

BOSTON SENIORITY

Comisión de Age Strong
Junio de 2025

Ciudad de Boston

Alcadesa Michelle Wu
Vol. 49



PUBLICACIÓN
GRATUITA

LA IMPORTANCIA DE MANTENERSE HIDRATADO

Por Maeve Forbes, Equipo de Age Strong

Los buenos hábitos nos ayudan a sentirnos bien y a seguir con nuestras actividades diarias.

Uno de los más importantes —y que a menudo olvidamos— es tomar suficiente agua. El cuerpo humano de un adulto está compuesto en un 60 % por agua, y necesitamos mantenernos bien hidratados para que todo funcione como debe ser. Con el paso del tiempo, nuestro cuerpo pierde parte de su capacidad para retener agua, así que mantenerse hidratado se vuelve aún más importante para nuestra salud. Un estudio del Instituto Nacional de Salud (2023) encontró que las personas de mediana edad y los adultos mayores que mantenían sus niveles de sodio bajo control gracias al consumo de agua, tenían menos riesgo de sufrir enfermedades crónicas.

Algunas señales de deshidratación son: sentir sed, cansancio, mareos, dolor de cabeza, calambres o espasmos,

boca seca o tos seca, y orina de color oscuro. También podríamos sentirnos irritables y ansiosos.

Si ignoramos estas señales, el riesgo de deshidratación aumenta. Por eso es clave prestarles atención y tomar agua a lo largo del día para mantenernos activos y saludables. ¡Tomar agua tiene muchos beneficios! Ayuda a hacer mejor la digestión y a reducir molestias como hinchazón, acidez, gases y estreñimiento. También lubrica nuestras articulaciones, lo que alivia dolores en las rodillas, las manos y la espalda. Además, beber suficiente agua ayuda a nuestro corazón y mejora el flujo de oxígeno al cerebro, porque ensancha las venas y facilita la circulación. Cuando el corazón trabaja menos para bombear sangre, ¡tenemos más energía durante el día para hacer lo que más nos gusta!



CONSEJOS PARA MANTENERNOS BIEN HIDRATADOS

La deshidratación crónica es más común de lo que parece, especialmente en Estados Unidos. Pero con algunos trucos sencillos, podemos lograr tomar los 8 vasos de agua recomendados al día... ¡o incluso más!

¡Haz que el agua sea parte de tu día a día!

Tomar agua es más fácil si lo sumamos a lo que ya hacemos. Por ejemplo, bebe un vaso antes de cepillarte los dientes, otro antes y después de cada comida.

Son momentos clave que ayudan a despertarnos, combatir la sequedad en la boca y mejorar la digestión.

¡El agua también se come!

If Si te cuesta tomar mucha agua diariamente, no te preocupes: también puedes “comer” agua. Frutas y verduras como el melón, el pepino, el apio, la lechuga, el calabacín o el repollo tienen más de un 90 % de agua.

Además de hidratarnos, están llenas de vitaminas y minerales que nos hacen bien.

¡Conviértelo en un juego!

Al involucrar a tus amigos y familiares, puedes multiplicar los beneficios obtenidos al crear un nuevo hábito saludable. Tomar más agua puede ser más divertido si lo compartes con otros. Propón un reto entre amigos o en familia: ¿quién toma más agua al día?

Un poco de competencia amistosa —y el derecho a presumir— puede motivarnos a todos. Recuerden animarse entre sí... ¡cada sorbo cuenta!

EL RINCÓN DE LAS ESTAFAS: ¡CUIDADO CON LOS CÓDIGOS QR FALSOS!

Por Sophia Wang, Equipo de Age Strong

Los códigos de Respuesta Rápida (códigos QR) son esos cuadros con puntitos y líneas que se han vuelto muy comunes: los vemos en menús de restaurantes, parquímetros y en muchos otros lugares. Cuando los escaneamos con la cámara del celular, nos llevan a una página web. Pero hay un problema: algunas personas están usando códigos QR falsos para llevarte a sitios engañosos.

¿Cómo Lo Hacen?

