



## Su guía para mejores elecciones y una vida saludable

Aproveche estos catorce temas para colaborar con su equipo sanitario en formulación de preguntas y elaboración de un plan que le permita seguir viviendo bien. Gracias a Aladraine Sands, MD por su trabajo en esta Guía. ¡Escanee el código QR que aparece a continuación para obtener más temas sobre la diabetes, el cáncer, la presión arterial y mucho más !

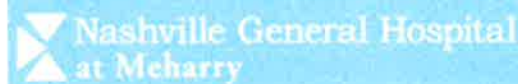
Guide fue creada a través de Serving Tennessee's Seniors, administrada por The Community Foundation of Middle Tennessee a pedido de Chancery Court.

En esta guía encontrarás:

- Sepa adónde ir cuando necesite cuidado
- ABC del sueño para personas mayores
- 8 cosas que los médicos desearían...
- Aproveche al máximo su visita al médico
- Preguntas para hacerle a su farmacéutico
- 3 ejercicios sencillos
- Comer bien a medida que envejeces
- Como prevenir las caídas
- Vacunas para personas mayores
- Evaluaciones médicas preventivas
- Medicinas de venta libre
- Como cuidar de su salud mental
- Forma de limitar su ingesta de sal
- Organizar Medicamentos Placemata



[nashgenfoundation.org](http://nashgenfoundation.org)



[nashvillegeneral.org](http://nashvillegeneral.org)



Escanear aquí





# Sepa adónde ir cuando necesite cuidado de salud



Utilice esta guía para ayudarlo a decidir adónde ir para recibir atención médica de acuerdo con su problema de salud.



Si usted piensa que ha tenido síntomas de COVID-19, llame a su médico o utilice el **Auto verificador del CDC** para ayudarlo a decidir si necesita hacerse la prueba de detección y buscar atención médica. Diríjase a [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) y desplácese hacia abajo hasta que vea "Síntomas". De un clic en "Auto verificador de síntomas".

## Tipo de cuidado

## ¿Cuándo debería utilizarlo?

## Ejemplos

### Su médico

también conocido como Doctor de Atención Primaria o Doctor Primario



Utilícelo para su cuidado de rutina, o cuando tenga un problema de salud que no constituye una emergencia y que puede esperar algo de tiempo para una visita.

Es importante tener un doctor de atención primaria para su cuidado de rutina. Ellos son los que mejor conocen su historia de salud.

- Chequeo anual
- Pruebas de salud anuales, como el colesterol
- Vacuna contra la influenza y otras vacunas

### Clínica de Salud en un minorista (sin previa cita)

a menudo en una tienda o en una farmacia



Utilícela cuando necesite cuidados para el mismo día por un problema menor.

- Tos o dolor de garganta
- Erupción o urticaria
- Dolor de oídos

### Centro de Cuidados de Urgencia

a menudo en pueblos o ciudades grandes, con un mayor número de horas de atención que los consultorios médicos



Utilícelo cuando tenga un problema de salud que no constituye una emergencia, pero que no puede esperar a una visita al doctor.

- Esguince o dolor muscular
- Lesiones, heridas o quemaduras pequeñas
- Dolor de estómago o vómitos
- Diarrea que dura mucho tiempo

### Departamento de Emergencias

(ED, por sus siglas en inglés) también llamado Sala de Emergencia (ER, por sus siglas en inglés)



Utilícela cuando necesite cuidado de emergencia o un problema que amenace su vida.

- Problemas para respirar
- Heridas, lesiones o quemaduras graves
- Hemorragia
- Lesiones de la cabeza, cuello o columna vertebral

### Llame al 9-1-1



Utilícelo si tiene una emergencia o si su vida está en peligro.

- Síntomas de un ataque al corazón, incluyendo dolor en el pecho
- Signos de accidente cerebrovascular, como dificultad para hablar o debilidad en un lado del cuerpo

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center, llame al 615-341-4YOU (4968)





# ABC del sueño para personas mayores



Las personas mayores necesitan dormir **entre 7 y 9 horas por noche**. Dormir mal aumenta las probabilidades de contraer infecciones y enfermedades graves. Aprende a mejorar la calidad del sueño y a consultar a tu médico si crees que puedes padecer un trastorno del sueño.




## Problemas comunes del sueño

Muchas personas mayores tienen problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidas. Dormir mal puede afectarte de muchas maneras:


- Dificultad para levantarte por la mañana
- Sentirte somnoliento o tener problemas de concentración durante el día
- Dormir siestas frecuentes durante el día
- Sentirte deprimido, irritable o ansioso
- Mala memoria
- Accidentes o caídas frecuentes

## ¿Cómo puedo mejorar mi sueño?

Durante el día

 Cosas que hay que hacer:	 Cosas que hay que evitar:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Acuéstate y levántate a la misma hora</b> todos los días.</li> <li>• <b>Mantente activo todos los días</b> durante al menos 20 minutos, por ejemplo dando un paseo o haciendo estiramientos. Estar activo puede facilitar el sueño nocturno.</li> <li>• <b>Recibe al menos 30 minutos de luz solar a primera hora del día:</b> sube las persianas para que entre la luz o haz algunas pausas al aire libre, ¡incluso en días nublados! La luz natural afecta a los patrones de sueño y vigilia y favorece un sueño más constante y reparador.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evita o limita la cafeína</b> a última hora de la tarde y por la noche. La cafeína permanece en el organismo durante horas, por lo que puede afectarte a la hora de acostarte.</li> <li>• <b>Evita las comidas abundantes</b> dos horas antes de acostarte.</li> <li>• <b>Evita las siestas</b> después de las 3 p.m.</li> </ul> 

