

Consumidores en primer plano

Tony Meagher

Los doctores dicen que para muchas personas con sobrepeso perder unas libras puede tener un gran impacto en su salud general. Pero cuando el consumidor del RCOC Tony Meagher empezó su trayecto para perder peso, había más que unas cuantas libras entre él y gozar de mejor salud.

Tony mide 5 pies, 6 pulgadas de estatura y había llegado a pesar 326 libras.

Tony mide 5 pies, 6 pulgadas de estatura y había llegado a pesar 326 libras. Su subida rápida y significativa de peso le creó celulitis y edema en las piernas. Se le estiraba la piel tanto que le salía una erupción y sangraba con cualquier rasguño leve. No podía caminar ninguna distancia ni siquiera podía estar de pie



Tony Meagher (a la derecha) con su madre Kim Wiedeholt (a la izquierda) en la feria del Condado de Orange.

mucho tiempo sin el soporte de una andadera. A menudo se quedaba sin aliento y estaba confinado en la casa principalmente. También tenía gota y era prediabético.

Un poco más de dos años después, Tony ha alcanzado su peso meta de 157 libras al perder más de la mitad de su peso corporal anterior. Nunca ha estado más sano y es mucho más feliz ahora que tiene más energía y puede ser más activo.

“Soy mucho más independiente que antes”, comentó, indicando que ahora puede limpiar su propio departamento y ayudar a su mamá en sus mandados y cargar sus cosas. También disfruta estos días yendo a sitios como Disneylandia y Knott’s Berry Farm, la feria del Condado de Orange y juegos de béisbol, todo lo que no podía hacer antes debido a que se requería caminar demasiado.

Tony Meagher continúa en la p. 5.

Premios Spotlight 2016: Convocación de nominaciones

Marque su agenda y haga planes para asistir a la Ceremonia y Fiesta de Gala de los Premios Spotlight 2016. El evento está programado para el viernes 8 de abril de 2016 a las 6 p.m. en Embassy Suites en Garden Grove. Se podrá obtener pronto información sobre las entradas en el sitio del RCOC (www.rcocdd.com).

También es el momento de entregar sus nominaciones para otorgar el Premio Spotlight a la persona, grupo u organización que usted piensa se merece el reconocimiento por sus contribuciones para mejorar la vida de personas con discapacidades del desarrollo en el Condado de Orange. Puede presentar sus candidaturas en línea en el sitio <https://www.surveymonkey.com/r/spotlightawards2016>, o bajar los formularios de las nominaciones del sitio web del RCOC y mandarlos por correo, fax o correo electrónico.

¡No se espere para hacerlo! La fecha para presentar las nominaciones es el **viernes 5 de febrero de 2016**.

Diálogo

El Centro Regional del Condado de Orange publica *Diálogo* cuatro veces al año para personas con discapacidades del desarrollo, sus familiares y proveedores de servicios. También se puede leer *Diálogo* en el sitio web del RCOC: www.rcocdd.com.

Copyright © 2015  

Junta Directiva

Alan Martin, *Presidente*
Tresa Oliveri, *Vicepresidenta*
Cristina Alba, *Secretaria*
Robert Costello, *Tesorero*
Clifford Amsden
Mark Antenucci
Marcell Bassett
Meena Chockalingam
Luke Franck
Noly Guardamondo
Peter Kuo
Hilda Mendez
Tam Nguyen
Fernando Peña
Hilda Sramek
Stefanie Vitali

Próximas reuniones de la Junta Directiva 2016

7 de enero • 3 de marzo

Se invita al público a asistir a las reuniones de la Junta del RCOC, las cuales empiezan a las 6 p.m. y se llevan a cabo en la Sala de la Junta Directiva del Centro Regional en la sede del RCOC en el edificio Tustin Centre Tower ubicado en el 1525 North Tustin Avenue en Santa Ana.

Administración del RCOC

Larry Landauer, *Director Ejecutivo*
Janis White, *Directora de Operaciones*
Bette Baber, *Directora de Finanzas*
LeeAnn Christian, *Directora Clínica*
Peter Himber, M.D., *Director Médico*
Pat Glancy, *Gerente de Admisiones*
Keli Radford, *Gerente del Área Oeste y Norte*
Patrick Ruppe, *Gerente del Área Central*

Novedades de la Junta Directiva

Consumidor se incorpora a la Junta Directiva del RCOC

Stefanie Vitali, una consumidora del RCOC con parálisis cerebral, se ha incorporado a la Junta Directiva para un período de un año que empezó el 3 de septiembre de 2015. Stefanie vive en Mission Viejo y disfruta de montar a caballo, además de charlar con amigos por medio de las redes sociales. También le interesa informarse más sobre el autismo ya que convive con consumidores con autismo en su programa diurno.

