

ENVEJECIMIENTO ACTIVO



¿Qué es el envejecimiento activo?

Tiene como objetivo lograr que los adultos mayores participen de actividades que promuevan el envejecer activamente, para lo cual se requiere fomentar y equilibrar la responsabilidad personal, el encuentro, la solidaridad y la creación de entornos favorables, que aporten a la calidad de vida y retrasen los niveles de dependencia.



¿Cómo mejorar mi bienestar y calidad de vida a medida que envejeczo?

Cuide de usted todos los días. Usa ropa cómoda y un calzado seguro.

Mantenga su casa en orden, libre de obstáculos y con buena iluminación.

Elija un trayecto adecuado y camine diariamente.

Visite a familiares, amigos o vecinos.

Participe en actividades físicas o sociales que se realicen en su barrio o comuna.

Manténgase conectado e informado a través de la radio local, el periódico, televisión o internet, e intente incorporar nuevas tecnologías a su

Asista regularmente a sus controles y consulte en su CESFAM si presenta problemas de movilidad, visión o audición. Utilice sus ayudas técnicas.



En sus visitas al hospital

1. Disponga siempre de tiempo extra, lleve consigo una colación, agua y los medicamentos que requiera durante la jornada.
2. Traiga exámenes o informes médicos si se ha realizado intervenciones fuera del hospital en el último año.
3. De preferencia asista acompañado y si necesita asistencia u orientación solicítela al ingreso.