## Hora de acostarse

✔ Cosas que hay que hacer:	✘ Cosas que hay que evitar:
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Haz algo relajante</b> antes de acostarte, como darte un baño, leer o escuchar música relajante.</li><li>• <b>Utiliza la respiración de relajación</b> para calmar tus pensamientos; por ejemplo, inspira durante 3 segundos y espira durante 6-9 segundos.</li><li>• Utiliza la habitación <b>sólo para dormir</b>.</li><li>• Mantén la habitación a una <b>temperatura agradable</b>.</li><li>• <b>Elimina las distracciones de tu dormitorio</b>, como las luces brillantes y los ruidos.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Evita el alcohol:</b> el alcohol puede provocar somnolencia, pero altera el ciclo del sueño. Si te gusta tomar una copa, límitate a una al menos una hora antes de acostarte.</li><li>• <b>Evita la nicotina:</b> la nicotina es un estimulante. Fumar cerca de la hora de acostarse se ha relacionado con problemas para conciliar el sueño, despertares y un sueño menos reparador.</li><li>• <b>Evita mirar el teléfono o la tableta</b> mientras estés en la cama y una hora antes de acostarte. Los aparatos electrónicos estimulan la mente, lo que dificulta conciliar el sueño. Además, emiten luz azul que puede alterar el sistema del cuerpo para inducir el sueño.</li><li>• <b>Evita permanecer en la cama despierto</b> durante más de 20 o 30 minutos. Si no puedes conciliar el sueño durante este tiempo, haz algo relajante, como leer, hasta que vuelvas a sentirte cansado.</li></ul>

## ¿Cuándo debo hablar con mi médico sobre el sueño?

Muchas personas mayores no hablan de sus problemas de sueño con el médico. Si tienes alguno de estos problemas, es posible que padezcas un trastorno del sueño, como insomnio (incapacidad para conciliar el sueño y permanecer dormido) o apnea del sueño (la respiración se detiene y se inicia mientras se duerme).



## Habla con tu médico si:

- Está afectando a tu capacidad para funcionar durante el día
- A menudo no puedes conciliar el sueño en 20 o 30 minutos
- Te despiertas en mitad del sueño y te cuesta volver a dormirte más de 1 o 2 veces por semana
- Está causando problemas a otras personas de tu hogar
- El tipo de trabajo que realizas aumenta las probabilidades de sufrir un accidente si tienes sueño, como trabajar con maquinaria peligrosa



Pregunta si los medicamentos para dormir de venta libre o con receta son adecuados para ti. Si los medicamentos no te ayudan, tu médico puede sugerirte un estudio del sueño para ayudar a diagnosticar el problema.

## Más información sobre cómo mejorar el sueño

Fundación Nacional del Sueño, organización independiente sin ánimo de lucro:

- Llama al: **(877) 672-8966**
- Visita: **<https://www.sleepfoundation.org/>**



Para ver más temas de salud para adultos mayores, utiliza tu teléfono inteligente y escanea aquí:



Publicado en enero 2023





## 8 cosas que los médicos desearían que los pacientes supieran sobre el autocuidado

El autocuidado es la forma en que te cuidas entre las citas médicas. Cuidar tu salud puede reducir la probabilidad de padecer enfermedades crónicas (de larga duración), hospitalizaciones y gastos de atención médica innecesarios.

Por eso, cada vez más médicos y otros profesionales de la salud animan a los pacientes a crear un **plan de autocuidado personalizado** como parte de su plan de tratamiento general.



Un buen plan empieza por comprender las 8 partes del autocuidado y las razones por las que son importantes. No basta con hacer conjeturas sobre tu salud o confiar en las búsquedas de Google.

### 8 aspectos que debes tener en cuenta al crear tu plan de autocuidado

- 1 Autoconciencia
- 2 Bienestar emocional
- 3 Cambios en el estilo de vida
- 4 Gestión de riesgos futuros
- 5 Factores contribuyentes
- 6 Atributos y habilidades para defenderte
- 7 Gestión de recursos
- 8 Conocimiento

# 1

## Autoconciencia

**Conócete a ti mismo y presta atención a tu salud.**

Tu te conoces mejor que nadie, incluidos los cambios en tu cuerpo, enfermedades o síntomas.

**Lleva un registro de tus síntomas y cambios corporales a medida que se producen.** Considera la posibilidad de utilizar un diario de salud en papel o una aplicación móvil de seguimiento de la salud para mostrar a tu médico en las citas.

# 2

## Bienestar emocional

**Cuida tu salud emocional y mental.**

Incluye formas de mantener tu bienestar emocional.

Puedes hacerlo mediante:

- Una lista de las cosas que te aportan felicidad y alegría
- Una lista de las cosas negativas que te causan estrés



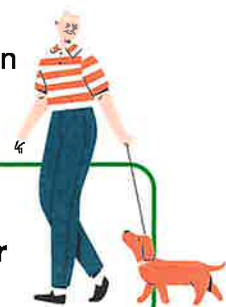
Si te cuesta pensar en qué enumerar, **habla con tu médico para ver si un especialista en salud conductual es adecuado para ti.** Un especialista en salud conductual asesora y orienta a las personas que afrontan problemas cotidianos y a las que se enfrentan a retos como adicciones, limitaciones físicas y enfermedades mentales.

# 3

## Cambios en el estilo de vida

**Hacer pequeños cambios en tus hábitos diarios para ayudarte a vivir una vida más saludable.** Incluye cambios de hábitos en tu plan de autocuidado, especialmente si tienes una enfermedad crónica.

Los cambios de hábitos pueden incluir cosas como comer comidas más saludables y ser más activo, como **salir a caminar todos los días.**



## 4

### Gestión de riesgos futuros

**Averiguar sobre posibles problemas de salud (factores de riesgo) que pueden aumentar tu probabilidad de desarrollar ciertas enfermedades crónicas en el futuro.** Algunos factores pueden haberte sido transmitidos por tus padres.



**Habla con tu médico acerca de cuáles pueden ser tus factores de riesgo futuros.** Tu médico debe recomendarte los pasos que puedes seguir para reducir los riesgos que puedes controlar, tal como dejar de fumar.

## 5

### Factores contribuyentes

**Observar las cosas que te impiden tomar decisiones más saludables.**

Estos factores pueden incluir cosas como:

- Hábitos y rutinas
- Cosas a tu alrededor que te causan estrés, como la delincuencia o la contaminación en tu vecindario
- Influencias culturales, como beber té dulce con cada comida en el sur
- Razones por las que puedes tomar decisiones poco saludables

Una vez que reconozcas las cosas que te impiden tomar decisiones saludables, puedes **hablar con tu médico sobre cómo encontrar formas de reemplazarlas** con cosas que te motiven a tomar decisiones más saludables.

