacounty.org

Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

www.cacfingerlakes.org

315-548-3232

Organización Darkness to Light:

www.d2l.org

STEBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

www.sthcs.org

716-372-8532

NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar

Abuso de Niños):

1-800-342-3720

NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

Tompkins County Advocacy Center:

www.theadvocacycenter.org

607-277-3203

Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6