En su declaración personal donde describe por qué desea servir en la Junta, Stefani habló de las frustraciones que a veces experimentan las personas con

los programas y servicios, además de expresar su deseo de ayudar a crear un cambio positivo y asegurarse que la gente obtenga los servicios que necesita.

“Me gustaría darle una voz a la gente sin voz”, señala.



Stefanie Vitali

Además de servir en la Junta Directiva, Stefani es parte del Comité Asesor del Consumidor.

Encuesta sobre el cuidado dental

En el RCOC creemos que su salud dental es un aspecto importante de su salud y bienestar en general. Así que estamos alentando a los consumidores, los padres y cuidadores que compartan sus experiencias con la atención y servicios dentales en el Condado de Orange. Si desea participar en la encuesta en línea, vaya al sitio www.rmorgancorp.org. Se mantiene la confidencialidad completa de las respuestas de la encuesta. Si tiene alguna pregunta, mande un mensaje electrónico a Rhys Burchill, el presidente de la organización sin fines de lucro R. Morgan, Inc. que esta encargado de realizar la encuesta, a rmorgancorp@yahoo.com.



Informe del Director Ejecutivo

El RCOC lanza Iniciativa para la Salud, Bienestar y Seguridad

Por Larry Landauer, Director Ejecutivo

Durante más de 15 años el RCOC ha participado en el proyecto de Indicadores Básicos Nacionales (NCI), el cual realiza encuestas entre los consumidores y las familias sobre una amplia gama de temas, para ayudar a evaluar tanto la calidad de vida como la satisfacción con los servicios y apoyo e identificar las tendencias y necesidades cambiantes entre las personas que atendemos.

Entre las áreas que cubren las encuestas del NCI, y los datos adicionales del RCOC, se incluyen la salud y bienestar de los consumidores. Las buenas noticias son que los datos muestran que un porcentaje más bajo de consumidores del RCOC que fueron entrevistados tienen sobrepeso o son obesos en comparación con el promedio de California o nacional (tienen un Índice de Masa Corporal, o BMI, de 25 o superior). Un porcentaje más alto de ellos también participan en actividades físicas moderadas; sin embargo, ninguna cifra refleja el alto nivel de salud y bienestar que nos gustaría para las personas a quienes servimos.

Asimismo, a casi un tercio de los adultos a los que sirve el RCOC se les han recetado medicamentos psicotrópicos y casi dos tercios de ellos tienen sobrepeso o son obesos. Y al evaluar más detenidamente los datos se revela que el porcentaje más alto de consumidores adultos con un BMI de 25+ se localiza entre los que tienen arreglos para vivir independientemente y de apoyo para la vivienda, el 70 y el 65 por ciento, respectivamente.

En respuesta a esta información, la Junta Directiva del RCOC adoptó una Iniciativa para la Salud, Bienestar y Seguridad a principios de este año. Su misión es fomentar opciones sanas en el estilo de vida con el fin de reducir los factores de riesgo médicos y mejorar el bienestar general