Por ejemplo, si tienes un amigo que te alienta a tomar decisiones poco saludables, tu médico puede recomendarte formas de conocer nuevos amigos que compartan valores similares y saludables.

## 6

### Atributos y habilidades para defenderte

**Reflexionar sobre tus habilidades y puntos fuertes personales para mantener y cumplir tus planes de autocuidado y tratamiento.**

A veces puede parecer difícil seguir el plan de autocuidado, sobre todo cuando se empiezan a cambiar los hábitos. Es importante que recuerdes las habilidades que has aprendido y los puntos fuertes que has desarrollado.

Considera la posibilidad de **escribir algunos de tus mejores puntos fuertes** en un diario de salud para mantenerte motivado en los días que te resulten más difíciles.





## 7

### Gestión de recursos

**Saber qué recursos utilizar en el momento adecuado para cada necesidad.**

Después de crear tu plan de autocuidado, habla con tu médico sobre qué otros recursos están disponibles para ayudarte a iniciar tu plan de autocuidado y mantenerte en el buen camino.

Por ejemplo, si te duele la espalda, puede que te envíen a un fisioterapeuta para evitar visitas innecesarias a urgencias. Un fisioterapeuta es un especialista de la salud que puede utilizar estiramientos y ejercicios para tratar el dolor.

## 8

### Conocimiento

**Utilizar las habilidades y la información que aprendas de tu médico para crear un plan de autocuidado que te ayude a pasar a la acción.**

El conocimiento y la posibilidad de ponerlo en práctica te dan autonomía. Te ayudará a sentirte más esperanzado y a mantenerte motivado y comprometido en la gestión de tu propia atención médica.



Para ver más temas de salud para personas mayores, escanea aquí:





# Como puede su farmacéutico ayudarlo a cuidar de su salud



Su farmacéutico es el experto en medicinas. Puede trabajar con usted y con su médico para ayudarlo a cuidar de su salud. **Esto es lo que puede hacer para ayudarlo:**



## Darles respuesta a sus preguntas acerca de las medicinas que se le prescribieron

Si tiene preguntas acerca de las medicinas que el médico le prescribió, pregúntele a su farmacéutico. **A continuación, algunas preguntas para comenzar:**

- ¿Qué se supone que haga esta medicina?
- ¿Cómo y cuándo debo tomar la medicina?
- ¿Qué debo hacer si se me olvida tomar la medicina?
- ¿Qué efectos secundarios puede tener la medicina? ¿Cuándo debo llamar a mi médico si se presentan los efectos secundarios?
- ¿Debo evitar algunas actividades mientras estoy tomando la medicina, por ejemplo, conducir?
- ¿Debo evitar algunos alimentos mientras estoy tomando esta medicina?
- ¿Puedo tomar esta medicina si estoy embarazada o amamantando?



## Escoja las medicinas de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) adecuadas para usted

Las medicinas de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) pueden comprarse sin una receta médica. Su farmacéutico puede ayudarlo a encontrar la medicina de venta libre (OTC) correcta para sus síntomas o problema de salud. **Puede preguntarle:**

- ¿Qué medicina podría comprar para tratar mis síntomas?
- ¿Cómo y cuándo debo tomar la medicina?
- ¿Puedo tomar esa medicina junto con mis medicinas de prescripción?
- ¿Qué efectos secundarios puede tener la medicina?



## Reunirse con usted para revisar sus medicinas

Pregúntele a su farmacéutico si puede reunirse con usted para revisar sus medicinas. El farmacéutico revisará todas las medicinas con usted, incluyendo las medicinas de prescripción y las de venta libre. **Esto puede ayudarlo a:**

- Comprender como sus medicinas le ayudan a manejar sus problemas de salud, tales como diabetes o presión alta.
- Manejar cualquier efecto secundario.
- Organizar sus medicinas y tomarlas correctamente
- Ahorrar dinero en sus medicinas

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center,  
llame al 615-341-4YOU (4968)



# Aproveche al máximo su visita al médico



Las visitas médicas pueden ser cortas. Estos consejos pueden ayudarlo a ser un miembro activo de su cuidado de salud:



**Antes de su visita:  
Prepárese**

**Haga una lista de las preguntas que quiere hacer a su médico.** Aquí le damos algunas para comenzar:

- ¿Cuáles son mis principales problemas de salud?
- ¿Qué exámenes necesito?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento, y como me ayudarán?
- ¿Cómo tomar mis medicinas - que tan a menudo, que cantidad y cuándo?

**Escriba una lista de las medicinas que toma.**

**Pídale a un miembro de su familia o a un amigo que vaya con usted** para ayudarlo a recordar lo que dice el médico - asegúrese que las directrices del COVID-19 de su médico le permiten tener un acompañante.



**Durante su visita:  
Dar y obtener  
información de  
salud**

**Describa sus síntomas al doctor.** Hable de ellos:

- **Como se sienten sus síntomas.** Por ejemplo, si tiene dolor, puede utilizar palabras como agudo, sordo, punzante o palpitante
- **En qué parte de su cuerpo** siente los síntomas
- **Cuando** comenzaron sus síntomas
- **Que tan a menudo** se presentan los síntomas

**Sea honesto con su doctor** para que pueda darle el cuidado adecuado

**Haga sus preguntas** – comience con las que son más importantes para usted

**Verifique que entendió lo que el médico dijo repitiéndole la información en sus propias palabras.** Puede decir:

- "Pienso que lo que me está diciendo es [repita la información]..., ¿es correcto?"
- "Quiero estar seguro de que entendí [repita la información]... ¿lo entendí correctamente?"

**Tome notas** para ayudarlo a recordar lo que el doctor le dijo.



**Después de su visita:  
Siga las  
instrucciones de  
su médico**

**Por ejemplo, puede necesitar:**

- Solicitar una prescripción en la farmacia.
- Hacer otra cita para exámenes, exámenes de laboratorio o una visita de seguimiento.

