

Tarjetas de Recomendaciones

para personas mayores



Sobre estas recomendaciones:

El envejecimiento es un proceso natural que todos experimentamos durante el curso de nuestras vidas. Sin embargo, la manera en que envejecemos puede ser influenciada positivamente a través de estrategias de prevención para optimizar la salud.

El **Instituto Nacional de Geriatría** en el marco del Decenio de las Naciones Unidas del Envejecimiento Saludable 2021-2030, alineado con la visión de la Organización Mundial de la Salud y el enfoque de atención integrada para personas mayores (ICOPE por sus siglas en inglés), ha diseñado este compendio de tarjetas para proporcionar recomendaciones básicas en dominios como ***la cognición, la nutrición, el estado de ánimo, la visión, la audición, la movilidad y el entorno***, que promueven el bienestar en la vejez.

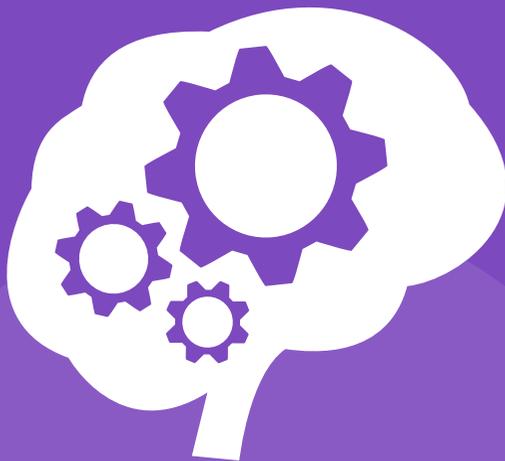
Aquí encontrarán consejos prácticos que contribuyen a fortalecer la salud en distintos dominios de la capacidad intrínseca y del entorno a medida que envejecemos.



Tarjetas de
recomendaciones

Dominio

Cognición



Sabías que...

Las actividades relacionadas al reto mental o desafíos nos permiten reforzar el cuidado de la salud mental ya que van dirigidas a diferentes dominios cognitivos como la orientación, la memoria o la atención.





¿Qué puedo hacer si me diagnostican deterioro cognitivo?

- ✓ **Estimulo mi memoria a partir de una fotografía, recordando las personas que aparecen en ella y las historias alrededor.**

Con las noticias analizo:
¿cuándo ocurrieron?, ¿en qué momento histórico se dieron?, ¿quiénes estuvieron involucrados?





- ✓ **Realizo actividades para estimular la atención**, por ejemplo:
 - Coloreando un dibujo con patrones, resolviendo laberintos, sudoku, sopa de letras, crucigramas.
 - Me divierto con videojuegos y juegos de mesa como memoramas, rompecabezas, juegos de cartas, dominó, ajedrez, damas chinas, etc.

- ✓ **Realizo un plan de actividades de la vida diaria**, estimulación cognitiva, actividades lúdicas, ocupacionales y de participación social, proporcionadas por un/a profesionalista de la salud.

- ✓ Visito a mi familia y amigos, fomentando las **actividades sociales**.



¿Qué puedo hacer si me diagnostican deterioro cognitivo?

- ✓ **Inicio mi día con la información** de la fecha, la hora, el clima, los acontecimientos importantes o las noticias relevantes **para mantenerme orientada u orientado.**
- ✓ **Mi familia me muestra** interés, paciencia y atención.





- ✓ **Mi familia adapta las actividades cotidianas** de manera que pueda llevarlas a cabo para potenciar mis habilidades.
- ✓ Para comprender mejor; **mis familiares y amistades utilizan frases sencillas, claras y cortas**, dándome tiempo suficiente para que pueda responder.
- ✓ **Prevengo caídas, lesiones o accidentes** manteniendo los pasillos libres de obstáculos, con superficies antiderrapantes, utilizando pasamanos y bien iluminados.



¿Qué puedo hacer para mantener mi mente activa?

- ✓ **Realizo actividades diversas buscando que sean más desafiantes cada vez;** como leer, cantar, bailar, escribir, aprender a tocar un instrumento musical, pintar, dibujar, participar en conversatorios o practicar alguna actividad física.





