

## Lista de Recursos y Actividades

### Primero lo primero: recuerde...



\*\*\*Liberación de responsabilidad: El Centro Shiley-Marcos de investigación de la enfermedad de Alzheimer no endosa ningún programa o servicio mencionado en esta lista de recursos. Favor de tomar en cuenta que la información disponible puede ser sujeta a cambios. \*\*\*

**Muchos de los enlaces solo están disponibles en inglés, pero puede usar la herramienta de traducción de la web para ver la información en español. A continuación, un pequeño tutorial si el enlace proporcionado está en inglés:**

1. Abrir el enlace
2. Haga clic con el botón derecho del ratón

Seleccione “traducir” de la lista de opciones

### Actividades cognitivamente estimulantes que puedes hacer en casa:

**Ejercicios cerebrales de Alzheimer en San Diego:** la organización Alzheimer de San Diego ha proporcionado una lista de 9 actividades estimulantes para el cerebro que puede realizar desde su hogar. <https://www.alzsd.org/dementia-caregiving-coronavirus-how-to-plan-at-home-activities-while-socially-isolating/>

## Lista de Recursos y Actividades

**Organización Alzheimer de San Diego y clases y talleres:** únase a los próximos seminarios web para mantener la salud y seguridad de su cerebro en casa.

<https://www.alzsd.org/services/education/>

**Organización Alzheimer de San Diego:** consejos para mantenerse saludable como cuidador de individuos con demencia, durante el brote de COVID-19.

<https://www.alzsd.org/coronavirus-tips-for-staying-healthy-as-a-dementia-caregiver/>

**Equipo de Teepa y PAC:** cómo hablar con un miembro de su familia en cuarentena y viviendo con demencia.

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=6yi79gKdVRo&app=desktop>

### Oportunidades recreativas en el hogar:

**Actividades estimulantes de UC San Diego para personas con demencia:** El Centro Shiley-Marcos de investigación de la enfermedad de Alzheimer del departamento de Neurociencias ha creado una lista de actividades estimulantes para las personas que viven con demencia.

<http://adrc.ucsd.edu/MeaningfulActivities.html>

**Bibliotecas del condado de San Diego:** durante este tiempo, todas las operaciones de la biblioteca física se han suspendido, incluido el servicio de entrega de pedidos en la acera. Los usuarios aún pueden acceder a los recursos electrónicos de la biblioteca durante todo el día, las 24 horas del día, los siete días de la semana: <https://www.sdcl.org/refdb2.html>

**Bibliotecas de la ciudad de San Diego:** las 36 bibliotecas de la ciudad están actualmente cerradas al público. Los servicios de biblioteca en línea permanecen disponibles para el público: <https://www.sandiego.gov/public-library/elibrary>

**Programas de promoción de la salud de AIS:** El condado de San Diego continúa ofreciendo videos en línea del Feeling Fit Club durante el brote del COVID-19. Las clases en persona están actualmente canceladas. Visite [www.HealthierLivingSD.org](http://www.HealthierLivingSD.org) para acceder a los videos en línea y mantenerse en forma desde su hogar. Los episodios de Feeling Fit Club también se transmiten en la televisión de acceso público. Visite el sitio web para ver el horario de televisión actual. Además, si un residente desea una banda elástica para hacer ejercicio, envíe un correo electrónico a [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov) o llame al 858-495-5500.