- Pegan un código QR falso encima de uno real
- Se hacen pasar por empresas confiables y envían códigos QR maliciosos por mensaje de texto, correo o incluso en anuncios en redes sociales
- Piden que verifiques tu información personal a través de un código QR

¿Cómo Protegerte?

- **Verifica de dónde viene:** asegúrate de que el código QR proviene de una fuente confiable

- **Revisa el enlace antes de abrirlo:** después de escanear, fíjate bien en la dirección web. ¿Te suena legítima? ¿Tiene errores o letras cambiadas de lugar?
- **No escanees códigos QR que te lleguen sin aviso, sobre todo si dicen que actúes “de inmediato”** Si crees que el mensaje puede ser real, entra tú directamente a la página oficial o llama a un número que ya conozcas
- **Mantén tu celular y tu computadora al día con las actualizaciones más recientes.**

¿Sufriste una estafa? Puedes reportarla a la Comisión Federal de Comercio en: reportfraud.ftc.gov



CONCURSO DE JARDINES



de la alcaldesa Michelle Wu

EN TODA LA CIUDAD, UNA CELEBRACIÓN
DE LA JARDINERÍA URBANA

Fecha Límite de Inscripción: miércoles, 9 de julio, 2025

Visita del Jurado a los Jardines: Semana del 28 de julio

Ceremonia de Entrega de Premios: Fines de agosto

CITY of BOSTON Presentar Solicitudes en: Boston.gov/GardenContest



Parks and Recreation

CATEGORÍAS (Marcar solo UNA)

- Jardín de Porche, Balcón, o Macetas
- Jardín de Sombra
- Jardín de Patio - pequeño (250 pies cuadrados o menos)
- Jardín de Patio - mediano (250 - 500 pies cuadrados)
- Jardín de Patio - grande (más de 500 pies cuadrados)
- Jardín Comunitario (parcela individual)
- Jardín de Vegetales o Hierbas
- Categoría de Jardín "Crecer Fuertes" (Adultos 65+ años)
- Jardín de Escaparate de Tienda, Organización,
o Calle Principal de Distrito
- Jardín de polinizadores (Nuevo)

Nombre del Jardinero/a: _____

Organización: _____

Dirección: _____

Barrio: _____ Código Postal: _____

Teléfono: _____

Dirección de Email: _____

Dirección del Jardín (si es diferente de la mencionada
arriba): _____

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Atractivo general y prolijidad
- Diseño natural o formal
- Uso de color
- Material vegetal
- Variedad y calidad de las plantas
- Características sustentables y métodos utilizados
- Decoraciones, mobiliario y piezas de arte

Se prefiere la presentación online de solicitudes. A pedido, se encuentra disponible el formulario de solicitud en formato papel

****DEBE SER RESIDENTE DE BOSTON.**

PARTICIPAN SOLO JARDINEROS NO PROFESIONALES.
NO PODRÁN PARTICIPAR LOS EMPLEADOS DEL GOBIERNO
DE LA CIUDAD DE BOSTON, NI SUS FAMILIARES DIRECTOS

PATROCINADO POR:

 Mahoney's jetBlue

Las solicitudes completadas pueden enviarse por correo a:

Garden Contest - 3rd Floor
1010 Massachusetts Ave.
Boston, MA 02118



ORGANIZACIÓN DESTACADA: ETHOS

Por Jordan Rich, Equipo de Age Strong

Ethos es uno de los tres Puntos de Acceso a Servicios para Adultos Mayores (ASAP, por sus siglas en inglés) en Boston, y desde hace muchos años es un aliado clave y beneficiario de Age Strong.

Desde la década de 1970, Ethos ha ofrecido cuidados en el hogar y apoyo a adultos mayores de la ciudad. En 2004, dio un paso importante al incluir programas diseñados especialmente para adultos mayores LGBTQ+.

Mackenzie Valencia, coordinadora del programa LGBTQ+ de Ethos, nos cuenta más:

¿Cómo comenzaron los programas LGBTQ+ en Ethos?