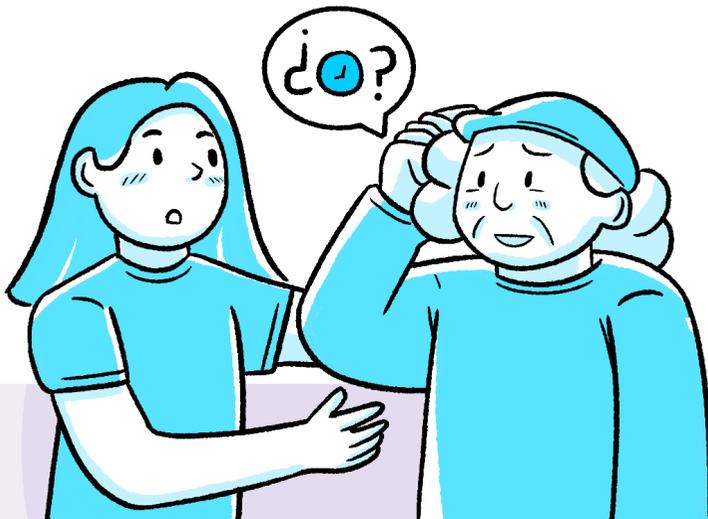
- ✓ **Prevengo caídas, lesiones o accidentes** manteniendo los pasillos libres de obstáculos, con superficies antiderrapantes, utilizando pasamanos y adecuada iluminación.

- ✓ **Tomo el control de mi enfermedad crónica** (diabetes, presión alta, colesterol elevado y/o alguna otra):
 - Acudo con profesionistas para atender mi estado de salud física y mental.
 - Mantengo un estado de ánimo positivo; controlando el estrés, buscando apoyo o asesoría profesional en caso de:
 - Tristeza.
 - Problemas para dormir.
 - Irritabilidad.
 - Preocupación excesiva.
 - Problemas para concentrarme.
 - Ideas de muerte.



¿Qué puedo hacer para mantener mi mente activa?

- ✓ **Informo a mi familia o a mi equipo de atención de salud si tengo alguno de los siguientes sucesos:**
 - Disminución de la memoria.
 - Dificultad para planificar o resolver problemas.
 - Desorientación en tiempo o lugar (no saber donde me encuentro o la fecha de hoy).





- Dificultad para desempeñar tareas que eran habituales.
 - Dificultad para interpretar símbolos e imágenes.
 - Problemas con el lenguaje hablado y/o escrito.
 - Colocar objetos fuera de lugar.
 - Cambios bruscos del estado de ánimo.
- ✓ **Evito fumar.**
 - ✓ **Evito consumir alcohol.**
 - ✓ **Mantengo un peso corporal adecuado,** realizando ejercicio de manera regular y consumiendo alimentos saludables.
 - ✓ **Visito a mis familiares y amigos** para evitar sentirme sola/o o aislada/o.
 - ✓ **Procuro lo menor posible exponerme a** contaminantes ambientales.

Tarjetas de
recomendaciones

Dominio

Nutrición



Sabías que...

La buena nutrición tiene grandes beneficios en la salud, ayuda a regular los niveles de azúcar, controlar la presión arterial y tiene un impacto importante en nuestro desempeño día a día, incluso ayuda a mejora nuestro estado de ánimo.





¿Qué puedo hacer para mantener una nutrición óptima?

- ✓ **Mantengo una alimentación saludable, buscando cumpla con las siguientes características:**
 - **Variada:** contiene alimentos de los distintos grupos (verduras y frutas, cereales, legumbres y productos de origen animal).
 - **Adecuada:** los alimentos son acordes a mis gustos, mi cultura y mi economía.





- **Completa:** contiene al menos un elemento de los grupos de alimentos en el desayuno, comida y cena.
- **Inocua:** los alimentos que consumo no implican riesgos para mi salud; no tienen organismos nocivos, toxinas ni contaminantes.
- **Equilibrada:** guardan proporciones apropiadas entre sí; mayor porcentaje de agua, carbohidratos complejos (ej. cereales enteros), proteínas (ej. pollo, pescado) grasas no saturadas (ej. semillas o frutos secos) y menor porcentaje de azúcares simples (ej. azúcar refinada), grasas saturadas (ej. mantequilla), grasas trans (ej. empanizados) y sodio (sal).
- **Suficiente:** los alimentos consumidos durante el día cubren mis necesidades de todos los nutrimentos y me brindan energía para realizar mis actividades diarias.



