

Tu Salud en Baltimore

# Consejos para mantener la salud en la tercera edad



**Alicia I. Arbaje, MD, MPH**  
**Profesora Asistente, Departamento de Geriatría**  
**Johns Hopkins Bayview Medical Center**

**¿Qué pueden hacer las personas mayores para mantenerse saludables?**

Un estilo de vida sano ayuda a hacer frente a los cambios normales producidos por la edad. Para que las personas mayores se mantengan saludables, es recomendable cuidar la dieta, la cual debe basarse mayormente en vegetales y alimentos ligeros. Se debe incluir ejercicio continuo. Una actividad tan sencilla como limpiar la casa puede ser de gran utilidad y tiene dos propósitos: mantenerse activo y mejorar la salud mental. Además, las personas mayores deben vacunarse de enfermedades comunes, como la gripe o flu. Deben dejar de fumar para evitar problemas respiratorios. Es importante también mantener una vida social activa, lo que favorece el buen humor y la actividad física. Por último, no se debe olvidar que hay que revisar las medicinas con frecuencia, visitar al médico y seguir los tratamientos de forma rigurosa.

**¿Cuáles son algunos síntomas importantes que debe reportarle a su proveedor de salud?**

Cuando visite a su médico, recuerde hacer un listado de todos los malestares o dudas que tenga. De ese modo, su visita será más efectiva y recibirá el tratamiento adecuado. No olvide reportar trastornos de insomnio, caídas, depresión; incluya problemas de memoria y problemas sexuales.

**¿Cuáles son algunas medicinas que causan problemas en las personas mayores?**  
 Debe entender que envejecer es un proceso natural, que trae algunos cambios que no se pueden evitar. Para hacer más llevaderos los cambios, es necesario cumplir los tratamientos de forma rigurosa. Algunos medicamentos pueden ser muy potentes, como medicinas para dormir, para la presión alta, para la diabetes o para el dolor. Si no sigue el tratamiento como le indica su médico, puede sufrir algunos efectos negativos. Recuerde que una vida saludable es posible, aunque usted sea mayor.

**¿Cuáles son algunos temas de salud que las personas mayores deberían discutir con sus familias?**

La familia es importante en el proceso de envejecimiento. Hable con ellos sobre quién tomará las decisiones sobre su salud en el futuro, si usted no puede, y los

tratamientos que usted prefiere si su enfermedad progresa.

**¿Cuándo se deben solicitar los servicios de un especialista en personas mayores (geriatra)?**

Es importante ante cualquier enfermedad seguir las recomendaciones de un especialista, evitar la automedicación y mantener hábitos saludables. Deberá ver a un geriatra o persona que se especializa en adultos mayores, sobre todo si toma muchas medicinas, cuando a usted y a su familia se les haga difícil manejar todas las condiciones médicas y cuando desarrolle problemas relacionados con la vejez, como dificultades de visión o para caminar, inconvenientes con la memoria, caídas, mareos y poca nutrición.

**Recursos**

- Clínica de geriatría de Johns Hopkins en el hospital de Bayview en Baltimore, Maryland (intérpretes disponibles):410-550-0925
- Información de la Fundación para Salud en Envejecimiento de la Sociedad Americana de Geriatría. Alguna información existe en español:<http://www.healthinaging.org/news/tip-sheets/> y en la Biblioteca Nacional de Medicina en español <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/seniorshealth.html>
- Otros recursos para usar cuando visite una clínica, sala de emergencia, farmacia, u hospital:
  - Mi lista de medicamentos[http://www.ntocc.org/Portals/0/PDF/Resources/My\\_Medicine\\_List\\_Spanish.pdf](http://www.ntocc.org/Portals/0/PDF/Resources/My_Medicine_List_Spanish.pdf)
  - Como cuidar mi atención medica[http://www.ntocc.org/Portals/0/PDF/Resources/Taking\\_Care\\_Of\\_My\\_Health\\_Care\\_Spanish.pdf](http://www.ntocc.org/Portals/0/PDF/Resources/Taking_Care_Of_My_Health_Care_Spanish.pdf)
  - Departamento de geriatría en Johns Hopkins con información sobre varios programa de salud (en inglés):[http://www.hopkinsmedicine.org/geriatric\\_medicine\\_gerontology/](http://www.hopkinsmedicine.org/geriatric_medicine_gerontology/)

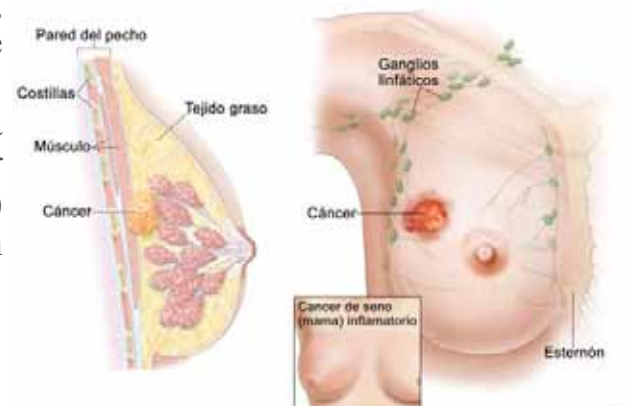
**Como encontrar un médico geriatra en su área (en inglés):**  
<https://membership.americangeriatrics.org/eweb/DynamicPage.aspx?webcode=PhysicianReferral>

**LATIN OPINION**  
 BALTIMORE NEWS

## La obesidad podría aumentar el riesgo de muerte por cáncer de mama de algunas mujeres



Un estudio reciente de la Universidad de Oxford en Inglaterra, sugiere que la obesidad podría aumentar el riesgo de morir de cáncer de mama en etapa temprana de algunas mujeres. Las mujeres obesas que aún no habían pasado por la menopausia y que tenían una forma de la enfermedad conocida como cáncer de mama con receptores de estrógeno positivos (ER-positivo) tenían más probabilidades de morir de la enfermedad, según un análisis de los resultados de 70 ensayos clínicos.



### ¿Qué esperas?

Tener sobrepeso es algo que se puede controlar