**San Diego Oasis:** San Diego Oasis está cambiando muchas clases de Oasis en línea. Revise el catálogo de las clases que anteriormente se impartían en lugares lejanos, y ahora estarán ubicadas convenientemente en su propio escritorio (computadora portátil, computadora) o desde su sillón (tableta o teléfono inteligente): <https://san-diego.oasisnet.org/>. Llamando del Este de Condado: (619) 881-6262 / Norte del Condado: (760) 796-6020

## Lista de Recursos y Actividades

**Selfhelp VSC (Virtual Senior Center):** donde las personas mayores se conectan, aprenden y juegan en línea. VSC es una comunidad donde puedes hablar de manera segura con otras personas mayores, hacer amigos y aprender nuevas habilidades, por ejemplo, como usar Skype y el correo electrónico: <http://vscm.selfhelp.net/>. Para ser voluntario, vaya a: <http://vscm.selfhelp.net/volunteering>

**Transmisión en vivo desde el zoológico de San Diego:** Doce cámaras en vivo están disponibles desde el zoológico de San Diego que muestran animales como tigres, pingüinos y elefantes: <https://zoo.sandiegozoo.org/livecams>

**Veinte lugares increíbles para visitar desde la comodidad de su hogar:** con solo hacer clic en un botón, puede estar en cualquier lugar, desde el Louvre en París, Francia hasta la Gran Muralla China y sumergirse en los Cayos de Florida. ¡Mire este enlace para transportarte a algunas de las vistas más increíbles del mundo!

<https://www.travelzoo.com/blog/20-amazing-places-you-can-visit-without-leaving-home/>

**Recreando obras de arte famosas:** ¿Te sientes creativo? Imita una obra de arte clásica con accesorios de su propia casa, luego publique una foto, visite:

<https://www.instagram.com/tussenkunstenquarantaine/>

<https://www.thisiscolossal.com/2020/04/covid-19-getty-recreations/>

**UCSD TV:** este recurso en línea ofrece una biblioteca de conferencias sobre temas científicos, incluyendo el envejecimiento saludable. Vaya a la pestaña "Ver" y haga clic en videos y podcasts para elegir un tema: <https://ucsd.tv>

**The Metropolitan Opera:** todos los días, mientras que el Met está cerrado, una presentación diferente de la serie "Live in HD" de la compañía estará disponible para transmisión gratuita en el sitio web del Met, con cada actuación disponible por un período de 20 horas, a partir de las 7:30 pm EDT hasta las 3:30 pm del día siguiente: <https://www.metopera.org>

**Streaming semanal musical de Broadway:** fanáticos de Broadway, escuchen. Andrew Lloyd Webber, el genio musical detrás de los clásicos de Broadway como Cats, The Phantom of the Opera y Evita, está transmitiendo en vivo sus espectáculos de forma gratuita durante este período de distanciamiento social. Todos los viernes, Lloyd Webber estrenará uno de sus clásicos a través de su canal de YouTube "The Shows Must Go On!" Así que prepárate para relajarte en el sofá y cantar:

<https://www.youtube.com/channel/UCdmPjhKMaXNNeCr1FjuMvag>

**Conciertos en vivo:** el hecho de que mantengamos nuestra distancia no significa que la música deba detenerse. Únase a Live Nation y Billboard diariamente para ver transmisiones en vivo de todo el mundo. Mira conciertos previamente grabados o sigue a artistas en vivo desde sus hogares mientras comparten música, historias y más.

## Lista de Recursos y Actividades

Live Nation: <https://www.livenation.com/livefromhome>

Billboard: <https://www.billboard.com/articles/columns/pop/9335531/coronavirus-quarantine-music-events-online-streams>

NPR: <https://www.npr.org/2020/03/17/816504058/a-list-of-live-virtual-concerts-to-watch-during-the-coronavirus-shutdown>

**Ejercicio con la organización Alzheimer de San Diego:** la instructora Dani Billings ofrece ejercicios fáciles para hacer desde casa. <https://www.alzsd.org/services/social-activities/>

**Ejercicio con Aviva:** Aviva Saad del Centro de Adultos Mayores Balboa Avenue de Jewish Family Services (Servicios Familiares Judíos) ha preparado un video de ejercicios de silla de una hora de duración (¡dividido en pedazos manejables!) Para cualquiera que quiera mantenerse activo en casa. Esperamos que todos se mantengan seguros y saludables durante estos tiempos difíciles. ¡Disfrute! <https://www.ifssd.org/exercise/>

