

Tips de información en salud para la vejez

Valoración integral en salud por momento del curso de vida

Recuerde enfatizar en información relacionada con el entorno donde se desarrollan los adultos mayores, esto permitirá destacar información acerca de los cambios que se presentan en este momento del curso de vida, la diferenciación con los signos de alarma y la prevención de caídas y fracturas.



Es importante promover el reconocimiento de las propias emociones sin sentirse culpable por estas. Motive a aprender técnicas de respiración y relajación.



Es de vital importancia que se haga mención de los derechos y la integración del adulto mayor en la familia y la sociedad, con el fin de fortalecer la autonomía y permitir su integración a las dinámicas familiares.

Recomiende mantenerse en contacto y compartir tiempo con amigos y familiares en actividades agradables.



Recomiende tomar tiempo para hacer las cosas que goza (por ejemplo: caminar, bailar, escuchar música, ver películas)



Orienta sobre el desarrollo de técnicas de afrontamiento frente a situaciones tales como pérdida de la pareja, familiares o amigos.



La actividad física en la vejez, consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (paseos en caminata o en bicicleta), juegos, deportes o ejercicios programados. Se recomienda una práctica de actividad física (150 minutos de actividad aeróbica o 75 minutos de actividad vigorosa o mas intensa semanal). Si se tiene movilidad reducida se aconseja realizar actividad física para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.

Finalmente, es necesario que se haga mención acerca del uso de medicamentos y su importancia. Informe al adulto mayor y a la familia que deben reportar los cambios físicos y emocionales que identifiquen en el adulto mayor.