



¿Cómo conservar o mejorar la agilidad mental?

- Estimule su memoria con: memoramas, sopa de letras, sudoku y fotografías.
- Estimule sus sentidos pruebe diferentes sabores, toque texturas diferentes.



Mantenga relaciones sociales.

No este solo/a, la convivencia social es muy importante para el estado de ánimo y la agilidad mental, además de que le permite contar con alguien en caso necesario.



¿Cómo mantener un buen estado de ánimo?

- Mantenga un buen estado de ánimo y el estrés bajo control: puede ayudarle a prevenir enfermedades.
- Acuda con un profesionalista en salud mental para recibir apoyo y asesoría.



¿Cómo fomentar mi integración social?

Participe en grupos de personas mayores, el hacerlo favorece su autonomía.



¿Qué hago si hay sospecha de que me maltratan?

- Busque apoyo o asesoría, existen varias instituciones creadas para ayudarle en estos casos.
- Para la atención de personas mayores puede comunicarse a los siguientes números:

Agencia especializada para la atención de personas adultas mayores víctimas de violencia familiar.

Teléfonos: 01800 74533 / 5345 5111 / 5345 5112

Para mayor información



<http://www.geriatria.salud.gob.mx/>



Entidad de Certificación
y Evaluación

Instituto Nacional de Geriátria

e.c.e@inger.gob.mx

Blvd. Adolfo Ruíz Cortines 2767 Col. San Jerónimo Lídice, Del. La Magdalena Contreras, Ciudad de México. C.P. 10200
Tel. +52 (55) 55738686/ 55739087/ 56551921
ext. 59522



Entidad de Certificación
y Evaluación
Instituto Nacional de Geriátria



Factores de riesgo de
discapacidad en personas
mayores

¿Le gustaría gozar de un envejecimiento saludable?

A continuación se presentan una serie de recomendaciones que tienen la finalidad de evitar la discapacidad en la vejez



Aumente su nivel de actividad física

Adoptar el hábito de hacer **ejercicio físico** es una de las formas más efectivas para **mantenerse sano e independiente, evitar enfermedades o discapacidades y controlar enfermedades crónicas ya presentes.**

Puede empezar poco a poco haciéndolo por lapsos de **10 minutos** e ir aumentando la duración progresivamente.

Es recomendable que mejore su desempeño físico **incrementado la actividad física** en el día a día:

- Use escaleras en lugar de elevadores.
- Camine 1 cuadra más bajándose antes del transporte público o estacionando el auto más lejos.
- Haga pesas con productos de la despensa (8-10 repeticiones) antes de guardarlos en su lugar.
- Evite sentarse o acostarse por períodos prolongados durante el día.

No tome alcohol



- El consumo de bebidas alcohólicas aumenta el riesgo de accidentes y de problemas de memoria, altera la presión arterial, disminuye los efectos benéficos de las medicinas y a la vez propicia efectos adversos de éstas.
- Es recomendable que **NO consuma bebidas alcohólicas**; sin embargo, si ya las consume no se exceda de **1 trago al día**

Equivalentes de tragos de algunas bebidas alcohólicas:

- Cerveza = 341 mL (1 tarro)
- Vino = 148 mL (1 copa)
- Tequila = 43 mL (1 caballito)



No fume

- Fumar incrementa el riesgo de más de 14 tipos de cáncer, causa enfisema pulmonar y bronquitis crónica, dificulta el control de varias enfermedades crónicas, disminuye la duración de la vida y afecta la calidad de vida, entre muchos otros efectos negativos para la salud.
- Por lo anterior **NO FUMAR** es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para proteger y mejorar su salud.



Alimentese sanamente

- Una alimentación saludable para personas mayores contiene **bastantes** frutas, verduras y cereales, algo de grasa principalmente como la del aguacate y aceites de origen vegetal, **moderada** en alimentos de origen animal, leguminosas y sal. Se deben **evitar** las grasas saturadas como mantequilla, aceite de coco, alimentos procesados, botanas fritas, galletas, pasteles, alimentos con alto contenido de azúcar.
- Esto **previene** de padecimientos como la anemia y otras enfermedades como diabetes, hipertensión, problemas cardíacos y respiratorios.
- Una alimentación saludable **ayuda a controlar** estas enfermedades cuando ya se tienen y mejor aún si se acude con un **profesional en nutrición** para que nos ayude a planear lo que comemos.

Evite exponerse a humo de leña.



- El exponerse al humo de leña por períodos prolongados aumenta el riesgo de cáncer de los pulmones y de enfermedades como el enfisema pulmonar y la bronquitis crónica, además de dificultar el control de los síntomas e incrementar las complicaciones en quienes ya padecen estas enfermedades.
- Evite exponerse a humo de leña, no usando fogones en el interior del hogar y prefiriendo el uso de estufas de gas.



Mantenga su aseo personal

- **Mantener el cuerpo aseado y usar ropa limpia** le ayuda a evitar infecciones de la piel.
- Procurar el **arreglo personal** favorece su autoestima y ayuda a mejorar su salud emocional.
- Se recomienda que el baño corporal se haga usando únicamente las manos enjabonadas sin tallar la piel con esponjas o estropajos (a excepción de las axilas, el área genital y los pies cuando es necesario).
- Use crema corporal sin fragancia ni colorantes luego del baño cuando aún tiene la piel mojada.
- Evite tallar la piel al secarse con la toalla, seque muy bien los dedos de los pies antes de ponerse los zapatos.



¿Qué hago para dormir bien por las noches?

- Evite dormir en el día, cuando lo haga que sea por menos de 20 minutos y no después de las 4:00 de la tarde.
- Evite alimentos pesados o bebidas estimulantes (cafeína o alcohol) poco tiempo antes de acostarse.
- Evite realizar actividades que estimulen su mente antes de acostarse.
- Si lleva más de 15 minutos intentando dormir y no lo consigue levántese de la cama y realice alguna actividad monótona o aburrida, regrese a la cama hasta que tenga sueño.

¿Cómo conservar una buena visión y audición?



- Acuda por lo menos una vez al año a revisión de sus oídos y su audición.
- Acuda por lo menos una vez al año a revisión de sus ojos y su vista.



Mantenga un peso corporal ideal

- Mantenga su peso ideal, si no sabe cuál es o cómo lograrlo pregunte a un profesional de salud.
- Si tiene algún problema de salud que requiera una alimentación especial acuda con un profesional en nutrición.

¿Qué hago para tener una boca y dentadura sanas?



Visite al dentista cada 6 meses o antes si presenta: boca seca, dolor al masticar o dificultad para tragar.



¿Cómo disminuir el riesgo de efectos adversos por las medicinas?

- No se automedique.
- Los fármacos y terapias no farmacológicas deben ser prescritas por profesionistas de salud.
- Elabore una lista de medicamentos y terapias alternativas que usa y manténgala actualizada.
- En cada consulta médica solicite la revisión de su lista de medicamentos.
- Ante la sospecha de efectos adversos por los medicamentos: acuda al médico.