

Vejez activa, saludable y en balance



Subvencionado por el Preventive Health and Health Services Block Grant (2025) bajo el Award No. 1 NB01PW000106-01-00



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®



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 esenciales 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 **muchas 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 quieras 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:



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





Subvencionado por el Preventive Health and Health Services Block Grant
(2025) bajo el Award No. 1 NB01PW000106-01-00



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO