

Envejecimiento saludable



Manténgase saludable a cualquier edad

Un estilo de vida saludable es clave para tener un envejecimiento saludable. Estas medidas pueden ayudarle a mantenerse saludable:



Coma muchas frutas, verduras y granos integrales.



Manténgase físicamente activo.



No fume.



Si bebe alcohol, hágalo con moderación.



Manténgase al día con las pruebas médicas de detección, como los exámenes de presión arterial y las vacunas, como la vacuna contra la gripe.

Si padece de una enfermedad crónica, hable con el proveedor de atención de salud sobre cómo controlar la enfermedad y llevar una vida saludable.

Reduzca el riesgo de sufrir caídas

A medida que envejece, una caída puede ser una grave y costosa amenaza para su salud. Afortunadamente, las caídas pueden prevenirse.

Manténgase físicamente activo: la actividad física es una excelente manera de evitar caídas. Las actividades de fuerza y equilibrio pueden ser muy beneficiosas. Hable con su proveedor sobre cuál es el mejor tipo de actividad física que puede realizar.

Hágase revisar la vista y la audición: tanto los problemas de la vista como la pérdida de audición pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas. Hágase revisar la vista y la audición, y use anteojos, lentes de contacto y aparatos auditivos, según le indiquen.

Mejore la seguridad de su hogar: muchas caídas ocurren en el hogar. Identifique los peligros de caídas y resbalones, y repárelos. Además, ilumine bien su casa.



Cuide su salud mental

- Controle el estrés, manténgase conectado con los demás y duerma lo suficiente.
- Dedique tiempo para relajarse con actividades que disfrute.
- Para obtener apoyo de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o use el chat en **nyc.gov/988**, en cualquier momento. La ayuda está disponible en más de 200 idiomas.

Para saber qué factores afectan la salud mental y cómo mejorarla, visite **nyc.gov/mentalwellness**.

Manténgase socialmente activo

- Pasar tiempo con otras personas puede mejorar su salud cognitiva (cerebro), mental y física.
- Tome una clase gratuita o con descuento en una biblioteca o universidad local.
- Vaya a un centro para personas mayores para tomar clases de ejercicios, participar de grupos de debate, aprender a preparar comidas saludables y otros recursos.
- Trabaje como voluntario en su comunidad.

/// ¿Necesita ayuda para trasladarse?

La Autoridad Metropolitana del Transporte (Metropolitan Transport Authority, MTA) ofrece tarifas reducidas para el metro para los neoyorquinos mayores de 65 años. Access-A-Ride ofrece transporte a los neoyorquinos con discapacidades. Visite **nyc.gov/aging** o llame al **311** para obtener información sobre otros servicios y programas para personas mayores.

Controle sus medicamentos



Haga una lista de sus medicamentos, incluyendo los medicamentos de venta libre y con receta médica, y revísela con su proveedor o farmacéutico en cada consulta. Siempre tome sus medicamentos según lo prescrito.

Use un diario de medicamentos para llevar un registro de las dosis que toma a lo largo del día. Colóquelo en un lugar donde todos los cuidadores puedan verlo. Para más consejos y recursos útiles sobre la seguridad con los medicamentos, visite **nyc.gov/medicinesafety**.

Pregúntele a su proveedor si alguno de los efectos secundarios o de las combinaciones de los medicamentos aumentan el riesgo de caerse o tener mayor sensibilidad al clima caluroso. El calor puede intensificar los efectos secundarios de algunos medicamentos.

Deseche de manera segura los medicamentos vencidos, sin uso o no deseados.

¿Tiene preguntas?

El Centro de Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York puede responder preguntas sobre medicamentos, como dosis, efectos secundarios y posibles interacciones. Sus farmacéuticos y enfermeros registrados también pueden brindarle información y orientación sobre el tratamiento las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Llame al 212-764-7667. Las llamadas son gratuitas y confidenciales. Los servicios de interpretación están disponibles en más de 150 idiomas.

Para conocer más acerca del Centro de Envenenamiento de la Ciudad de Nueva York, visite **nyc.gov/poisoncontrol**.

Recursos

Síganos



@nychealthy



nychealth



@nychealthy



healthyaging@health.nyc.gov

**Busque
programas de
bienestar para
adultos mayores:**

Visite **nyc.gov/health/healthyaging**.

**Vea cómo la
Ciudad ayuda
a las personas
mayores de
Nueva York:**

Visite **nyc.gov/aging**.



Visite **nyc.gov/health** para buscar este material sobre salud y otros materiales en más idiomas. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Los servicios de interpretación son gratuitos en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.