**Habrán momentos en los que usted debe llamar a su médico,** por ejemplo, si usted:

- Tiene efectos secundarios después de tomar una medicina.
- Los síntomas empeoran.
- No ha recibido los resultados de sus exámenes.
- No entiende los resultados de sus exámenes.

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center,  
llame al 615-341-4YOU (4968)





# 3 ejercicios sencillos que puedes hacer desde tu casa u oficina

Por Tiffani Kelly, instructora certificada de yoga (E-RYT),  
especialista en bienestar laboral del Hospital General de Nashville



¿Quieres hacer más ejercicio? Puede ser difícil encontrar tiempo o incluso saber por dónde empezar. Aquí tienes 3 ejercicios sencillos que puedes hacer en tu casa u oficina. Todo lo que necesitas es una silla y tal vez una toalla de mano.

## Ejercicio 1:

### Expansión torácica

1. De pie
2. Coloca las manos juntas detrás de la espalda (puedes utilizar una toalla de mano si tus manos no se tocan)
3. Exhala (espira) mientras levantas ligeramente las manos de la espalda
4. Inhala (toma aire) mientras vuelves a colocar las manos en la posición inicial
5. Repite durante 5 inhalaciones y exhalaciones



## ¿En qué me beneficia?

Ayuda a mejorar la postura al encorvarse al conducir y mirar pantallas.



Si algún ejercicio te causa dolor o molestias, deja de hacerlo para evitar lesiones. Habla con tu médico sobre movimientos pequeños y suaves a los que tu cuerpo pueda adaptarse mejor con el tiempo.

## Ejercicio 2:

### Perro boca abajo

1. Colócate detrás de una silla resistente con las manos en la parte superior del respaldo
2. Mueve con cuidado los pies hacia atrás para extender la columna vertebral
3. Inhala profundamente mientras te sujetas a la parte superior de la silla
4. Al exhalar, imagina que alguien tira de tus caderas separándolas de tus brazos. Mantén los pies apoyados en el suelo.
5. Mantén esta posición durante 5 inhalaciones y exhalaciones.



### ¿En qué me beneficia?

Estira los hombros y los isquiotibiales (los músculos de la parte posterior de la parte superior de las piernas).

## Ejercicio 3:

### Torsión sentado

1. Siéntate en la silla con los pies apoyados en el suelo a una distancia aproximada de las caderas
2. Siéntate erguido con la columna recta, no encorvada ni redondeada
3. Inhala mientras mueves la coronilla (parte superior) de la cabeza hacia el techo para alargar la columna vertebral
4. Mueve los hombros hacia abajo y hacia atrás, alejándolos de las orejas, y exhala mientras giras
5. Mantén esta posición durante 5 respiraciones
6. Vuelve al centro y repite en el otro lado



### ¿En qué me beneficia?

Aumenta tu energía, ayuda a la digestión y mantiene flexible la columna vertebral.

Publicado en enero 2023



## Comer bien a medida que envejeces



La mejor manera de obtener los nutrientes que el cuerpo necesita es comer alimentos sanos y variados. Los nutrientes son las partes de los alimentos que nuestro cuerpo necesita, como vitaminas, proteínas, grasas, hidratos de carbono y otros.

En esta hoja informativa aprenderás cómo comer alimentos sanos puede ayudarte a mantenerte sano a medida que envejeces.

### ¿Por qué es importante comer bien para las personas mayores?

Comer bien es importante en todas las etapas de la vida, pero tus necesidades nutricionales cambian a medida que envejeces. A medida que envejeces, tu cuerpo comienza a necesitar menos calorías, pero la misma cantidad de nutrientes. Prestar atención al valor nutricional de los alimentos puede ayudarte a mantenerte sano y a prevenir la diabetes, las cardiopatías y otras enfermedades crónicas (de larga duración).

### ¿Qué tipo de alimentos y bebidas necesito a medida que envejezco?



#### Alimentos ricos en nutrientes

Consume alimentos que te aporten muchos nutrientes sin muchas calorías extra, como:

- **Frutas y verduras:** come el arco iris, como frutas y verduras naranjas, rojas, verdes y moradas
- **Proteínas magras:** pollo sin piel, pavo, carne picada magra en un 90% o más, marisco y huevos
- **Cereales integrales:** como avena y arroz integral
- **Frijoles, guisantes, frutos secos sin sal y semillas**



Habla con tu médico sobre qué alimentos saludables son adecuados para ti. Ellos pueden ayudarte a asegurarte de que estás ingiriendo todos los nutrientes que necesitas.



## Bebe agua y mantente hidratado

A medida que envejeces, puedes perder parte de la sensación de sed. Ciertos medicamentos también pueden hacer que necesites beber más líquidos. Para asegurarte de que tienes suficiente líquido en el cuerpo:

- Bebe de 6 a 8 vasos de agua al día
- También puedes beber:
  - Leche baja en grasa o desnatada, o leche sin lactosa que es más fácil de digerir
  - Leche de soja, arroz o almendras con vitamina D y calcio añadidos
  - Zumo al 100%: pero el zumo tiene azúcar, así que pregunta a tu médico si tienes riesgo de diabetes



## Come menos alimentos salados

Las personas de 51 años o más deben reducir la cantidad de sal (sodio) que consumen cada día. Ingerir mucha sal a lo largo del tiempo puede provocar hipertensión. Intenta consumir menos de 3/4 de cucharadita, o 1500 miligramos (mg) de sal al día.

