

# Envejecer saludablemente



## Boletín de salud

Visite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) para encontrar cualquier Boletín de salud.

Llame al **311** para pedir copias gratuitas.



# Manténgase saludable a cualquier edad

Llevar un estilo de vida saludable es clave para envejecer saludablemente. Estas medidas pueden ayudarle a mantenerse saludable:



Coma muchas frutas, verduras y granos integrales.



Manténgase físicamente activo/a.



Si bebe alcohol, hágalo con moderación.



No fume.



Manténgase al día con las pruebas médicas de detección (como los exámenes de presión arterial) y vacunas (como la vacuna contra la gripe).

Si padece una enfermedad crónica, hable con su médico sobre cómo controlar la enfermedad y llevar una vida saludable.

# Reduzca el riesgo de sufrir caídas

A medida que usted envejece, una caída puede ser una grave y costosa amenaza para su salud. Afortunadamente, las caídas pueden prevenirse.



**Manténgase físicamente activo/a:** la actividad física puede mejorar su fuerza y equilibrio. Hable con su médico sobre cuál es el mejor tipo de actividad física que usted puede realizar.



**Hágase exámenes de la vista:** tener una visión deficiente puede aumentar el riesgo de sufrir caídas.



**Haga que su hogar sea más seguro:** mantenga los pisos y las escaleras bien iluminados y despejados de objetos con los que pudiera tropezarse.

# Controle sus medicamentos



- Haga una lista de sus medicamentos, incluyendo los medicamentos de venta libre (sin receta médica), y revísela con su médico, enfermero o farmacéutico en cada consulta.
- Siempre tome los medicamentos tal y como se los recetaron.
- Pregunte si algún medicamento, o cualquier combinación de estos, aumenta su riesgo de caerse.

## ¿Preguntas?



El Centro para el Control de Envenenamiento puede responder preguntas sobre sus medicamentos. El personal está disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana. Las llamadas son gratuitas y confidenciales.

**Llame al 212-764-7667.**

# Manténgase socialmente activo/a

Pasar tiempo con otras personas puede mejorar su salud mental y física.

- Tome una clase gratuita o con descuento en una biblioteca o universidad de la ciudad de Nueva York.
- Asista a una clase de ejercicio o un grupo de debate en un centro para adultos mayores.
- Trabaje como voluntario/a en su comunidad.

## ¿Necesita ayuda para trasladarse?



La Autoridad Metropolitana del Transporte (MTA, por sus siglas en inglés) ofrece tarifas de metro reducidas para los neoyorquinos que ya hayan cumplido los 65 años de edad.



Access-A-Ride (sistema de paratransito) ofrece transporte a los neoyorquinos con discapacidades.

Visite [nyc.gov/html/dfta](http://nyc.gov/html/dfta) para obtener información sobre otros servicios y programas para adultos mayores.

# Recursos

## Síguenos



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

---

### Busque programas de bienestar para adultos mayores

Visite **nyc.gov** y busque **healthy aging** (envejecer saludablemente)

---

### Vea cómo la Ciudad ayuda a las personas mayores de Nueva York

Visite **nyc.gov** y busque **Department for the Aging** (Departamento para Personas Mayores)

---

### Reciba los boletines de salud más recientes

Visite **nyc.gov/health/pubs**



Visite **nyc.gov/health** para obtener este Boletín de salud en otros idiomas y otros documentos de salud traducidos. Usted tiene derecho a recibir servicios en su idioma. Estos servicios se prestan de forma gratuita en todas las oficinas y clínicas del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York.