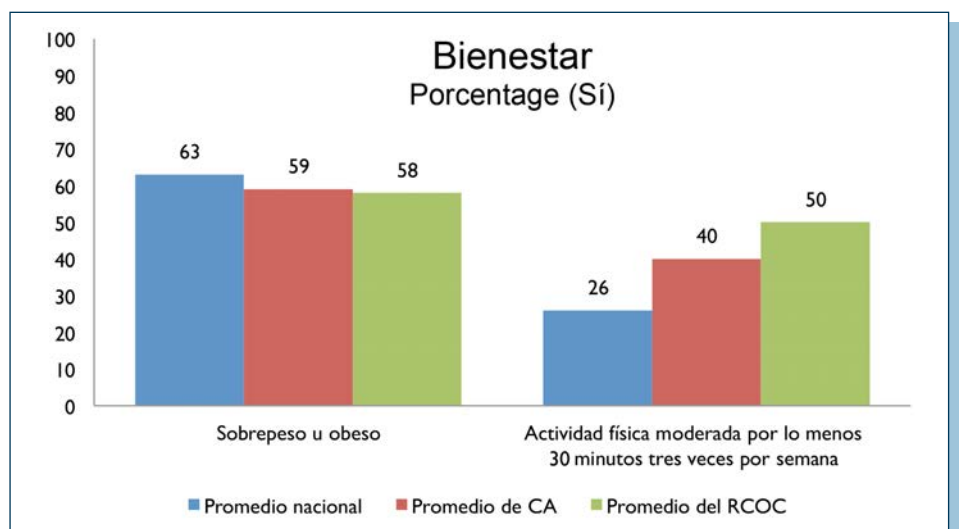


de las personas a quienes servimos. La Junta Directiva también creó un grupo de trabajo ad hoc, presidida por LeeAnn Christian, la directora ejecutiva clínica del RCOC, con el fin de elaborar los detalles de implementación y los criterios de evaluación para la Iniciativa para fines de año.

El grupo de trabajo tuvo su primera reunión en julio y se volvió a reunir en septiembre. Tomando en cuenta su revisión de los resultados de la encuesta del NCI y otros datos disponibles, el grupo de trabajo decidió que los consumidores adultos que tienen arreglos de apoyo para la vivienda: o de apoyo para la vivienda serían el grupo objetivo más apropiado para los primeros esfuerzos de la Iniciativa. Eso debido a que estos consumidores tienen la prevalencia más alta de sobrepeso y

obesidad. También tienen el consumo más bajo de medicamentos psicotrópicos, lo cual indicaría que los problemas de peso no se derivan de los medicamentos sino de otros factores, como una dieta mala, falta de ejercicio u otras opciones de estilo de vida poco saludables. El grupo de trabajo concluyó asimismo que los consumidores en esos tipos de arreglos de vivienda son típicamente más independientes en cuanto a las decisiones de la vida diaria y es posible que estén más motivados para tener un estilo de vida más sano que facilite mayor independencia. El grupo de trabajo está colaborando ahora con el Comité de la Junta de Normas y Resultados del RCOC en los detalles sobre cómo reclutar a consumidores para que participen en una intervención piloto de cambio de estilo de vida.

Aunque el enfoque ahora son los consumidores adultos, confiamos en que los múltiples elementos interrelacionados de la Iniciativa funcionen juntos para ayudar a mejorar la salud y bienestar de todos los consumidores del RCOC. Nuestra esperanza es que cuando se realice la próxima encuesta del NCI entre los consumidores, estos y otros esfuerzos y actividades que surjan de la Iniciativa para la Salud, Bienestar y Seguridad den como resultado mejoras mensurables en el bienestar de la gente a la que atendemos.



Esquina del consumidor

¡Sí es posible vivir la buena vida!

Por Fernando Peña, Presidente de Comité Asesor del Consumidor, y Jess Corey, Defensor de los Consumidores del RCOC

Todo mundo se la pasó muy bien en el Tercer Congreso Anual de Autodeterminación y se compartió mucha información para ayudar a la gente a hacer cosas de la manera que desee hacerlas. Si alguna vez se ha preguntado qué pasaría si valerse por sí mismo o hubiera querido compartir su historia, éste era el congreso



Fernando Peña



Jess Corey

especialmente para usted. El congreso ofreció algo para todos al concentrarse en la autodefensa, el empleo, la vida en forma independiente y la salud. Muchas de las personas que asistieron al evento compartieron sus historias y motivaron a otras a vivir la vida que quieren. El principal tema del día fue “Tú puedes hacerlo”.

El congreso también incluyó una feria de la salud e información. El Comité Asesor del Consumidor (CAC) del RCOC tuvo una casilla en la feria y hubo miembros del CAC

ahí para responder preguntas y brindar apoyo a los asistentes al congreso. Distribuimos folletos del CAC para asegurarnos de que toda la gente sepa que pueden ponerse en contacto con nosotros en cualquier momento. Nuestra dirección electrónica es CAC@rcocdd.com.

El enfoque del CAC en permitir expresarse a casi 10,000 adultos que reciben servicios del RCOC fue una fuerza impulsora para asegurarnos que este evento fuera el mejor posible. Deseamos asegurarnos que los adultos en todos los tipos de arreglos de vivienda puedan expresar sus opiniones. Después de todo, ¡todo el mundo merece vivir la buena vida!