## Vitaminas

A medida que envejeces, puedes necesitar más cantidad de ciertas vitaminas que cuando eras más joven. Por ejemplo, puede que a tu organismo le cueste más absorber la vitamina B12. Habla con tu médico para asegurarte de que estás ingiriendo la cantidad suficiente:

- Calcio, como el de la leche y el queso
- Vitamina D, como la procedente del salmón, las setas, las yemas de huevo o la leche y los cereales fortificados
- Vitamina B6, como la del pescado y las patatas
- Vitamina B12, como la de los huevos y los cereales fortificados



## ¿Qué alimentos y bebidas debo evitar a medida que envejezco?

Debes evitar los alimentos y bebidas que tienen muchas calorías pero pocas vitaminas y minerales. Intenta limitar:

- Los alimentos con mucha sal añadida, como las patatas fritas y las carnes procesadas
- Alimentos ricos en grasas saturadas y trans, como los aperitivos horneados y la margarina
- Alimentos y bebidas con muchos azúcares añadidos, como caramelos, refrescos, bebidas para deportistas y alcohol



## Cómo superar las barreras para comer sano

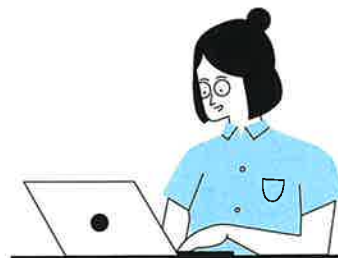
Comer sano puede ser difícil, incluso cuando sabes qué opciones elegir. Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a enfrentarte a los problemas más comunes cuando intentas comer sano.

### ¿Tienes problemas para comprar alimentos sanos?

Las comidas sanas y nutritivas a veces cuestan más. Hay muchos recursos que pueden ayudarte a comer sano sin salirte del presupuesto:

- Envía un correo electrónico a [food@nashvilleha.org](mailto:food@nashvilleha.org) para que te entreguen alimentos ricos en nutrientes sin costo alguno dentro del condado de Davidson. Por favor incluye tu nombre, teléfono, dirección y el número de personas en tu hogar
- Visita [myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget](http://myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget) para obtener consejos sobre cómo planificar comidas, hacer compras inteligentes y preparar comidas saludables
- Visita [spendsmart.extension.iastate.edu](http://spendsmart.extension.iastate.edu) para encontrar recetas saludables de bajo costo
- Solicita programas de asistencia gubernamental, como el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)

Explora otros beneficios y recursos en tu zona en [benefitscheckup.org](http://benefitscheckup.org)



### ¿Tienes problemas para cocinar o comer debido a tus limitaciones físicas?

Ciertos problemas de salud, como la enfermedad de Parkinson, la apoplejía o la artritis, pueden provocar rigidez o temblor en las manos, lo que dificulta cocinar o alimentarse. Habla con tu médico para que te atienda un terapeuta ocupacional. Puede sugerirte ejercicios para fortalecer las manos o darte cucharas especiales u otros utensilios que te faciliten cocinar y comer.



### ¿Evitas algunos alimentos porque son difíciles de masticar?

Si tienes problemas con los dientes o la dentadura postiza, puede que te resulte difícil comer carne, fruta o verdura. Visita a tu dentista para que compruebe si tienes problemas en los dientes, la mandíbula o la dentadura postiza. También puedes probar estos consejos para que las comidas sean más fáciles de masticar:

- Cocina o cocina al vapor las verduras en lugar de comerlas crudas
- Utiliza un robot de cocina o una batidora para trocear la carne y las verduras
- Asa a fuego lento el pollo o la carne de res para que la carne esté más tierna



## ¿Estás perdiendo el apetito porque los alimentos te saben diferentes?

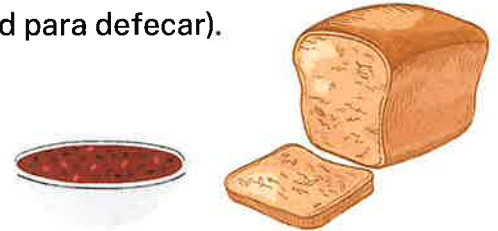
Tu sentido del olfato, del gusto o ambos pueden haber cambiado debido a la edad o a ciertos medicamentos. Prueba añadir hierbas frescas, especias o zumo de limón para que la comida te sepa mejor.

## ¿Tienes problemas para defecar con regularidad?

Una dieta pobre en fibra puede provocar estreñimiento (dificultad para defecar).

Prueba alimentos ricos en fibra, como:

- Frijoles, especialmente garbanzos y frijoles negros
- Copos de avena y cereales de salvado
- Pan integral



## Habla con tu médico sobre el consumo de alimentos sanos y líquidos suficientes.

- Acude a tu chequeo de salud anual
- Habla con tu médico sobre cualquier problema de salud
- Tu médico puede derivarte a un especialista en nutrición (nutricionista) para que te ayude a crear un plan de alimentación saludable



Para ver más temas de salud para adultos mayores, utiliza tu teléfono inteligente y escanea aquí:



Publicado en enero 2023





# Cómo prevenir las caídas en las personas mayores



Puede que pienses que las caídas son una parte normal del envejecimiento, pero no es así. Hay formas de prevenir las caídas en las personas mayores.

## ¿Cuáles son las causas de las caídas?

- Debilidad en la parte inferior del cuerpo, como las piernas
- Falta de vitamina D en el organismo (déficit de vitamina D)
- Problemas para caminar y de equilibrio
- Problemas de la vista
- Dolor en los pies o calzado sin un buen apoyo
- Ciertos medicamentos, como para la ansiedad, la depresión o el sueño, o incluso algunos medicamentos de venta libre, que pueden afectar al equilibrio
- Peligros en tu casa, como:
  - Escalones rotos o desiguales
  - Alfombras o desorden con los que puedas tropezar

## Cómo reducir las probabilidades de caerse

### Habla con tu médico sobre tus probabilidades de caerte:

- Pídele a tu médico que revise contigo tus medicamentos porque, a medida que envejeces, puede cambiar el modo en que los medicamentos actúan en tu organismo. Por ejemplo, algunos medicamentos o combinaciones de medicamentos pueden provocar somnolencia o mareos y hacer que te caigas.
- Pídele a tu médico que te revise los pies una vez al año, que te hable del calzado adecuado y pregúntale si debes acudir a un especialista de pies.

**Haz ejercicios** para fortalecer las piernas y mejorar el equilibrio: por ejemplo, Tai Chi, practica bipedestación o posturas sencillas de yoga.