¿Qué puedo hacer para mantener una nutrición óptima?

- ✓ **Conozco todos los grupos de alimentos y elijo la mejor opción** (verduras y frutas, cereales, leguminosas, grasas, agua y alimentos de origen animal).
- ✓ **Prefiero consumir alimentos de temporada** para ahorrar.





- ✓ **Ingiero suficientes proteínas de origen vegetal y animal**, distribuidas en el desayuno, comida y cena.
- ✓ **Bebo suficientes líquidos durante el día**; alrededor de 6 a 8 vasos diarios.
- ✓ **Realizo aseo de boca, dientes y lengua** usando correctamente cepillo e hilo dentales para evitar enfermedades.
- ✓ **Acudo a valoración con el dentista al menos cada 6 meses.**
- ✓ **Acudo a valoración con el (la) nutriólogo (a)** en caso de perder peso, comer poco y para mejorar mi salud en general.
- ✓ **Previa valoración médica; realizo actividad física** que incluya ejercicios de fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia.



¿Qué puedo hacer si me diagnostican desnutrición?

- ✓ **Informo a mi familia si noto debilidad, disminución de mi musculatura, problemas en boca, dificultades para masticar o ingerir alimentos.**
- ✓ **Me informo acerca del plato del bien comer, del etiquetado frontal de alimentos empaquetados y los distintos sellos.**





- ✓ **Procuro consumir mis alimentos en compañía de otras personas.**
- ✓ **Ingiero suficientes proteínas** distribuidas en el desayuno, comida y cena de distintas fuentes.
- ✓ **Acudo a valoración con el (la) nutriólogo (a) para recibir atención específica** para mi condición.



¿Qué puedo hacer si me diagnostican desnutrición?

- ✓ **Ingiero pequeñas cantidades de alimentos en mayor número de ocasiones al día**, especialmente si me lleno con facilidad, ingiero poco alimento o no tengo apetito.
- ✓ **Bebo suficientes líquidos durante el día**; alrededor de 6 a 8 vasos diarios.





- ✓ **Realizo aseo de boca, dientes y lengua** usando correctamente cepillo e hilo dentales para evitar enfermedades.
- ✓ **Acudo a valoración con el dentista al menos cada 6 meses.**
- ✓ Hago uso de complementos nutricionales **siempre y cuando sean prescritos por el (la) nutriólogo (a).**
- ✓ **Previa valoración médica; realizo actividad física** que incluya ejercicios de fuerza, equilibrio, flexibilidad y resistencia.

Tarjetas de
recomendaciones

Dominio
Visión



Sabías que...

A medida que avanzamos en edad, nuestra visión naturalmente enfrenta desafíos. Pero con cuidados adecuados y atención preventiva, es posible mantener nuestros ojos saludables y nuestra visión clara.

La vejez no significa perder la capacidad de ver.





¿Qué puedo hacer para mantener una visión saludable?

- ✓ **Prefiero la luz del día o natural** para realizar mis actividades diarias.
- ✓ **Realizo ejercicios enfocando objetos cercanos y lejanos de manera alternada.**





- ✓ Establezco **horarios cortos** de tiempo para ver televisión o pantallas.
- ✓ **Acudo a valoración por oftalmología** por lo menos una vez al año.
- ✓ **Informo** a mi familia o a mi equipo de atención de salud **si tengo alguna molestia en mis ojos o tengo dificultades en mi visión.**



¿Qué puedo hacer para mantener una visión saludable?

✓ Realizo higiene visual:

- **Para las actividades diarias;** me siento con una postura adecuada, con la mirada hacia la tarea o la actividad que me encuentre realizando.
- Permito la entrada de luz natural a todos los espacios de la casa.
- Para lavar cara y párpados uso jabón suave y neutro.
- Evito el uso de cosméticos alrededor de mis ojos.
- Lavo mis manos con frecuencia.
- Evito frotarme los ojos.





¿Qué puedo hacer si me diagnostican déficit visual?

