



El fraude al consumidor y los ancianos

El joven que llamó era tan amable que no quise ofender...

Las personas solitarias son especialmente vulnerables a la venta o petición fraudulenta por teléfono que ofrecen gana sorteos de dinero, o que se aprovecha de su caridad.

Algunas personas, generalmente aquellas viudas o alejadas de su familia, hasta se hacen adictas a la atención de la mercadotecnia telefónica. Estas víctimas piensan que sus ahorros no son suficientes para cubrir sus gastos y consideran que premios mayores son su única esperanza.

Algunas reglas del sentido común

Para ayudar a un anciano que puede convertirse en víctima del fraude, sugiérele unas reglas a seguir al recibir llamadas telefónicas:

- Cuidado si la persona que llama es demasiado amistosa y utiliza tu nombre si tú no la conoces;
- Cuidado si la persona que llama insiste en que debes



- actuar inmediatamente;
- Cuidado si cualquier persona que llama te pide que envíes un cheque de entrega inmediata;
- Nunca compres nada, ni proporciones el número de tu tarjeta de crédito, del Seguro Social, o de tu cuenta bancaria, a menos que tú hayas hecho la llamada;
- Nunca contribuyas a una organización por teléfono, aun si reconoces el nombre. Pide que te envíen una petición por escrito;
- Cuidado con regalos gratis que requieren que pagues los gastos

de envío; pueden cobrar a tu tarjeta por artículos que no quieres;

- Cuidado con ofertas de inversiones o reparaciones a tu residencia que suenan demasiado buenas para ser realidad. Pide información por escrito sobre el servicio o la oportunidad de inversión. Consulta con un amigo O pariente antes de hacer una decisión;
- No seas presa de negocios fraudulentos. CUELGA EL TELÉFONO.

Abuso de consejeros financieros

La mercadotecnia intensa hacia los ancianos se hace cada vez mas común. Aunque los seminarios de planeación de bienes o herencias pueden proporcionar información útil, frecuentemente sirven para vender algo y por lo tanto no dan asesoría desinteresada sobre lo que cada persona necesita. Antes de elegir un planificador financiero, debes siempre:

- Solicitar una lista de referencias de las agencias locales que trabajan con ancianos;
- Conducir una entrevista con el planificador financiero y verificar sus credenciales;
- Averiguar cuánta ganancia tendrá de ti el asesor financiero en cuotas y comisiones y recibir la información por escrito;
- Preguntar si el asesor esta registrado con la Comisión de Inversiones y Valore

(Securities and Exchange Commission, o SEC, siglas en inglés).

INTERCAMBIO DE IDEAS

Pregunta: Creo que le di demasiada información a la persona que llamó y dijo que era de parte de mi proyecto de caridad favorito. ¿Qué puedo hacer para averiguar si la llamada era legítima?

Respuesta: Puedes llamar al Centro Nacional de Información sobre el Fraude de la Liga Nacional del Consumidor al (800) 876-7060 o la oficina local de protección al consumidor. La organización gubernamental sin fin de lucro llamada Project Phone Busters, (888) 495-8501, puede ayudar también con estafas y fraudes de mercadotecnia telefónica, sorteos y préstamos. Dale toda la información que tengas sobre el nombre de la persona y organización que te llamó.

Para quitar tu información de las listas de mercadotecnia telefónica en todo el país, escribe a:

Telephone Preference Center
Direct Marketing Association
P.O. Box 9014
Farmington, NY 11735

Para quitar tu información de las listas de mercadotecnia por correo en todo el país, escribe a:

Mail Preference Center
Direct Marketing Association
P.O. Box 9008
Farmington, NY 11735

Grupo de Apoyo y Educación para Cuidadores

Este grupo de apoyo le da a los cuidadores de seres queridos con discapacidades cognitivas la oportunidad de conectarse con otros cuidadores en situaciones similares.

El Segundo lunes de cada mes, 5:30 p.m. a 7:30 p.m.