**Házte exámenes oculares.** Visita a tu oftalmólogo una vez al año y actualiza tus gafas, si es necesario.

### Prueba apoyos para moverte:

- Usa un bastón o andador si es necesario
- Usa zapatos de apoyo con suela antideslizante

Informa inmediatamente a tu médico si te caes o te preocupa la posibilidad de caerte.



# Utiliza esta lista de verificación para mejorar las áreas de tu casa

Luego de caerte una vez, es más probable que vuelvas a caerte, así que ten en cuenta estos consejos.

## Todas las áreas

- Guarda todo aquello con lo que puedas tropezar, como alfombras, zapatos o ropa sucia
- Ten algunas linternas al alcance de la mano por toda la casa
- Instala lámparas de noche

## Dormitorio

- Ten una lámpara o un interruptor de la luz al alcance de la mano donde duermes y descansas

## Baño

- Instala pasamanos o barras de apoyo
- Utiliza alfombras o tapetes antideslizantes
- Instala pegatinas o tapetes antideslizantes en la ducha o la bañera

## Escaleras y pasillos

- Instala pasamanos a ambos lados de las escaleras
- Instala luces e interruptores de luz en la parte superior e inferior de las escaleras

## Cocina

- Ten a mano los objetos que más utilizas, como especias y utensilios
- Limpia los derrames en cuanto se produzcan
- No te subas a sillas o taburetes
- Si tienes que utilizar un taburete, elije uno con una barra para sujetarte

## Al aire libre

- Repara los huecos, ladrillos sueltos o piedras de los escalones, el camino de entrada o la pasarela

## ¿Necesitas ayuda?

Pónte en contacto con tu comunidad local o centro para personas mayores para obtener información sobre:

- Programas de ejercicio
- Programas de prevención de caídas
- Opciones para mejorar la seguridad de tu casa

Aprende sobre otros temas para personas mayores escaneando tu smartphone aquí:



Para encontrar ayuda cerca de ti, dirígete a <https://eldercare.acl.gov/> o llama al 1-800-677-1116

Publicado en enero 2023



## Vacunas para personas mayores





Con la edad, el **sistema inmunitario se debilita**, lo que aumenta las probabilidades de contraer enfermedades graves. Las vacunas te protegen de estas enfermedades y evitan que contagies a tus amigos y familiares.

Utiliza estos cuadros para hablar con tu médico sobre las vacunas que necesitas.

Si te has vacunado escribe la fecha a la derecha






Vacuna	Por qué la necesitas	Frecuencia de aplicación	Fecha de tu última vacuna
Influenza	La vacuna contra la influenza se recomienda a todas las personas a partir de los 6 meses de edad, especialmente a las mayores de 65 años y a las personas con afecciones como enfermedades cardíacas.	Todos los años	
Culebrilla	La culebrilla es causada por el mismo virus que la varicela. Si has tenido varicela, el virus permanece en tu cuerpo y puede volver en forma de culebrilla, que puede ser muy doloroso y ponerte muy enfermo.	Una vez, 2 inyecciones en un plazo de 2 a 6 meses después de los 50 años	

Continúa en la página siguiente



# Vacunas para personas mayores

Vacuna	Por qué la necesitas	Frecuencia de aplicación	Fecha de tu última vacuna
<p><b>Neumonía (neumocócica)</b></p>	<p>La neumonía es una infección pulmonar que puede ser muy grave para las personas mayores. Hay 2 tipos de vacuna contra la neumonía, pregunta a tu médico cuál es la más adecuada para ti.</p>	<p>Una vez, 2 inyecciones en un plazo de 2 a 6 meses después de los 50 años</p>	
<p><b>COVID-19</b></p>	<p>Los adultos mayores (especialmente las personas de 50 años o más) tienen más probabilidades que los jóvenes de enfermarse gravemente por COVID-19.</p>	<p>2 vacunas y un refuerzo actualizado</p>	
<p><b>Tdap (tétanos, difteria y tos ferina) o Td (tétanos/difteria)</b></p>	<p>La vacuna Tdap protege contra la tos ferina y también puede ayudar a proteger contra el tétanos y la difteria, que son enfermedades menos comunes pero graves.</p>	<p>Una vez, con un refuerzo cada 10 años. Esto es especialmente importante si hay recién nacidos en la familia. La mayoría de las personas han sido vacunadas contra el tétanos en algún momento.</p>	

## ¿Te preocupan los efectos secundarios de las vacunas?

La mayoría de los efectos secundarios de las vacunas son leves y desaparecen a los pocos días. Por ejemplo, dolor en el brazo, enrojecimiento o dolor en el lugar de la inyección, sensación de cansancio o fiebre leve.

Otras vacunas por las que debe preguntar a tu médico:

- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Vacuna triple vírica o MMR, por sus siglas en inglés (sarampión, paperas y rubéola)
- Polio
- Varicela

Si no recibiste estas vacunas cuando eras más joven, es posible que tu médico te recomiende ponértelas ahora.



## ¿Dónde puedo obtener más información?

Visita el sitio web de los CDC en [cdc.gov/vaccines/adults/index-sp.html](https://cdc.gov/vaccines/adults/index-sp.html)

Para ver más temas de salud para adultos mayores, utiliza tu teléfono inteligente y escanea aquí:



Publicado en enero 2023



## Evaluaciones médicas preventivas para personas mayores



Infórmate sobre las pruebas y exámenes (llamados evaluaciones médicas) que permiten detectar problemas de salud **antes** de que se conviertan en un problema.

### ¿Qué son las evaluaciones médicas preventivas?

Las evaluaciones médicas preventivas son pruebas y exámenes que permiten detectar problemas de salud **antes** de que aparezcan los síntomas. Ayudan a detectar problemas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar.

Existen evaluaciones médicas preventivas para muchas afecciones, tales como:

- **Cánceres**, como el de mama o el de próstata
- **Enfermedades crónicas** (de larga duración), como la diabetes y la hipertensión arterial
- **Problemas cardíacos**, como el colesterol alto
- **Salud conductual**, como la depresión

### ¿Qué evaluaciones médicas preventivas necesito?

Habla con tu médico en tu próxima visita sobre qué evaluaciones médicas preventivas te recomienda.

