

# East Bay Senior Independent

## Calendario de eventos e información útil



### Eventos para junio 2018

#### Oakland / Alameda

**6/1 — Oakland Asian Cultural Center — Gratis, 1er viernes del mes**

Arte, actuación, y juegos — 6-8pm, 388 9th St., Oakland, (510) 637-0455. BART: 12th Ave., Centro de la Ciudad

**6/6, 6/30 — Jack London Square Waterfront, Tour a pie con guía — Gratis, 10am (510) 238-3234**

Foot of Broadway (Pie de Broadway), Oakland

**Todos los lunes (Pilates), miércoles (Zumba) y viernes (baile en línea)**

Clases de ejercicio 5:30 pm. \$10/mes por 12 clases.

DeFremery Recreation Center

1651 Adeline St, Oakland, (510) 238-7739

**Todos los martes y jueves — Programa de prevención de caídas de Spectrum — Gratis**

East Oakland Senior Center, 1:45-2:45pm 9255 Edes Ave., Oakland, (510) 615-5731 BART a Coliseum, Autobús #45

**6/23 — Lake Fest — Gratis, 11am-7pm**

Lake Merritt Boating Center

568 Bellevue Ave., Oakland

#### Berkeley / Albany

**Diario, lunes — Sala de juegos — Gratis**

South Berkeley Senior Center, 12-4:30pm 2939

Ellis Street, Berkeley

**6/3, 6/17 — Fiesta Rumba, tambores afro cubanos, bailes, canciones — Gratis, primer y tercer domingo 3:30pm**

La Pena Cultural Center, 3105 Shattuck Ave, Berkeley

**6/17 — Elders Guild Meeting — Gratis (se agradece donación, traiga un refrigerio saludable para compartir)**

North Berkeley Senior Center, 1:45-3pm 1901

Hearst Ave en MLK Blvd, Berkley

**6/17 — Asamblea dominical, reunión y canciones comunitarias — Gratis, 11am.**

South Berkeley Senior Center

2939 Ellis St, Berkeley

#### Hayward / San Leandro

**6/2 Festival de Cerezas — Gratis, 11am-6pm, Desfile 10am**

West Estudillo Ave, entre Hayes St. y San Leandro Blvd, San Leandro

**Todos los lunes, miércoles, viernes Programa de prevención de caídas de Spectrum — Gratis (510) 881-6700 Ashland Community Center, 1530-167th Ave. San Leandro, 9:45-10:45am o 11:15am-12:15pm**

**6/5, 6/19 (primer y tercer martes) Out Standing Seniors — Gratis Grupo de apoyo gratuito para personas mayores LGBTQ 11:30am-2pm.**

Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766

22325 North 3rd Street, Hayward

**6/8, 6/22 (segundo y cuarto viernes) Programa Mercy**

Brown de comida empacada — Free, 8:30-9:15am

Hayward Area Senior Center

22325 North 3rd Street, Hayward

#### West Contra Costa County

**6/5, 6/19 (primer y tercer martes) Distribución de**

productos comunitarios — Free, 11am-12pm

Hercules Senior Center, (510) 799-8219

111 Civic Drive, Hercules

**6/13 — Revisión de presión arterial (segundo miércoles)**

Gratis Hercules Senior Center, 10am-2pm

111 Civic Drive, Hercules, (510) 799-8219

Envíe datos de próximos eventos a [edavis@cei.elders.org](mailto:edavis@cei.elders.org)



Síganos

# Managing Allergies

Las alergias ocurren cuando el sistema inmunológico del cuerpo confunde elementos como el polen, los alimentos o los animales con gérmenes dañinos y los ataca con elementos químicos, incluida la histamina. Esto causa inflamación y síntomas como inhalar fuerte, estornudar, comezón, sarpullido, hinchazón, dolor de cabeza o dolor abdominal.

Alrededor del 20 por ciento de las personas en los EE.UU. tienen algún tipo de alergia y una de cada cuatro personas sufre reacciones de tipo alérgico a sustancias químicas, como productos de limpieza, plásticos, humo y fragancias. Muchos también tienen asma o sinusitis crónica (inflamación de los senos nasales y los conductos nasales)

La aparición de alergias y sensibilidades químicas en adultos está en aumento. Además de evitar lo que le hace reaccionar, aquí hay algunas cosas que puede hacer para aliviar sus síntomas, además de o en lugar de tomar medicamentos antihistamínicos.

## Alimentos que reducen los síntomas alérgicos

¿Sabía usted que ciertos alimentos contienen antihistamínicos naturales (llamados flavonoides)? Al comer dos o tres porciones de tales alimentos al día puede combatir la inflamación y los síntomas de alergia. Los cítricos, manzanas, perejil, tomates, brócoli, lechuga, cebolla, ajo, legumbres, té verde, té negro, piña, frutas de bosque, cerezas, uvas, cebollas rojas, repollo colorado, y rábanos, todos ayudan a su cuerpo a combatir alergias.

Los alimentos con alto contenido de ácidos grasos omega-3, como el salmón, el atún blanco, el arenque, la caballa, las nueces, el aceite de linaza y el aceite de canola, reducen la inflamación en su cuerpo. También es muy importante mantenerse hidratado. Las personas alérgicas necesitan agua adicional para diluir los alérgenos y expulsarlos. Beber té verde es especialmente útil.

## Qué evitar

Los productos lácteos pueden aumentar la congestión, por lo tanto, intente evitarlos cuando las alergias se agudizan.

Durante la temporada de fiebre del heno en primavera y otoño, permanezca adentro entre las 5 y las 10 a.m. Guarde las actividades al aire libre para la tarde o después de una lluvia intensa, cuando los niveles de polen son más bajos. Mantenga las ventanas de su hogar y automóvil cerradas para reducir la exposición al polen. Mantente fresco con aires acondicionados. No use ventiladores de ventana o de ático. Utilice una secadora, no una línea afuera, para secar su ropa y evite recolectar polen.

En el interior, intente limpiar y aspirar a menudo para reducir los alérgenos como los ácaros del polvo, la caspa de mascotas y el moho. Lave sus sábanas con agua caliente cada 10 días. Para prevenir el moho y los ácaros, reduzca la humedad y deje que las superficies se sequen. Un purificador de aire y un deshumidificador son útiles. Si es posible, elimine las alfombras: los pisos duros y lisos son más fáciles de mantener limpios. Si usa internet, hay muchas más sugerencias buenas aquí:

<https://acaai.org/resources/tools/home-allergy-management>.