- ✓ **Mantengo un entorno seguro** para reducir el riesgo de caídas, lesiones o accidentes:
 - Mejorando la iluminación en mi hogar.
 - Eliminando obstáculos, como alfombras, cables o muebles que estén en el paso
 - Resaltando los bordes de los escalones.
 - En caso de necesitarlos; uso dispositivos de apoyo visual o auditivo.



Tarjetas de
recomendaciones

Dominio

Audición



Sabías que...

Con el paso de los años, nuestra audición puede enfrentar retos. Sin embargo, con cuidados adecuados y hábitos saludables, podemos preservar este valioso sentido.

En la vejez, escuchar no sólo es fundamental, es un regalo. Aprende cómo proteger y cuidar tu audición en esta etapa de vida.





¿Qué puedo hacer para mantener una audición saludable?

- ✓ **Realizo una adecuada limpieza de mis oídos** solo con un pañuelo limpio.
- ✓ **Evito introducir a mi oído objetos** como cotonetes u otros objetos.
- ✓ **Escucho sonidos y música a un volumen adecuado** y evito utilizar audífonos con volumen excesivo.





- ✓ **Utilizo protectores auditivos** (tapones o audífonos) al exponerme a sonidos o ruidos fuertes.
- ✓ **Evito lesiones en la cabeza u oídos.**
- ✓ **Acudo una vez al año a consulta médica para una revisión de oídos y audición.**
- ✓ **Informo** a mi familia y a mi equipo de atención de salud si noto:
 - Zumbidos.
 - Dificultad para escuchar claramente.
 - Disminución repentina de la audición.
 - Presencia de líquido o sangre en el canal auditivo.



¿Qué puedo hacer si me diagnostican déficit auditivo?

- ✓ **Mis familiares me apoyan hablando con claridad, con una velocidad en la que los pueda entender; utilizando frases cortas y sencillas.** En caso de que necesite la lectura de labios, me hablan de frente y nos aseguramos que haya una adecuada iluminación.





- ✓ **Realizo una adecuada limpieza de mis oídos**, solo con un pañuelo limpio.
- ✓ **Evito introducir objetos** como cotonetes u otros objetos.
- ✓ **Escucho sonidos y música a un volumen adecuado** y evito utilizar audífonos con volumen excesivo.
- ✓ **Utilizo protectores auditivos** (tapones o audífonos) al exponerme a sonidos o ruidos fuertes.
- ✓ **Evito lesiones en la cabeza u oídos.**

Tarjetas de
recomendaciones

Dominio

Estado de ánimo



Sabías que...

El bienestar psicoemocional en la vejez es tan esencial como en cualquier otra etapa de la vida.

Mantener un estado de ánimo positivo es esencial para una vida plena y enriquecedora.





¿Qué puedo hacer si me diagnostican síntomas depresivos?

- ✓ **Acudo con un/a profesionalista en salud mental.**
- ✓ **Tengo control del estrés o la ansiedad** mediante ejercicios de relajación, respiración y meditación.



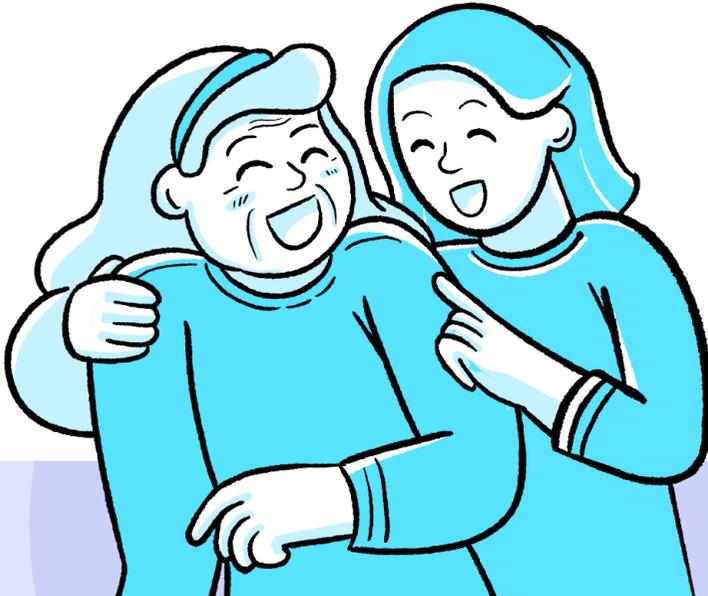


- ✓ **Acudo a mis citas médicas** y cumplo con el tratamiento médico.
- ✓ **Expreso y hablo de mis emociones con personas de mi confianza.**
- ✓ **Practico actividades que me son placenteras;** como bailar, pintar, cocinar, etc.
- ✓ **Procuro tener horarios establecidos para ir a dormir y para despertar** (incluso en fines de semana).
- ✓ **Tomo momentos para descansar y divertirme.**
- ✓ **Mantengo un peso corporal adecuado** realizando ejercicio de manera regular y consumiendo alimentos saludables.



¿Qué puedo hacer para mantener un buen estado de ánimo?

- ✓ **Tomo control de mi enfermedad** (diabetes, presión alta, colesterol elevado y/o alguna otra):
 - Visito a mis familiares y amigos para evitar sentirme sola/o o aislada/o.



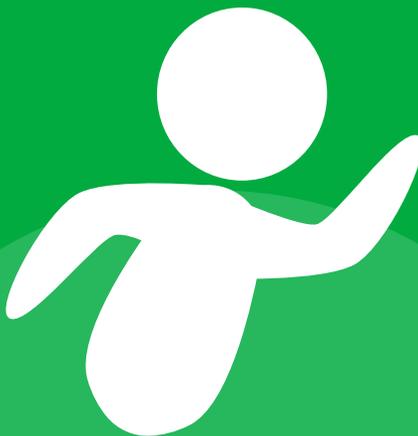


- Mantengo un peso corporal adecuado realizando ejercicio de manera regular y consumiendo alimentos saludables.
 - Evito consumir alcohol.
 - Evito fumar.
- ✓ **Paso tiempo con amigos y familiares;** realizando actividades lúdicas y recreativas.

Tarjetas de
recomendaciones

Dominio

Movilidad



Sabías que...

Mantener la movilidad en la vejez es clave para una vida independiente, autónoma y plena. A través de hábitos saludables y ejercicios adecuados, es posible optimizar nuestra capacidad física y prevenir caídas.

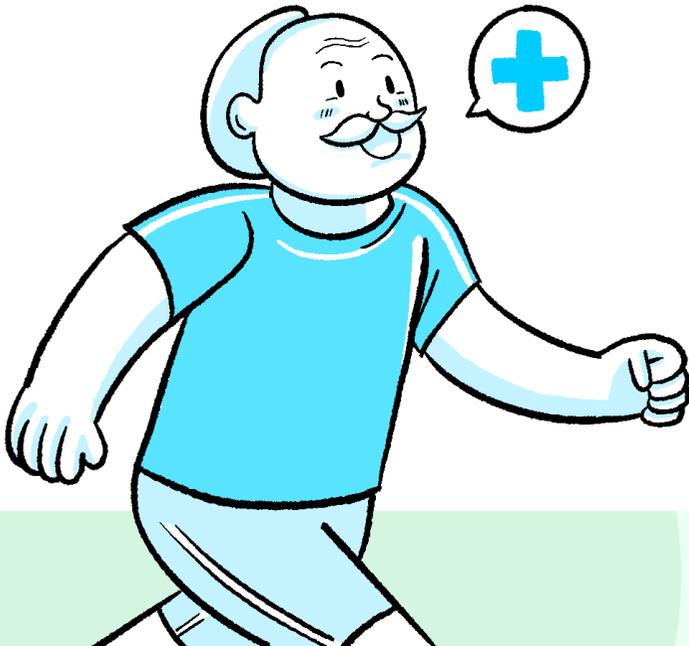
La capacidad de movernos con seguridad y confianza nos permite disfrutar de cada momento.





¿Qué puedo hacer para mantener mi cuerpo activo?

- ✓ **Realizo actividad física regularmente:** durante la semana alcanzo **300 minutos de actividad física moderada**, como caminar o trotar; o **150 minutos de actividad física intensa**, como correr.