**Tu médico puede recomendarte diferentes evaluaciones médicas o que te hagas las evaluaciones médicas antes en función de:**



Tu historial médico y el de tu familia



Tus hábitos diarios, como lo que comes, cuánto ejercicio haces o si fumas



## 15 evaluaciones médicas preventivas habituales que debes consultar con tu médico

Estas tablas muestran **recomendaciones generales** de evaluación médica para 11 áreas de salud.

### Exámenes de detección de cáncer

Tipo de cáncer	Proceso de detección	¿Quién debe someterse a esta evaluación médica?
<b>Cáncer de cuello de útero</b>	La citología vaginal, también llamada prueba de Papanicolaou	Las mujeres o personas con cuello uterino de 21 a 65 años deben someterse a evaluaciones médicas cada 3 años.
<b>Cáncer de mama</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mamografía</b> (radiografía especial de baja dosis para ver el interior de las mamas)</li><li>• <b>La prueba del gen BRCA</b> (un análisis de sangre para ver si tiene cambios en el ADN que aumentan la probabilidad de desarrollar cáncer de mama)</li></ul>	Personas con mamas de edades comprendidas entre 40 a 75 años.
<b>Cáncer colorrectal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Colonoscopia</b> cada 10 años</li><li>• <b>Sigmoidoscopia</b> cada 5 años</li><li>• <b>Colonografía por TAC</b> cada 5 años</li><li>• Análisis de <b>heces</b> (caca) cada 3 años</li></ul>	Personas de 45 a 75 años.
<b>Cáncer de pulmón</b>	<b>TAC</b> , también llamada tomografía computarizada (prueba que toma imágenes detalladas del interior de los pulmones)	Personas de entre 50 y 80 años que fuman actualmente o han dejado de fumar en los últimos 15 años. Si fumas o has fumado en el pasado, pide a tu médico que te ayude a calcular tus años-paquete, que es una forma de medir la cantidad que has fumado a lo largo del tiempo.
<b>Cáncer de próstata</b>	<b>Un análisis de sangre</b>	Hombres o personas con próstata de 55 a 69 años. Los hombres afroamericanos deben hablar con su médico sobre la conveniencia de someterse a pruebas de detección a los 45 años.

## Exámenes de detección de enfermedades

Tipo de enfermedad	Proceso de detección	¿Quién debe someterse a esta evaluación médica?
<b>Retinopatía diabética y glaucoma</b>	Un examen ocular	Personas con diabetes de 18 a 75 años.
<b>Insuficiencia renal</b>	Análisis de sangre y orina	Personas con diabetes o hipertensión de 18 a 85 años, al menos una vez al año.

## Exámenes de salud cardiaca

Afección	Proceso de detección	¿Quién debe someterse a esta evaluación médica?
<b>Presión arterial alta (hipertensión)</b>	Pide a tu médico que te mida la tensión arterial con un aparato en el consultorio, los tensiómetros de las tiendas no siempre son fiables	Los adultos de 40 años o más deben someterse a una evaluación médica anual.
<b>Colesterol alto</b>	Un análisis de sangre	Cada 1 o 2 años para: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hombres de 45 a 65 años</li> <li>• Mujeres de 55 a 65 años</li> </ul> Las personas mayores de 65 años deben someterse a una revisión anual.



## Exámenes de salud mental

Afección	Proceso de detección	¿Quién debe someterse a esta evaluación médica?
Trastorno por consumo de alcohol	Completar una encuesta	Hombres que beben más de 2 copas al día y mujeres que beben más de 1 copa al día.
Depresión	Completar una encuesta basada en pruebas	Personas de todas las edades, incluidas embarazadas y púerperas.

### ¿Mi seguro cubre las evaluaciones médicas preventivas?

La mayoría de los seguros cubren las evaluaciones médicas preventivas si las realiza un médico de tu red. Si tu médico te recomienda evaluaciones médicas que no están cubiertas, pide ayuda para pagar los gastos de tu bolsillo.

**Para obtener más información sobre estas y otras evaluaciones médicas preventivas, concierta una cita con tu médico.**

Para ver más temas de salud para adultos mayores, utiliza tu teléfono inteligente y escanea aquí:



Publicado en enero 2023





# Como tomar correctamente las medicinas de venta libre



Las medicinas de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) pueden comprarse sin una receta médica, como por ejemplo medicinas para la tos y calmantes para el dolor. Son seguras y funcionan bien cuando se toman según sus instrucciones. Aquí les diremos como:



## Lea y siga las instrucciones de la etiqueta

Las medicinas OTC tienen etiquetas que le indican lo que hace la medicina, quien puede y quien no puede tomarlas, y como utilizarlas. **Cada etiqueta tiene estas secciones:**

**Ingrediente activo** Es el ingrediente que produce el efecto de la medicina. Puede haber más de un ingrediente activo.

**Usos** Síntomas o enfermedades para los que la medicina puede utilizarse. Tómela solamente si sirve para tratar sus síntomas.

**Precauciones** Incluye información de seguridad, tales como posibles efectos secundarios, cuando evitar tomarla, y cuando consultar con su médico antes de tomarla.

**Instrucciones** Que cantidad de medicina puedo tomar (la dosis) y que tan frecuentemente, la dosis es diferente para adultos y para niños. Siga las instrucciones exactamente.

**Para las medicinas líquidas**, utilice siempre la medida o jeringa incluidas en el paquete. No utilice una cuchara de cocina o un dispositivo para medir porque puede no darle la cantidad correcta.

**Otra información** Otras cosas que debemos saber sobre la medicina, y como almacenarla.

**Ingredientes inactivos** Otros ingredientes que tiene la medicina que no son para tratar un síntoma, tales como colorante para alimentos. Esta información puede ser importante si usted sufre de alergias.

