

Correctamente usada, la medicación puede ayudar mucho, pero si se la usa en forma desatinada, puede causar problemas de salud. Si usted toma medicamentos regularmente, pregúntele a su médico si todavía necesita continuar tomándolos. Cada vez que su médico le recete una droga, pregúntele si hay alguna otra manera de tratar su problema sin drogas. Dígale siempre a su doctor qué otras medicinas está tomando también. No use nunca los medicamentos de otras personas. El hecho de que parece que tuvieron el mismo problema que usted, no significa que una droga que les han recetado a ellas sea segura para usted.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

Cómo envejecer conservándose bien

Growing Older, but Staying Well

NSW HEALTH
DEPARTMENT

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Cómo envejecer conservándose bien

La semana próxima (16 al 23 de marzo) es la “Seniors Week”, aquella época del año en que celebramos los aportes de las personas mayores a la comunidad. La vida después de los 60 años puede ser una época productiva y satisfactoria, especialmente porque envejecer no significa necesariamente un deterioro de la salud. Actualmente hay muchas maneras de prevenir muchos de los problemas de salud que antiguamente se pensaba eran parte normal del envejecimiento. Si usted no ha empezado aún a tratar de revitalizar su vida, ¿por qué no empieza ahora? Para tener buena salud continuamente todos necesitamos preocuparnos de nuestro bienestar físico, emocional y mental.

Deje de fumar. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar y gozar de los beneficios de no ser fumador (más energía y mejor salud). Además, hacerlo puede incluso beneficiar la salud de sus ojos. Todo el mundo sabe que fumar contribuye a las enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer, pero hay también nueva evidencia de que fumar puede contribuir a la mala vista. Si no sabe cómo dejar de fumar, pídale consejo a su médico.

Conserve su movilidad. Hasta que los científicos no inventen una píldora para la juventud eterna, tenemos que usar el mejor sustituto que existe: el ejercicio físico. La actividad regular es una de las mejores cosas que podemos hacer para ayudar a conservar nuestra movilidad e independencia a medida que envejecemos. Debido a que el ejercicio mejora el equilibrio, la coordinación y la fuerza, puede reducir el riesgo de caídas que corre la gente al envejecer. En esto también, nunca es demasiado tarde para convertirse en una persona más activa, encontrando maneras de hacer ejercicio que usted disfrute: salir a caminar con el perro o vecinos y amigos, nadar, andar en bicicleta, trabajar en el jardín, bailar, practicar tai-chi o yoga. Mientras más haga usted, más fuerte y seguro de sí mismo se sentirá. Participar en actividades con otras

personas es también una buena manera de hacerse de nuevos amigos. ¿Por qué no se pone en contacto con el centro comunitario de salud de su barrio y averigua si hay algún grupo para hacer caminatas, clases de gimnasia u otras actividades en que pueda participar.

Mantenga sana su mente. Muchos médicos dicen ahora que es un mito que la vejez siempre significa que nuestros cerebros no funcionan muy bien. Aunque es cierto que algunos problemas como la demencia, los ataques de apoplejía y el uso excesivo del alcohol, por ejemplo, pueden afectar la función cerebral, el envejecimiento mismo no pone fin a nuestra capacidad de aprender. En verdad, aprender cosas nuevas puede realmente “ejercitar” el cerebro y ayudarlo a mantenerse más joven. Aprender algo nuevo no significa que usted tenga que volver a la escuela, puede significar leer acerca de nuevos temas, aprender una nueva destreza, hacer trabajo voluntario en su comunidad, encontrar un nuevo pasatiempo, o probar nuevas recetas de cocina.

Hágase chequeos periódicos de salud. No dé por sentado que los dolores, malestares o síntomas desusados son simplemente “parte del envejecer”. Pídale a su doctor que le haga un chequeo completo y si hay algún problema, éste puede tratarse más exitosamente si se lo descubre oportunamente. Pídale también a su doctor que le controle regularmente la presión arterial.

Consuma alimentos sanos. Fíjese en lo que come todos los días. ¿Incluye su alimentación bastante pan, fideos, arroz y otros cereales y granos? ¿Come usted verdura y fruta todos los días y evita comer muchos alimentos grasosos como pasteles, tortas y galletas dulces? Si le agrada consumir productos lácteos, ¿ha probado las variedades bajas en grasas?

Tenga cuidado con los medicamentos. Muchas personas mayores toman medicamentos para problemas médicos.