Del defensor de los consumidores...

Fernando Peña y yo asistimos recientemente a la Conferencia Supported Life en Sacramento. Hablamos con colegas defensores, escuchamos excelentes ponencias y conectamos con gente que es gran defensora de las personas con discapacidades.

Nos dimos cuenta que muchas de las cosas que nos preocupan en el RCOC también son problemas a lo largo y ancho de California. En la mente de todos estaban la Ley de Experiencias para Lograr una Vida Mejor (ABLE), el empleo competitivo e integrado y la vivienda. Por lo tanto, estoy constantemente recopilando información acerca de estas cuestiones y compartiéndola con cualquier persona que me escuche.

Además de servir en el Comité Asesor del Consumidor, participo en el Consejo Asesor de los Indicadores Básicos Nacionales y en el Grupo de Trabajo de la Iniciativa para la Salud, Bienestar y la Seguridad. Mi participación representa grandes oportunidades para que yo pueda abogar en nombre de ustedes.

Como defensor de los consumidores le recomiendo que se informe sobre estos temas. Y recuerden que no hay preguntas malas así que llámenme o mándenme mensajes electrónicos en cualquier momento. Se pueden comunicar conmigo llamando al (714) 796-5135 o escribiendo a jcorey@rcocdd.com. Estoy a sus órdenes para servirles.

Tony Meagher continuación de la p. 1.

“Siempre era el que se tenía que sentar”, añade.

Brian Nesdale, el coordinador de servicios del RCOC de Tony en los últimos 13 años, se acuerda de Tony como una persona que siempre era más o menos corpulento. Al igual que la población típica de los Estados Unidos, muchos adultos con discapacidades del desarrollo batallan con su peso; sin embargo, en su reunión trimestral en el 2013, Brian expresó su preocupación sobre el efecto de la subida más reciente de peso de Tony tanto en su salud como en su calidad de vida.

“Fue muy evidente que algo se tenía que hacer”, dijo. “Las piernas no se le veían bien”.

En cuanto Tony pudo moverse más cómodamente, no hubo manera de detenerlo.

Después de la reunión Brian solicitó una evaluación de enfermería para Tony lo que condujo a un incremento en los niveles de servicio con Independent Endeavors, su proveedor de servicios de asistencia para la vida diaria. Liz Turner, la entrenadora de asistencia para la vida diaria de Tony, había estado haciendo visitas dos veces a la semana para ayudar con tareas domésticas básicas. Para satisfacer esta necesidad de apoyo nutricional y de comidas sanas, el RCOC a fin de cuentas incremento las visitas de Liz a dos veces al día. Es por eso que, con el paso del tiempo, fue obvio que se necesitaba un alto nivel de apoyo para ayudar a Tony a tener un avance significativo para mejorar su salud y bienestar.

Bajo la supervisión del doctor de Tony, que verificaba su avance cada tres meses, el equipo elaboró un plan de comidas con un número de calorías moderado. Al principio Liz dejaba comida para toda una semana para Tony, pero como él también tenía



Fotos de Tony Meagher “antes”, cuando pesaba más de 300 libras.

el problema de comer excesivamente, se determinó que se necesitaban visitas diarias para apoyarlo a que mantuviera su plan de alimentos y a que aprendiera a seleccionar mejor su comida.

De hecho, aunque ha aprendido mucho acerca de seleccionar alimentos más sanos en su vida, los retos alimenticios de Tony no han terminado. Liz continúa colaborando con él para tener una alacena o congelador con comida y para que no coma en exceso.

Y aunque Tony ahora es muy activo, no fue sino hasta que perdió alrededor de 30 libras que empezó a hacer ejercicio. Empezó lentamente, con paseos breves alrededor de su complejo de apartamentos, y poco a poco incrementó su fortaleza y vigor.

“Tuvo que perder peso antes de poder caminar”, confirmó Liz. Sin embargo, en cuanto Tony pudo moverse más cómodamente, no hubo manera de detenerlo. Su madre compró una máquina Nordic Trak para su casa y ahora es la manera favorita de hacer ejercicio de Tony. Está en excelente condición física ahora que corre en la máquina todos los días durante 20 minutos en uno de los niveles de velocidad más rápidos.