Drug facts	
<b>Active ingredient (in each tablet)</b>	<b>Purpose</b>
Chlorpheniramine maleate 2 mg	Antihistamine
<b>Uses</b> temporarily relieve these symptoms due to hay fever or other upper respiratory allergies: ■ sneezing   ■ runny nose   ■ itchy, watery eyes   ■ itchy throat	
<b>Warnings</b>	
<b>Ask a doctor before use if you have</b> ■ glaucoma   ■ a breathing problem such as emphysema or chronic bronchitis ■ trouble urinating due to an enlarged prostate gland	
<b>Ask a doctor or pharmacist before use if you are taking tranquilizers or sedatives</b>	
<b>When using this product</b> ■ You may get drowsy   ■ avoid alcoholic drinks ■ alcohol, sedatives, and tranquilizers may increase drowsiness ■ be careful when driving a motor vehicle or operating machinery ■ excitability may occur, especially in children	
If pregnant or breast-feeding, ask a health professional before use. <b>Keep out of reach of children.</b> In case of overdose, get medical help or contact a Poison Control Center right away.	
<b>Directions</b>	
adults and children 12 years and over	take 2 tablets every 4 to 6 hours; not more than 12 tablets in 24 hours
children 6 years to under 12 years	Take 1 tablet every 4 to 6 hours; not more than 6 tablets in 24 hours
children under six years	ask a doctor
<b>Other information</b> store at 20-25°C (68-77°F)   ■ protect from excessive moisture	
<b>Inactive ingredients</b> D&C yellow no. 10, lactose, magnesium stearate, microcrystalline cellulose, pregelatinized starch	



## Revise la fecha de vencimiento

La fecha de expiración o vencimiento está impresa en el estuche, la botella, o la etiqueta. No tome medicinas vencidas porque puede que no funcionen tan bien como deberían o podrían incluso enfermarlo. Pregúntele a su farmacéutico como desechar con seguridad sus medicinas vencidas.



Si usted tiene preguntas después de leer la etiqueta de la OTC, hable con su médico o su farmacéutico.

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center, llame al 615-341-4YOU (4968)



## Como cuidar de su salud mental



Su salud mental incluye sus sentimientos, pensamientos y la manera en la que se relaciona con otras personas. Cuidar de su salud mental lo puede ayudar a:

- Lidar con el estrés
- Tener buenas relaciones
- Mantenerse saludable - sus sentimientos y pensamientos afectan su bienestar físico



### ¿Cuáles son las señales de que podría necesitar ayuda para mi salud mental?

Es normal sentirse triste o estresado algunas veces. Sin embargo, puede necesitar ver a un proveedor de salud mental si usted:

- No tiene suficiente energía para realizar sus actividades cotidianas
- Se siente enojado o triste la mayor parte del tiempo
- Evita a los amigos o a la familia
- Tiene problemas para dormir o duerme demasiado
- No tiene apetito o come en exceso

Si nota cualquiera de estas señales, hable con su médico quien puede referirlo a un proveedor de salud mental, como por ejemplo un consejero o terapeuta. La mayoría de los planes de seguro de salud cubren los tratamientos de salud mental.



### Consejos para cuidar de su salud mental

**Haga una actividad que disfrute cada día.** Esto podría ser ver su programa favorito de Televisión, trabajar en el jardín, o leer un libro.

**Encuentre maneras de relajarse.** Trate de hacer yoga, tomar un baño o disfrutar de la naturaleza.

**Establezca relaciones con otras personas.** Pase tiempo con sus amigos y familia en su comunidad.

**Duerma lo suficiente.** Lo mejor es dormir 7 horas cada noche.

**Mueva su cuerpo.** Tenga actividad física por 30 minutos, 5 días a la semana. Esto ayuda a disminuir el estrés y tiene muchos otros beneficios de salud, tales como ayudarlo a dormir mejor y mantenerse en un peso saludable.



### Recursos de salud mental en su área

Para encontrar cuidado de salud mental en su área, llame a su médico o visite:  
[tn.gov/behavioral-health/mental-health-services](http://tn.gov/behavioral-health/mental-health-services)





## Formas de limitar su ingesta de fluidos y sal cuando tiene insuficiencia cardíaca



Si usted tiene insuficiencia cardíaca, los músculos de su corazón se han vuelto más débiles de lo normal. Esto significa que su corazón no puede bombear sangre a todo su cuerpo tan bien como antes.

Eso causa que el líquido extra se acumule en su cuerpo, lo que puede causar **problemas para respirar, hinchazón de sus pies y manos, y otros problemas de salud.**



### ¿Por qué es importante limitar la sal y los fluidos si tiene insuficiencia cardíaca?

Limitar la cantidad de líquidos que toma y la sal (sodio) que ingiere puede ayudarlo a prevenir la acumulación de líquidos.

**Su médico o nutricionista puede ayudarlo a planificar cuanto líquido y sal debe consumir cada día.**



### Consejos para limitar los fluidos

Un fluido es cualquier cosa que se vuelve líquida a temperatura ambiente. Algunas comidas, como las sopas, pudines, gelatina o helados, también contienen fluidos.

#### Para limitar sus fluidos:

- Cuando tome sopas con pedazos de alimentos, utilice un tenedor y deje el caldo.
- Utilice un vaso pequeño para beber con sus comidas y tome solo 1 taza (8 onzas)
- Cuando se sienta sediento, trate una de las siguientes cosas en lugar de tomar fluidos:
  - Use goma de mascar sin azúcar
  - Chupe un caramelo duro o un pedazo de limón
  - Utilice cubitos de hielo o lave su boca cuando la sienta seca



### Consejos para limitar la sal

Comer mucha sal hace que su cuerpo conserve cantidades adicionales de agua para "balancear" la cantidad de sal. **Hay maneras de reducir el consumo de sal:**

- Utilice hierbas y especias, en lugar de sal, para dar sabor a su comida.
- Escoja alimentos frescos en lugar de comidas enlatadas o empaquetadas.
- Lea las etiquetas y escoja comidas que digan "baja en sodio" o "sin sodio añadido"

Para programar una visita para servicios de salud en el Nashville Healthcare Center,  
llame al 615-341-4YOU (4968)





