

Salud con la Edad



Los norteamericanos están viviendo más que en épocas pasadas. El 12.4% de la población (una de 8 personas) ya ha cumplido los 65 años de edad. Envejecer con salud implica apegarse a un estado de vida que mantenga un balance integral: físico, emocional, mental y económico. **Consejos para gozar de salud con la edad:**

Cuidado de nuestro cuerpo – La mejor defensa es una buena ofensiva. Seleccione las grasas saludables, ingiera cinco frutas y vegetales al día y por los menos 4 días a la semana haga algún tipo de actividad física durante 30 minutos. Use el alcohol con moderación: para el hombre, 2 bebidas al día solamente y para la mujer, una.

Nuestro estado emocional – La ansiedad, la depresión y otras condiciones pueden influir negativamente en nuestro bienestar físico y en nuestra capacidad mental. Estas condiciones pueden ser tratables con terapia o con el uso de medicina para así mejorar la calidad de la vida.

La mente – Los ejercicios cerebrales, como los rompecabezas, el aprendizaje de un idioma o de un instrumento musical, la lectura y el debate de nuevas ideas pueden mejorar nuestra memoria y fortalecer las habilidades mentales como sería la capacidad para resolver nuestros problemas.

El aspecto social – La gente que lleva amistad con las personas tiene más satisfacción en la vida que aquellas que se autodescriben como solitarias. Ofrézcase de voluntario, hágase de amigos, asista a algún club social, diviértase. Las mascotas pueden también llegar a ser un gran apoyo social.

Sus finanzas – No se contente con la típica actitud de, “estamos bien”. Si su estado financiero necesita intervención, comience ahora mismo. Pregunte o investigue si es elegible para algún tipo de asistencia financiera. Hacer una evaluación exacta de su situación económica es un buen punto de partida.



Más Recursos Informativos:

www.HealthyAging.net Sitio Oficial de la Campaña para la Salud con la Edad

www.cdc.gov/aging Centro para el Control de las Enfermedades

www.healthandage.com Fundación para la Salud y la Edad

Consejos para aquellos que estén cuidando a un familiar o pariente anciano:

25% de adultos se encuentran cuidando a algún anciano. Controlar la tensión que esto implica puede lograr que su situación se convierta en una experiencia satisfactoria.

- Adopte un estilo de vida saludable para usted mismo/a.
- Consiga ayuda de un familiar o de alguna agencia. Busque apoyo en los recursos de la red electrónica o asistiendo a un grupo de apoyo.
- Regálese algo especial - un masaje, dése tiempo para divertirse, tómese unas vacaciones aunque sean cortas, tome un paseo en bicicleta; en fin, haga cita con usted mismo o anote en su calendario actividades placenteras para usted.

Comuníquese con Workplace Solutions para conseguir ayuda confidencial.

Tenemos Consejeros Profesionales disponibles las 24 horas del día, 7 días a la semana.

Llame al #800-327-5071. Encuentre una gran variedad de recursos educativos y de apoyo en el siguiente sitio de la red: www.wseap.com