La gente que sabe cuánto peso ha perdido Tony, a menudo le pregunta cómo lo hizo. Siempre les dice que no fue fácil, que la clave de su éxito ha sido una parte de control y otra de ejercicio. Comenta que

todavía disfruta de muchos de los mismos alimentos que comía antes, pero ahora los consume en porciones más pequeñas. Cuando sale a cenar por lo general pide pescado o pollo, pues ha aprendido que a menudo tienen menos calorías. Y aunque todavía come res, ya no consume hamburguesas, uno de los grandes factores que contribuyeron a su subida de peso.

Brian ve a Tony como un modelo a seguir, tanto para otras personas con discapacidades del desarrollo como para la población típica.

La clave de su éxito ha sido una parte de control y otra de ejercicio.

“Lo que ha logrado es sorprendente para cualquier persona”, confirma Brian. “Tiene mucho de que sentirse orgulloso”.

Mientras tanto Tony simplemente espera que otros consumidores puedan beneficiarse al leer su historia y que posiblemente puedan prevenir los tipos de problemas médicos que él tuvo.

“No se esperen para hacerlo”, dice. “Empiecen [a perder peso] antes de enfermarse”.

“Vivir la buena vida” Tercer Congreso Anual de Autodeterminación

La conferencia de Autodeterminación del Condado de Orange de este año cuyo tema fue “Vivir la buena vida” fue el más grande y con mayor asistencia en los tres años de vida del evento. Más de 170 consumidores adultos, la mayoría en situaciones de apoyo para la vivienda o viviendo independientemente, se reunieron en el Elks Lodge en Santa Ana el sábado 24 de octubre para una conferencia que duró todo el día y que ellos mismos organizaron para sí mismos.

El día empezó con la bienvenida por parte del Director Ejecutivo del RCOC Larry Landauer y de Sam Durbin de Integrity House, organizadores del evento.

Debido a que para la mayoría de la gente el empleo y tener una casa son elementos clave para vivir “la buena vida”, en la conferencia se dedicó una cantidad significativa de tiempo a charlas en panel sobre esos temas. El panel del empleo que se celebró en la mañana estuvo integrado por Joseph Nacario, Linda Seppala del Integrated Resources Institute

y la asesora de empleo del RCOC Linda O’Neal, que habló de los diferentes tipos de empleo que se pueden obtener en el Condado de Orange. Monique Tapia, una de las consumidoras del RCOC, también compartió sus experiencias de empleo personales y respondió a preguntas del público.

El panel de la vivienda que se celebró por la tarde estuvo integrado por Larry Landauer, Gary Frazier de Acacia Housing y Patricia Whitaker de Innovative Housing Opportunities, quienes compartieron datos de nuevos desarrollos en la vivienda local e información sobre aspectos que los consumidores deben considerar al evaluar sus opciones de vivienda.

Rhys Burchill, uno de los defensores para padres desde hace mucho tiempo en el Condado de Orange, puso a los consumidores al día sobre el proyecto de autodeterminación de California.

Los defensores de consumidores Sam Durbin y Sean Sullivan compartieron el escenario y dieron ponencias que fueron inspiradoras y alentadoras cuando cada uno de ellos contó su historia personal en su búsqueda de una buena vida para sí mismos en la comunidad y cómo la consiguieron exitosamente.



Enseguida invitaron a los consumidores del público a que compartieran sus propias historias personales.

El Comité Asesor del Consumidor (CAC) del RCOC, que aconseja a la Junta Directiva sobre temas importantes para los consumidores, también se dirigió a la conferencia. Entre los miembros del CAC, todos ellos consumidores, se incluyen el presidente Fernando Peña, Sylvia Delgado, Sam Durbin, Stephen Gersten, John Godlasky, Peter Kuo, Palak Shah, Sean Sullivan, Stephanie Vitali y el defensor de los consumidores del RCOC Jyusse “Jess” Corey.

Entre el gran número de puntos sobresalientes hubo un vídeo que produjeron los consumidores sobre el proceso de encontrar casa. Los consumidores actuaron todas las partes y en el vídeo cubrieron aspectos como quién participa en el proceso, el tipo de recursos disponibles y los retos a los que se enfrenta un consumidor para escoger el lugar correcto para vivir.

Muchos consumidores han expresado interés en informarse más sobre la autodefensa, así que también hubo un taller en el que pudieron conectar tanto con consumidores que piensan de la misma manera que ellos como con profesionales de apoyo para ayudarles a coordinar un grupo de autodefensa en su área.



“Vivir la buena vida” en la página 7.