Localidad: El edificio de Life Foundation, 1000 S. Main Street en Salinas, Salón 302

Dolor crónico

1 de octubre del 2018

Después de una lesión aguda o inflamación, algunos de nosotros desarrollamos un dolor que nunca desaparece. Este dolor se apodera de nuestros pensamientos y puede causar que tomemos medidas desesperadas. El Dr. Walker explicará por qué desarrollamos dolor crónico y cómo prevenirlo. Él nos explicara sobre las diferentes formas de controlar el dolor crónico para que no tengamos que sufrir.



Diabetes y enfermedad crónica – 5 de noviembre del 2018

Para registrarse por favor llame al (831)459-6639 o en delmarcaregiver.org

Para comprender la diabetes

Demasiado azúcar puede ser debilitante.

La diabetes es una enfermedad que no permite al cuerpo producir o utilizar correctamente la insulina, una hormona necesaria para convertir los azúcares, almidones, y otros alimentos en energía.

La diabetes ocurre cuando la glucosa (o azúcar) en la sangre está a un nivel demasiado alto por largos periodos de tiempo, lo que es dañino a la salud.

Lo básico de la diabetes

La glucosa sale de los alimentos que comemos y también se fabrica en tu cuerpo. La sangre lleva la glucosa a todas las células del cuerpo. La insulina es un químico (una hormona) que se fabrica en el páncreas. El páncreas suelta la insulina en la sangre. La insulina ayuda la glucosa de la comida a entrar a las células. Si el

cuerpo no fabrica suficiente insulina, o si la insulina no funciona de la manera que debe, la glucosa no puede entrar a las células. Al contrario, permanece en la sangre (imagínate tus venas llenas de un fango pegajoso). El nivel de la glucosa sube, por lo tanto, y así causa que la persona tenga diabetes.

La pre-diabetes

Ayuda el reducir de peso y hacer ejercicio

Le llamamos pre-diabetes al riesgo elevado de desarrollar la diabetes en ciertas personas. No es inevitable que la pre-diabetes se convierta en diabetes. La pérdida de peso y el aumento en ejercicio puede prevenir o retardar la diabetes, y hasta puede reducir a lo normal los niveles de glucosa en la sangre. Las personas con pre-diabetes tienen un elevado riesgo de embolia o enfermedad cardiaca. Es de aún mayor importancia ejercitarse regularmente y controlar el peso.

Del Mar Caregiver Resource Center
1537 Pacific Avenue, Suite 300
Santa Cruz, CA 95060

NONPROFIT ORG
U.S. POSTAGE PAID
SANTA CRUZ, CA
PERMIT 207

Current Resident or:

Del Mar Centro de Recursos para Cuidadores de Centro de Proyectos de Salud está aquí para satisfacer las necesidades de los cuidadores familiares y a los profesionales de salud que los atienden.

Para obtener más información sobre servicios gratuitos y de bajo costo para los cuidadores de personas con trastornos cerebrales por favor póngase en contacto con:

Del Mar Caregiver Resource Center
1537 Pacific Avenue, Suite 300
Santa Cruz, CA 95060
831-459-6639
O visítenos en línea en
www.delmarcaregiver.org



DEL MAR CAREGIVER RESOURCE CENTER
A program of Health Projects Center

Señales de diabetes

- ✓ Sentirse demasiado sediento
- ✓ Orinar frecuentemente
- ✓ Sentirse muy hambriento o cansado
- ✓ Perder peso sin hacer dietas
- ✓ Tener llagas que tardan en curarse
- ✓ Piel reseca y con comezón
- ✓ Dolor, cosquilleo o pérdida de sensación en los pies
- ✓ Visión borrosa



La persona que presenta estos síntomas debe ver al médico en cuanto sea posible. Algunas personas han tenido una o más de estas señales antes de oír del médico que tienen diabetes. Sin embargo, algunas personas no muestran ninguna.