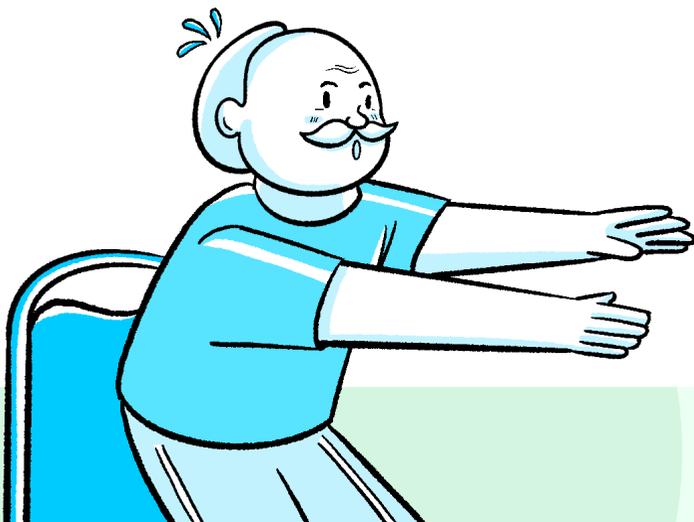


- ✓ **Llevo a cabo diferentes tipos de actividad física** como: cuidados del jardín, trabajos de reparación en casa, caminata, nadar, taichí, yoga, salir a pasear, andar en bicicleta, bailar, etc.
- ✓ **Realizo actividades diarias como quehaceres domésticos**, ir al mercado, tomar transporte público, etc.
- ✓ **Mantengo una alimentación saludable.**
- ✓ **Realizo actividades lúdicas y recreativas con familiares o amigos** en casa, parques, centros comunitarios.
- ✓ **Practico algún deporte.**



¿Qué puedo hacer si me diagnostican problemas de movilidad?

- ✓ **Llevo a cabo calentamiento previo al ejercicio.**
- ✓ Los ejercicios que puedo realizar son:
 - **Sentarme y levantarme de una silla, 3 series de 8 repeticiones**, si necesito apoyo puedo apoyarme en otra persona, en una superficie o barandal.





- **Flexiones** de brazos y realizar ejercicios con pesas o bandas elásticas.
 - **Caminata**; inicio con trayectos cortos y sigo avanzando progresivamente de 5, 10, 15 y 20 minutos al día.
 - **Ejercicios de flexibilidad de extremidades superiores e inferiores**; puedo realizar ejercicios como yoga y pilates.
 - **Ejercicios de equilibrio**; puedo caminar en posición tándem y en circuitos con pequeños obstáculos.
- ✔ **Procuro tener horarios establecidos para ir a dormir y para despertar** (incluso fines de semana).
 - ✔ **Tomo momentos para descansar y divertirme.**

Tarjetas de
recomendaciones

Dominio

Entorno



Sabías que...

El entorno en la vejez juega un papel vital en nuestra calidad de vida.

Rodearse de un soporte social fuerte, ya sea de familia, amigos o servicios comunitarios, fortalece nuestro bienestar emocional y mental.

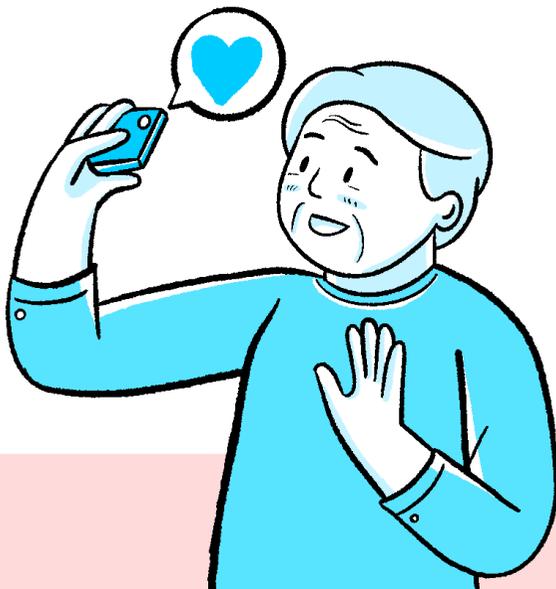
La participación activa en la comunidad y mantener conexiones significativas nos brindan un sentido de pertenencia y propósito.





¿Qué puedo hacer si necesito apoyo o asistencia social?