Continuación de la p. 6
“Vivir la buena vida”.

Después del gran número de segmentos informativos y educativos del día, los consumidores disfrutaron de la clausura del congreso: una hora divertida de baile y convivencia, con una cabina fotográfica, palomitas y raspados.

En el transcurso del día y durante los descansos los consumidores

también tuvieron acceso a una feria de información con casillas y exhibiciones de Kaiser Permanente, la Facultad de Farmacia de Western University, la Asociación Americana del Corazón, West Coast University Dental Hygiene, el Defensor de Derechos del Cliente y el Comité Asesor del Consumidor del RCOC.



Familias del RCOC reciben encuestas de los Indicadores Básicos Nacionales

Desde mediados de noviembre hasta marzo del 2016 los padres y tutores de los niños de 3 a 18 años quienes reciben servicios del RCOC y viven en casa deben esperar recibir encuestas de los Indicadores Básicos Nacionales (NCI) que está distribuyendo el Consejo Estatal para Discapacidades del Desarrollo. Se lleva de 15 a 20 minutos contestar la encuesta, y el RCOC y su Junta Directiva tomarán muy en serio las respuestas de las familias. Es una gran oportunidad de contribuir en áreas claves como la planificación, selección y control de información y servicios, acceso y apoyo, inclusión comunitaria, satisfacción y resultados. A todas las personas que reciban la encuesta también se les dará un número de teléfono adonde pueden llamar si necesitan un intérprete u otra ayuda para completar la encuesta.

Los talleres “Control del comportamiento” se reanudarán en el 2016

Debido a la temporada de fiestas no habrá talleres “Control del comportamiento” ni en noviembre ni en diciembre. Estos talleres que el RCOC ofrece gratis a los padres se reanudarán después del día primero del año. En el próximo número de *Diálogo* se imprimirá un horario de los próximos talleres y se pondrán en el sitio web del RCOC (www.rcocdd.com). En la portada haga clic en *Family Support* (Apoyo a la Familia) y luego en *Parent Training* (Capacitación para los padres).

Diálogo

CONTENIDO

Consumidores en primer plano:	
Tony Meagher.....	1
Premios Spotlight 2016:	
Convocación de nominaciones	1
Novedades de la Junta Directiva	2
Encuesta sobre el cuidado dental.....	2
Informe del Director Ejecutivo	3
Esquina del consumidor	4
“Vivir la buena vida” Tercer Congreso	
Anual de Autodeterminación	6
Los talleres “Control del comportamiento”	
se reanudarán en el 2016	7
Familias del RCOC reciben	
encuestas de los Indicadores	
Básicos Nacionales	7

Las oficinas del Centro Regional del Condado de Orange

Santa Ana Office

1525 N. Tustin Avenue
24-hr Phone: (714) 796-5100

Orange Office

3111 N. Tustin, Suite 150
24-hr Phone: (714) 796-3700

Westminster Office

5555 Garden Grove Blvd., Suite 100
24-hr Phone: (714) 796-2900

Consejos para el bienestar para familias

El trayecto para perder peso de Tony Meagher, tema de un artículo en este número de *Consumidores en primer plano*, es sorprendente y extraordinario. Si su historia le inspira a usted a adoptar un estilo de vida más sano, enseguida se incluyen algunos consejos para ayudarles a usted y a su familia a alcanzar sus metas de bienestar.

Consulte a su médico: Es importante que le hagan un chequeo antes de empezar con un a dieta o programa nuevo de ejercicios, especialmente si tiene diabetes u otro problema médico grave.

Empiece con pasos pequeños: Los cambios graduales, como cambiar de donas a granola y yogur para el desayuno, facilitan más mantenerlos con el paso del tiempo si trata de cambiar todo de inmediato. Así que empiece con pasos pequeños y siga adelante basándose en sus triunfos.

Consígase un compañero del bienestar: Es más fácil apegarse a los buenos hábitos cuando otras personas en la familia también los están aplicando. Si vive solo, encuentre a un amigo que comparta sus metas de bienestar y dense apoyo mutuo.

No se desanime: No se dé por vencido aunque coma demasiado un día, se le olvide hacer ejercicio o sube algo de peso que haya perdido. Crear buenos hábitos de alimentación y ejercicios se lleva tiempo y lo importante es mantener una actitud positiva. ¡Vea cada nuevo día como una nueva oportunidad para estar más sano!

