Vejez Activa, Saludable y en Balance

#SoyParte Envejecimiento Saludable
Departamento de Salud de Puerto Rico

DEPARTAMENTO DE SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Vejez Activa, Saludable y en Balance es un proyecto educativo y de promoción de la salud del Departamento de Salud de Puerto Rico. Este material se dedica a abordar diversos temas de salud y bienestar, proporcionando recomendaciones y actividades diseñadas para mantener un estilo de vida activo, saludable y equilibrado. Muchas de estas actividades están pensadas para disfrutarse en familia, fomentando una comunicación abierta sobre las necesidades y prioridades de los adultos mayores.

Desarrollo de Contenido:
Coralis Pagán Rolón, MPH
Lizahar Hernández Velázquez, MPH, CGG
Jorge I. Figueroa Valencia, MPHE, CHES®

Revisión y Edición:
Coralis Pagán Rolón, MPH
Lizahar Hernández Velázquez, MPH, CGG
Lyanne M. Meléndez García, MPHE, CHES®
Kathleen N. Morales Sánchez, MPH
Marisabel Román Afanador, MPHE, CHES®

Diseño y Diagramación:
Jorge I. Figueroa Valencia, MPHE, CHES®

Rev: Mayo, 2025

MANTENIENDO UN CUERPO SANO

Cuando se habla de tener un **cuerpo sano**, estamos hablando de las **distintas actividades y estilos de vida** que elegimos **para mantener la funcionalidad y autonomía** a lo largo de nuestra vida. Debemos considerar que esto **es un proceso**, una **serie de comportamientos** y **decisiones conscientes** que vamos practicando con el tiempo, para al final **definirlo como nuestro estilo de vida**. Incluye decisiones sobre las actividades que hacemos y los alimentos que consumimos.

Elementos escenciales para una buena nutrición

- Lleve una **alimentación balanceada**, **variada y controle las porciones** de todos los grupos de alimentos.
  - Cereales y alimentos con harina
  - Vegetales y habichuelas
  - Frutas
  - Leche y derivados
  - Proteínas
  - Aceites y grasas
- **Tome mucha agua**.
- Prepare un **horario fijo de comidas.**
- **Lea la etiqueta** de los alimentos.

Actividad física

- **Haga actividad física** todos los días.
- Toda persona mayor de 65 años debe **realizar al menos 30 minutos** de actividad física al día.
- La **actividad física ayuda** a mejorar las **actividades de la vida diaria**, **evitar caídas y prevenir o controlar enfermedades** crónicas.

Mantener un cuerpo sano nos permite:

- Un crecimiento y desarrollo personal.
- Mayor conexión consigo mismo.
- Prevenir riesgos y enfermedades en la vejez.
- Ser funcional e independiente.
- El bienestar en la vejez.

MANTENIENDO UNA MENTE SANA

La mente es el **conjunto de capacidades relacionadas con el conocimiento**, como la memoria, la imaginación, la percepción, el pensamiento, entre otros. Tener **una mente sana** es un estado en el que la persona es **consciente de sus propias aptitudes** y es capaz de hacer frente a las presiones diarias.

¿Qué puedo hacer para mantener mi mente activa?

- Inicia tu día con información sobre:
  - la fecha;
  - la hora;
  - el clima;
  - los acontecimientos importantes para mantenerte orientado/a.
- Lee.
- Juega.
- Aprende.
- Estimula la memoria.
- Realiza un plan de actividades.

Estrategias de manejo del estrés:

- Realiza la respiración profunda.
- Diario de las emociones o de gratitud.
- Practica la meditación.
- Practica la aromaterapia (puedes usar aceites esenciales).
- Saca tiempo para escuchar tu música favorita.
- Realiza actividad física.
- Haz manualidades de tu agrado.
- Saca tiempo para pasear.
- Mantener tus redes de apoyo.

Mantener la mente activa nos permite:

- La recuperación del cuerpo y mente.
- Realizar actividades que deseamos.
- Trabajar productivamente.
- Bienestar emocional.
- Reducir el estrés.
- Mejorar la capacidad de atención.
- contribuir a nuestra comunidad.

MANTENIENDO MI AUTONOMÍA

La autonomía del adulto mayor es la capacidad de **tomar decisiones y realizar actividades diarias por sí mismos**. Mantener la autonomía **es fundamental** para la autoestima, la satisfacción personal y el bienestar emocional de las personas mayores. Cuidar de nuestra salud nos permite continuar haciendo las cosas que valoramos en la vida.

Tareas para cuidar de ti mismo

- **Autocuidarse**:
  - Haz actividad física;
  - Hazte un chequeo general mínimo una vez al año con tu médico;
  - Incluye en tus comidas frutas y vegetales.
- **Realizar actividades cotidianas:**
  - Sigue participando en la comunidad
  - Realiza actividades que te gusten y motiven.
- **Manejar las emociones:**
  - Busca ayuda profesional cuando lo necesite.

Uso adecuado de los medicamentos

- Informa a todos sus proveedores de salud, **todos los medicamentos** que tomas y sus dosis.
- Lleva contigo una lista de medicamentos.
- **Sepa por qué y para qué** toma cada medicina.
- Mantenga un **pensamiento positivo** ante el uso de medicamentos.