- ✓ **Mantengo contacto constante con mi familia y amistades;** asistiendo a reuniones presenciales, realizando llamadas telefónicas o video llamadas.
- ✓ **Exploro nuevas ocupaciones para aprender** y generar habilidades.





- ✓ **Busco grupos sociales en la comunidad que me puedan interesar** como clubes, grupos religiosos, centros de día, centros deportivos, recreación, educación o voluntariado.
- ✓ **Aprendo a usar internet, celular, computadoras, etc.**
- ✓ **Me informo acerca del maltrato y sus tipos** (físico, emocional, financiero y sexual) y con ayuda de mi familia lo prevenimos.
- ✓ **Denuncio el maltrato.**



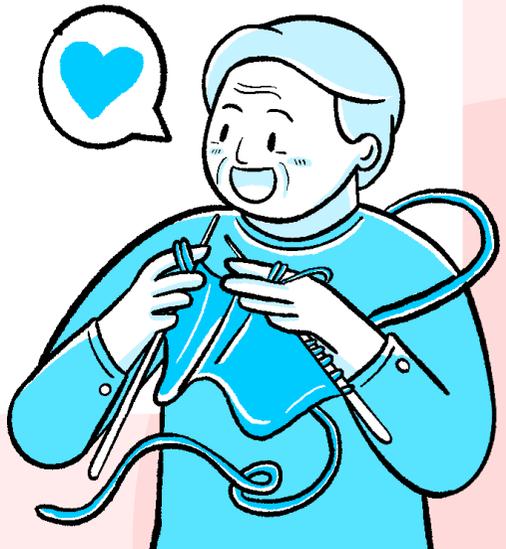
¿Qué puedo hacer si necesito apoyo o asistencia social?

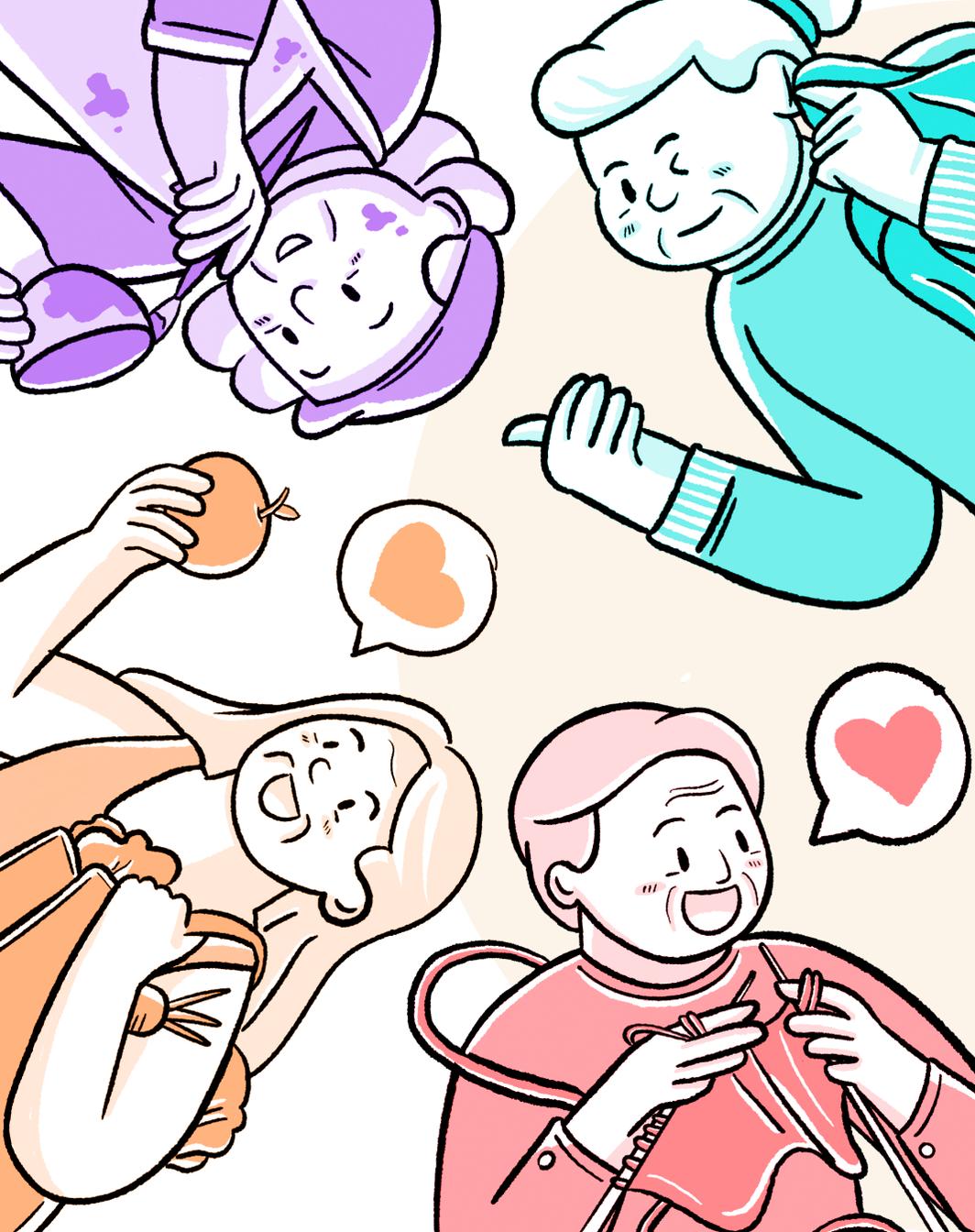
- ✓ **Conozco y ejerzo mis “Derechos de las Personas Adultas Mayores”.**
- ✓ **Me informo sobre programas sociales**, como mejoramiento de mi vivienda, alimentación, recreativos, lúdicos y comunitarios cercanos a mi domicilio.
- ✓ **Me informo sobre los requisitos para acceder a la pensión** del Programa para el Bienestar de las Personas Adultas Mayores.
- ✓ **Sigo haciendo lo que es importante para mi, incluyendo las actividades para satisfacer mis necesidades básicas**; como moverme, establecer y mantener relaciones, aprender y tomar decisiones.