El primero fue el Café Emmanuel, un espacio seguro y acogedor donde los adultos mayores LGBTQ+ pueden compartir una comida y sentirse en comunidad. Inició en 2004, y sigue activo después de más de 20 años. Nuestra meta es abrir más

cafés en distintos vecindarios de Boston.

¿Por qué es importante que Ethos ofrezca programas específicos para adultos mayores LGBTQ+ en Boston?

Ethos siempre ha estado al frente en la búsqueda de soluciones para los retos que enfrentan los adultos mayores para ayudarlos a envejecer en comunidad. Sabemos que los adultos mayores LGBTQ+ están entre los más vulnerables: muchos no cuentan con el apoyo tradicional de una pareja, hijos o familia extendida. Por eso, Ethos trabaja para que puedan envejecer acompañados, con dignidad y rodeados de una comunidad que los apoya.

¿Qué otros programas/servicios LGBTQ+ ofrece Ethos?

Actualmente organizamos 4 cafés LGBTQ+ en distintos puntos de la ciudad, donde se ofrecen

comidas calientes a los adultos mayores LGBTQ+ y, en ocasiones, actividades como música en vivo o charlas. También contamos con un Grupo de Apoyo para Cuidadores LGBTQ+, dirigido por una trabajadora social. Esto les brinda a cuidadores que forman parte de la comunidad LGBTQ+ un espacio seguro para hablar sobre sus desafíos particulares y recibir apoyo de otras personas que enfrentan situaciones similares. Estos programas se llevan a cabo en Emmanuel Church (Copley Square), Rogerson House, Mount Pleasant Home, Ethos (Jamaica Plain) y Goddard House (Brookline).

¿Qué busca la comunidad LGBTQ+ en nuestros eventos?

Ya sea que vengan a una charla informativa o a una actividad social, lo que más valoran es sentirse parte de una comunidad. Saber que pueden asistir a un evento organizado por Ethos y sentirse seguros, respetados y vistos, marca una gran diferencia. Por eso, buscamos ofrecer una buena combinación de espacios para aprender, compartir y conectar.

¿Los servicios y programas son gratuitos y abiertos al público?

Sí, todos nuestros programas y servicios son gratuitos y

están abiertos al público con inscripción previa.

¿Qué desafíos enfrentan los adultos mayores que acompañan? Muchos adultos mayores enfrentan desafíos relacionados con discapacidades, atención médica y accesibilidad, lo que puede dificultar su asistencia a eventos. Por eso también ofrecemos opciones virtuales. En el caso de los adultos mayores LGBTQ+, además se suma el miedo a no ser aceptados o a sufrir discriminación en espacios que no están pensados para ellos. Crear espacios seguros es fundamental para esta población, que muchas veces es pasada por alto.

¿Ethos tiene planes para el Mes del Orgullo?

Durante el Mes del Orgullo, Ethos se asocia con Age Strong para organizar el Almuerzo anual del Orgullo para Adultos Mayores, donde más de 300 adultos mayores LGBTQ+ se reúnen para celebrar juntos el Orgullo LGBTQ+. Además, Ethos participa en el Desfile del Orgullo de Boston, marchando junto a adultos mayores, voluntarios y personal.

Para más información sobre Ethos, llama al (617) 522-6700 o visita ethocare.org.

THE PRYDE: UNA COMUNIDAD DE VIVIENDA PARA ADULTOS MAYORES LGBTQ+

Por Sarah Smith, Equipo de Age Strong

En junio de 2024, el vecindario de Hyde Park, en Boston, celebró la apertura de The Pryde, una comunidad residencial pensada especialmente para adultos mayores LGBTQ+ (de 55 años en adelante). Además de ofrecer un ambiente seguro y acogedor, The Pryde es la primera comunidad de vivienda asequible para adultos mayores LGBTQ+ en todo el estado.

“No hay otro lugar como The Pryde en el país”, afirma Gretchen Van Ness, su Directora Ejecutiva. “Nuestra misión es doble: brindar un hogar asequible y lleno de aceptación para adultos mayores con bajos ingresos —el grupo con mayor riesgo de quedarse sin vivienda— y reconocer los desafíos únicos que enfrentan los adultos mayores LGBTQ+ a medida que envejecen”.

Van Ness añade: “Muchas veces, estas personas viven pasando por dificultades económicas, inseguridad alimentaria o problemas de vivienda. Y eso se agrava porque crecieron en una época sin leyes que los protegieran contra la discriminación. Algunos, al mudarse a residencias para adultos mayores, incluso se ven obligados a ocultar nuevamente su identidad”.

El impacto transformador de esta comunidad excepcional es evidente. John Raymond lo resume con emoción: “Viví en Hyde Park durante 50 años”. Luego se mudó a Salem buscando un alquiler más económico. “Ahora tengo 66 — cuenta— y estoy feliz de volver a Hyde Park y reencontrarme con amistades y vecinos de toda la vida”.





La verdadera esencia de The Pryde está en su comunidad. “Nadie te juzga por tener bajos ingresos o

por recibir ayuda de la Sección 8”, comparte una residente de manera anónima. Rob Quinn, otro residente, añade: “La gente se acerca, te saluda, se queda a conversar, o si recién se muda, se presenta. La Navidad pasada abrí la puerta y me encontré con un arbolito, galletas caseras y pequeños regalos frente a mi departamento”.

Para Jude Breen, vivir en The Pryde significa estar “con su gente... como en familia”. La comunidad es auténtica.

Aunque no todas las personas que viven aquí se identifican como LGBTQ+, todas son solidarias. Se respetan y se apoyan para que cada quien pueda mostrarse tal como es. Thea Iberall, residente, cuenta que durante años vivió con “homofobia interiorizada” y estuvo en el clóset durante 18 años. “Salir del clóset

en Los Ángeles fue un gran paso. Y cuando me mudé a Massachusetts, me sorprendió lo aceptada que me sentí. Me impactó cuánto ha cambiado todo. Vivir aquí es como estar en un mundo gay. Aunque no todos lo sean, todos te apoyan, y eso significa que ya no tengo que esconderme”.

Las actividades también son parte fundamental de la vida en The Pryde. Hay noches de cine, arteterapia, clases para mejorar habilidades digitales y mucho más. Además, cualquier residente puede proponer nuevas ideas: una persona creó un grupo de bolos con Wii en la sala de ejercicios, otra armó un club de jardinería en las jardineras elevadas del edificio. Pero lo que más disfrutan muchas personas es el centro comunitario LGBTQ+ que funciona dentro del complejo y está abierto al público.

“El centro comunitario fue planeado desde el principio”, explica Van Ness. “Boston nunca había tenido un espacio así para la comunidad LGBTQ+. Además,



Hyde Park necesitaba un lugar accesible para la comunidad. Ahora, The Pryde ofrece las dos cosas: un espacio abierto y accesible tanto para los residentes LGBTQ+ como para los vecinos del barrio”.

Los residentes disfrutan mucho cuando organizaciones externas organizan charlas, noches de juegos y eventos que les permiten conectar con la comunidad LGBTQ+ más joven. También valoran especialmente que se priorice la accesibilidad para los adultos mayores que quieren envejecer en su hogar, incluyendo personas sordas o con dificultades auditivas, con discapacidad visual, o que usan silla de ruedas. Jude O'Brien y Pat Xavier, residentes, resaltaron lo práctico y cómodo que son los baños accesibles con barras de apoyo, duchas sin escalones y espacios amplios para moverse con andadores, bastones o sillas de ruedas.

“The Pryde me ha cambiado la vida”, cuenta Ed Whitman, residente. “Aquí no solo me aceptan, sino que me valoran. Vivimos personas de todos los orígenes y con muchas identidades diferentes. Para mí, que vivo abiertamente con VIH/SIDA, ser parte de una comunidad donde todos son bienvenidos... es algo realmente especial”.

Si quieres saber más sobre The Pryde, llama al (781) 404-3944 o visita lgbtqseniorhousing.org/the-pryde.

