



Tu Salud en Baltimore



Preparándose para el invierno



Dra. Arbaje, Directora de Investigación de Cuidado de Transición, División de Medicina Geriátrica y Gerontología, en el Centro de Cuidado Médico de Johns Hopkins Bayview

Así como preparamos nuestras casas y nuestros carros para el invierno, debemos prepararnos a nosotros mismos para mantenernos saludables durante el invierno. Aquí tenemos 10 consejos:

1. Vacúnese

- a. ¡Las vacunas no son nada más para los niños!
- b. No nada más contra el virus de la influenza...
- c. Revise con su médico si necesita vacunas contra la neumonía (pulmonía), el tétano/difteria, o herpes zoster (shingles).

2. Evite problemas con sus medicamentos

- a. Las necesidades de uno cambian con el tiempo. Revise con su médico si los medicamentos que está tomando todavía son necesarios. Revise también si hay que cambiar las dosis de algunos de sus medicamentos.
- b. Asegúrese que Ud. tiene suficiente medicamentos si va a viajar o si no puede salir a la farmacia debido al mal tiempo.

3. Tenga un estilo de vida saludable durante el invierno

- a. El cambio del clima afecta nuestras dietas y nuestra habilidad de hacer ejercicio fuera de la casa. Tenga un régimen de ejercicio para evitar engordar mucho durante el invierno.
- b. Enfóquese en comer comidas como sopas, ensaladas, frijoles. Evite comer mucha carne, huevos, o productos lácteos.

4. Fortalezca sus huesos

- a. Coma comidas con calcio (como verduras) y tome un suplemento de vitamina D para prevenir caídas y fracturas.
- b. Haga ejercicios para mejorar su balance y flexibilidad (como yoga, tai chi).

5. Revise lo que va en su cabeza

- a. Asegúrese que tenga espejuelos, caja de dientes, y asistencia para oír que funcionen bien.

6. Revise sus pies

- a. Asegúrese que tiene todo lo que necesita para caminar bien (bastón, andador).
- b. Use zapatos que no resbalen fácilmente (incluyendo dentro de la casa).

7. Lávese sus manos

- a. Lavarse sus manos puede evitar la transmisión de muchas enfermedades.
- b. Puede usar gel con alcohol, pero es mejor lavarse sus manos con agua y jabón.

8. Llame a sus amistades y familiares

- a. Evitar aislamiento social puede ayudar con la depresión, especialmente durante los días de fiesta.

9. Prepárese para el año nuevo

- a. Junte toda su información sobre sus condiciones médicas, sus medicamentos, y sus proveedores de salud.
- b. Haga citas para sus exámenes preventivos para el año entrante, como exámenes de la vista, visitas al dentista, y mamogramas.

10. ¡Visite a su médico!

- a. La mejor manera para identificar problemas y mantenerse saludable.
- b. Aproveche esta cita para revisar sus medicamentos y su salud en general.

Traducción: Centro Sol



Media Partners:



¿ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?



Llama ahora mismo al 410-732-2176