**Yoga para personas mayores:** Tiene muchas opciones de yoga en este momento. Hay videos gratuitos de YouTube y otros sitios, hay aplicaciones y muchos estudios de yoga que ofrecen clases de transmisión en Zoom. Si tiene movilidad limitada o desea llevar su práctica a un ritmo despacio y delicado, puede buscar cosas como “yoga restaurativo” o “yoga en silla” para encontrar rutinas que se enfocan más en el estiramiento de músculos que en la construcción de fuerza. Aquí hay algunos que encontramos:

<https://www.youtube.com/watch?v=kFhG-ZzLNN4>

<https://www.youtube.com/watch?v=lfwsGu6seCA>

<https://www.ifssd.org/exercise/>

**Vivir bien en casa:** un excelente recurso para ayudar a los residentes de la comunidad a encontrar consejos y estrategias para mantenerse saludables tanto en la mente como en el cuerpo mientras se quedan en casa.

<https://www.livewellsd.org/content/livewell/home/live-well-every-day/LiveWellatHome.html>

**San Diego Workforce Partnership:** encuentre recursos para empresas y trabajadores, como talleres en línea, seminarios web para trabajadores afectados, un portal profesional y más. [www.workforce.org](http://www.workforce.org).

**Manténgase informado(a) con la información más reciente sobre los casos de COVID-19 en el condado de San Diego:**



## Lista de Recursos y Actividades

### Panel de Enfermedades del Coronavirus del Condado de San Diego (COVID 19):

Tabla de información sobre casos positivos de COVID-19

[https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/community\\_epidemiology/dc/2019-nCoV/status.html](https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/community_epidemiology/dc/2019-nCoV/status.html)

**Recursos y materiales sobre el COVID-19:** Encuentre preguntas frecuentes, folletos, videos, y otros materiales.

[https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/community\\_epidemiology/dc/2019-nCoV/materials.html](https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/community_epidemiology/dc/2019-nCoV/materials.html)

### Orden de salud pública en el condado de San Diego:

[https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/community\\_epidemiology/dc/2019-nCoV/health-order.html](https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/community_epidemiology/dc/2019-nCoV/health-order.html)

**Organización Mundial de la Salud:** Brote de enfermedad por coronavirus COVID-19

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:** Cómo protegerse

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

## Ser voluntario desde su propia casa:

**VolunteerMatch:** Encuentra oportunidades para ser voluntario(a) desde su propia casa al seleccionar "Voluntario virtual": <https://www.volunteermatch.org/>

**Programa RARE Bear:** Buscando voluntarios en la comunidad para coser osos de peluche para donar a niños con enfermedades poco común: <https://www.rarescience.org/rare-bear-program/>

Cómo empezar: <https://www.rarescience.org/getting-started/>

**Covia Bien Conectado:** una comunidad compuesta de participantes, empleados, facilitadores, presentadores, y otros voluntarios que se preocupan por los demás y que valoran mantenerse conectados. Escoja un tema que le interese y conéctese. Tendrá acceso a todos los grupos por teléfono sin ningún costo: <https://covia.org/services/well-connected/bien-conectado/>

Para llamadas en español: **877-400-5867**/ para llamadas en inglés: **877-797-7299**

**Llame a sus amistades y a sus vecinos:** Llame a sus amistades y vecinos que viven solos y que apreciarían la oportunidad de conectarse. Si tiene algún ser querido en un establecimiento residencial, centro de vida asistida, o algún asilo, asegúrese de llamarles frecuentemente.

## Para mantenerse al tanto de las personas que viven confinados en su hogar:

## Lista de Recursos y Actividades

**Usted no está solo(a):** Llamadas por medio de voluntarios están disponible de manera gratuita si llama al **858-495-5039**.

**ElderHelp – RUOK?:** Es un programa que continúa proporcionando llamadas amistosas por medio de voluntarios, a personas de la tercera edad. Llame al **(619) 284-9281** o mande un correo electrónico a [CMcClellan@elderhelpofsandiego.org](mailto:CMcClellan@elderhelpofsandiego.org) para obtener más información.