¿Qué puedo hacer para mantener relaciones sociales saludables?

- ✓ **Sigo haciendo lo que es importante para mí, incluyendo las actividades para satisfacer mis necesidades básicas;** como moverme, establecer y mantener relaciones, aprender y tomar decisiones.
- ✓ **Realizo actividades con mis familiares y amigos** para evitar sentirme sola/o o aislarme.









Secretaría de Salud

Jorge Carlos Alcocer Varela
Secretario de Salud

Instituto Nacional de Geriátría

María del Carmen García Peña
Dirección General

Eduardo Sosa Tinoco
Dirección de Enseñanza
y Divulgación

Edgar Jaime Blanco Campero
Subdirección de
Formación Académica

Verónica Daniela Durán Pérez
Subdirección de Desarrollo
y Extensión Académica

Raúl Hernán Medina Campos
Dirección de investigación

María de Lourdes Ávila Alva
Subdirección de
Investigación Biomédica

Pamela Tella Vega
Subdirección de Investigación
Epidemiológica Geriátrica

Arturo Avila Avila
Dirección de Modelos de Atención

La información para las presentes recomendaciones fue retomada del *Manual de entrenamiento en atención primaria a la salud de personas mayores (2022)*, Instituto Nacional de Geriátría.

Coordinación de contenido

Eduardo Sosa Tinoco
Jonny Pacheco Pacheco
Arturo Avila Avila

Diseño e ilustraciones

Brayan Reyes Cedeño

Corrección de estilo

Jennifer Esther Girón Castillo

Agradecimientos

Brenda Aguilar Martínez y al
Equipo de trabajo de la Unidad de
Enseñanza y Unidad de Atención
Integral del INGER



Tarjetas de Recomendaciones para personas mayores

Instituto Nacional de Geriátría



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento -NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional

Copyright© 2023 Instituto Nacional de Geriátría
Todos los derechos reservados. ISBN: En trámite.

www.gob.mx/inger

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del texto o las ilustraciones de la presente obra bajo cualquiera de las siguientes formas: electrónicas o mecánicas incluyendo fotocopiado, almacenamiento en algún sistema de recuperación e información, dispositivo de memoria digital o grabado sin el consentimiento previo o por escrito del Instituto Nacional de Geriátría.

Estas tarjetas solo tienen fines educativos.