Mantener tu autonomía te permite:

- Hacer las cosas que te gusten.
- Integrarte con otras generaciones.
- Disfrutar de tu sexualidad sana y libremente.
- Conversar con tu familia sobre las cosas que quieres y puedes hacer.
- Busca mantener una autoestima alta.

AJUSTES EN MI DIARIO VIVIR

Los ajustes, son procesos y acciones que permiten mejorar las condiciones y calidad de vida. El proceso de envejecimiento trae consigo una **serie de cambios** y ante las nuevas demandas de la vida; se deben **realizar ajustes** en las actividades cotidianas. A continuación, ofrecemos algunas recomendaciones que te ayudarán a enfrentar los cambios naturales del proceso de envejecimiento en el curso de vida.

Recomendaciones para manejar los cambios cotidianos

- Evalúa lo que está ocurriendo.
- Identifica tus recursos de apoyo disponibles.
- Pide ayuda a tus seres queridos o recursos de apoyo.
- Enfócate en las cosas que sí puedes hacer.
- Desarrolla una rutina propia.
- Ve a tu ritmo.
- Escribe una estrategia que funcione para cuando te sientas triste o desanimado.

Ajustes para prevenir caídas

- Instala una iluminación adecuada.
- Mantén espacios libres para caminar.
- Instala pasamanos en las escaleras.
- Retira las alfombras que estén sueltas
- Utiliza ducha de mano de ser. necesario.
- Instala barras fijas en las paredes del baño.
- Considera conseguir un dispositivo de alerta de caídas si vives solo o tienes riesgo de caerte.

Realizar ajustes en mi vida me permite:

- Prevenir problemas de salud.
- Aprovechar al máximo mi vida.
- Manejar correctamente mis finanzas.
- Mantener mi autonomía y funcionalidad.
- Mantener mi funcionalidad mental y física.
- Mantener la habilidad de aprendizaje.

MANTENIENDO MI BIENESTAR SOCIAL Y EMOCIONAL

El bienestar emocional es una parte importante en nuestra salud en general. Este refleja nuestra capacidad para **manejar el estrés**, mantener **relaciones saludables**, tomar **decisiones efectivas** y **experimentar una vida plena** y significativa.

Datos sobre el manejo de mis emociones

- Cada persona vive y percibe la vida de maneras distintas, es un asunto de perspectiva.
- La depresión **no** es un estado normal de la vejez.
- En cualquier momento de la vida debemos aprender a reconocer nuestros límites, buscar apoyo y ayuda si lo necesitamos.
- Si usted o alguien que conoce está en riesgo de suicidio, es importante llamar de inmediato a la Línea PAS de ASSMCA:

24/7 **9-8-8**

Estrategias para relacionarme con mis seres queridos

- Escúchalos atentamente.
- Ayúdales en lo que puedas.
- Sé comprensivo/a.
- Exprésales cuanto les amas.
- Motívales en sus metas.
- Establece claramente lo que necesitas.

Mantener mi bienestar emocional me permite:

- Tener control sobre mis emociones.
- Fomentar la inteligencia emocional.
- Conservar relaciones sociales e interpersonales saludables.
- Expresar correctamente mis emociones.
- Enfrentar los conflictos por medio de conversaciones y no por acciones impulsivas.
- Utilizar el racionamiento en momentos de vulnerabilidad.

MANTENIENDO UNA SEXUALIDAD SANA

La sexualidad forma parte de la **naturaleza humana y varía de una persona a otra. El deseo sexual** no desaparece con la edad, sino que cambia la manera de expresar y llevar a cabo la intimidad en la pareja. La sexualidad incluye otros tipos de acercamientos como:

- **Miradas**
- **Besos**
- **Diálogos**
- **Caricias**
- **Abrazos**
- **Relaciones sexuales**

Algunos consejos para las relaciones sexuales

- Habla con tu pareja de tus necesidades, deseos y preocupaciones.
- Expande tu definición de relaciones sexuales.
- Busca ayuda profesional, como un terapista sexual, para trabajar preocupaciones específicas.

Otras recomendaciones generales:

- Evite fumar.
- Ten una alimentación saludable.
- Haz actividad física regularmente.
- Piensa positivo.
- Duerme lo suficiente.
- Controla el consumo de alcohol.
- Hazte pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual.

Datos importantes

- El bienestar sexual está estrechamente relacionado con la salud en general.
- Concéntrate en buscar formas de tener relaciones sexuales e intimidad que funcionen para ti y tu pareja.
- Si crees que podrías estar deprimido/a, habla con tu proveedor de salud o con un consejero/a.

Consulta con tu proveedor de salud sobre las preocupaciones que puedas tener al sostener relaciones sexuales, condiciones de salud e información sobre infecciones de transmisión sexual.

Beneficios para la salud y la relación de pareja

- Mejora la comunicación en la pareja.
- Ayuda a mantener la mente y el cuerpo sanos.
- Permite expresar los sentimientos en la pareja.
- Ayuda a salir de la rutina.
- Refuerza la conexión y confianza en la relación.

Nota: Si comienzas una relación íntima con una nueva pareja, utiliza alguna estrategia de protección.

COMPROMISOS CON MI SALUD

Soy #Parte del Envejecimiento Saludable

Departamento de Salud de Puerto Rico

DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO