

El envejecimiento es un proceso natural que se inicia desde el momento en que nacemos y que avanza a lo largo de nuestras vidas con cambios en el cuerpo y en su funcionamiento.

Como usted sabe, gracias a los avances en la salud pública y la medicina se ha logrado aumentar los años de vida, sin embargo no basta con vivir más años, hay que vivirlos con calidad, es decir, sin enfermedades o sin las complicaciones propias de éstas; conservando la funcionalidad física y mental, la autonomía, la independencia y el compromiso con la vida. Queremos ayudarle y estamos seguros que con la lectura y la práctica de las recomendaciones de esta Guía vivirá de manera más saludable.

Su participación es muy importante para hacer de este momento de la vida, una etapa de muchas posibilidades de satisfacción y bienestar. Nunca es tarde para invertir en su salud, ¡anímesese!!!



Contenido

I. Educación para la salud	5
II. Nutrición	49
III. Prevención y control de enfermedades	71
IV. Identificación oportuna de enfermedades	79
V. Esquema básico de vacunación	97



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Educación para la salud

I. Educación para la salud.

Educación para el cuidado de la salud.....	7
Actividad física.....	9
Salud bucal.....	18
Prevención de accidentes.....	21
Recomendaciones para tener una postura correcta.....	26
Prevención de violencia familiar.....	30
Prevención de adicciones.....	32
Sexualidad.....	33
Enfermedad prostática.....	37
Entrenamiento para prevenir el envejecimiento cerebral.....	39
Conviene saber.....	42
Depresión	42
Higiene del sueño	43
Artritis	45
Vejez saludable	46

I. Educación para la salud.

Educación para el cuidado de la salud

A través de la educación y la información es como aprendemos a cuidar la salud. Los hábitos saludables y la prevención de enfermedades son tan importantes como buscar atención médica cuando se está enfermo.

La salud es indispensable para desarrollar nuestras vidas plenamente, por ello, es necesario que conozca cuáles son las principales amenazas y los mejores aliados para su salud.



En su clínica o en el centro de seguridad social, se organizan sesiones educativas con los temas que aparecen en su Cartilla de Salud y Citas Médicas.

Educación para la salud



¡Participe, acuda a su clínica y solicite información sobre las sesiones y los horarios disponibles!

¡Usted es una persona valiosa e importante para su familia y para la sociedad!

Actividad física

Hacer ejercicio le ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado.

Beneficios

- 1 Mejora el trabajo del corazón
- 2 Ayuda a que se normalicen la presión arterial y los niveles de azúcar y grasas en la sangre
- 3 Fortalece el sistema respiratorio y el muscular
- 4 Ayuda a controlar o disminuir el peso
- 5 Disminuye el estrés
- 6 Mejora la calidad del sueño y el descanso físico
- 7 Mejora la memoria, la autoestima y la sensación de bienestar



Existen dos beneficios muy importantes por los que le conviene realizar actividad física:

- **Conserva su independencia física y mental**
- **Se divierte, disfruta y convive con otras personas**

Educación para la salud

Actividad física que usted necesita

Para la mayoría de los adultos mayores, las actividades diarias no son suficientes, por lo que se recomiendan ejercicios para mantener la resistencia, la flexibilidad y la fuerza.

Ejercicios para mantener la resistencia

Lo mantienen activo por largos periodos sin fatigarse y le ayudan a resistir los esfuerzos de las actividades diarias.

- 1 Caminar, trotar o correr
- 2 Nadar, bailar, andar en bicicleta
- 3 Yoga, gimnasia suave
- 4 Paseos y excursionismo



Ejercicios para la flexibilidad

Le permiten moverse con más agilidad, relajan los músculos y dan movilidad a las articulaciones para que usted tenga una vida más independiente y autónoma.

- 1 Bailar, trapear los pisos
- 2 La jardinería
- 3 Lavar y encerar un coche
- 4 Yoga, tai-chi