**Siempre en Contacto:** Patrocinado por Always Best Care. Llamadas amistosas ofrecidas diariamente o cada semana: <https://www.alwaysbestcare.com/care-services/special-services/always-in-touch/>. Mande un correo electrónico a [info@abc-seniors.com](mailto:info@abc-seniors.com) o llame al 855-710-2255 para obtener más información.

### Infórmese de las estafas durante el brote del coronavirus

Estafas dirigidas a las personas de la tercera edad: <https://www.alzsd.org/coronavirus-scams-targeting-the-elderly/>

Estafas durante el brote del coronavirus: <https://www.fcc.gov/covid-19-advertencias-y-consejos-de-seguridad-para-consumidores>

### Servicios para la salud mental:

**Línea de Amistad:** El Instituto del Envejecimiento ofrece una línea de apoyo disponible a las 24 horas para personas mayores de los 60 años y aquellos adultos viviendo con alguna discapacidad. Visite: <https://www.ioaging.org/services/all-inclusive-health-care/friendship-line> o llame al **800-971-0016** para la línea de amistad.

**La Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI, sigla en inglés):** Puede conectarse con una persona entrenada en consejería para situaciones de crisis y recibir apoyo gratuito las 24 horas al día los 7 días a la semana. Para conectarse con un consejero, mande un mensaje de texto con las siglas "NAMI" al **741-741**. También puede llamar al **619-543-1434** o visite: <https://namisandiego.org/helpline/>

**Línea de acceso y crisis del Condado de San Diego:** accesoria disponible para emergencias de la salud mental. Llame al (888) 724-7240 para que sea dirigido(a) a la línea de acceso o visite el siguiente sitio de web: <https://up2sd.org/es/>

### Alimentos y Comestibles a Domicilio:

**La Agencia de Salud y Servicios Humanos con los Servicios de envejecimiento e independencia (AIS, siglas en inglés)** trabaja con socios en la comunidad para proveer

## Lista de Recursos y Actividades

alimentos y comestibles a domicilio o disponibles para llevar visite: <https://211sandiego.org/> o Llame al **2-1-1**. Para obtener más información sobre estos recursos, llame al 800-339-4661 o visite la página de internet:

<https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/ais/community-resources-for-older-adults-during-covid-190.html>

### Recursos para Cuidadores:

**Centro Sureño de Recursos para Cuidadores (SCRC):** ofrece servicios como programas de educación en línea, relevo a bajo costo, consultas telefónicas y mucho más. Para obtener más información llame al: **858-268-4432** o visite la página de internet:

<https://www.caregivercenter.org/en-espanol>

### Transportación:

**FACT** (Facilitating Access to Coordinated Transportation): FACT es un recurso disponible a los residentes de San Diego para cualquier necesidad esencial durante la orden de quedarse en casa debido al COVID-19. Para obtener más información llame al: **888-924-3228** o visite la página de internet: <https://factsd.org/>

**Centro Metropolitano de Transito (MTS, por sus siglas en inglés):** MTS continua sus servicios con horarios modificados. Para obtener más información llame al: **619-233-3004** o visite la página de internet: <https://www.sdmts.com/schedules-real-time/covid-19-updates>

Respetuosamente,

El Centro Shiley-Marcos de investigación de la enfermedad de Alzheimer

**Emilee Oddo, MSW Intern**  
UC-San Diego  
Alzheimer's Disease Research Center  
Huntington's Disease Center of Excellence  
9444 Medical Center Drive, Ste.1-100  
La Jolla, CA 92037-0948  
eoddo@health.ucsd.edu

**Ashley Martindale, MSW Intern**  
UC-San Diego  
Shiley-Marcos Alzheimer's Disease Research  
Center  
9444 Medical Center Drive, Ste.1-100  
La Jolla, CA 92037-0948  
amartindale@health.ucsd.edu