

# Controla tu salud

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española  
de Geriátría y Gerontología

Con la colaboración de:





## Cuida tu salud. Eres capaz, merece la pena.

Según vamos cumpliendo años nos preocupan más los problemas de salud y sus consecuencias, y la POSIBLE DEPENDENCIA que ello nos puede generar.

Para tener una buena salud hemos de tener unos hábitos de vida SALUDABLES y seguir los controles de salud recomendados.

Los controles de salud son VISITAS PROGRAMADAS al centro de salud, que tienen como objetivo prevenir la aparición de enfermedades.

En este folleto encontrarás información sobre:

- 1-2-3-4 ¿Qué controles de salud debo seguir?
- 5 Hábitos saludables de vida
- 6 Vigila tu actitud



## ¿Qué controles de salud debo seguir?

Está comprobado que la prevención de enfermedades en las personas mayores es muy eficaz.

Estos son los chequeos que han de hacerse para conservar una buena salud.

- **HIPERTENSIÓN**

Tómate la tensión arterial al menos 1 VEZ AL AÑO.

Si la tienes alta sigue los controles que marque tu médico.

- **DISLIPEMIAS**

Con factores de riesgo vascular (hipertensión, diabetes, obesidad o enfermedades isquémicas) es necesario una **ANALÍTICA ANUAL** de los niveles en sangre de LDL-COLESTEROL y triglicéridos.

- **DIABETES**

Con factores de riesgo como obesidad, hipertensión, enfermedades isquémicas, ser fumador, es recomendable **UNA ANALÍTICA ANUAL**, para medir los niveles de glucosa en sangre.



- **OBESIDAD Y DESNUTRICIÓN**

Al menos 1 VEZ AL AÑO es necesario que te tallen y pesen.

- **VISIÓN Y AUDICIÓN**

UNA VEZ AL AÑO tu médico debe realizar un EXAMEN OCULAR de agudeza visual y tensión ocular.

Ante una pérdida de visión y/o audición, VISITA A TU MÉDICO.

- **CÁNCER**

Es muy importante un diagnóstico precoz.

Se recomienda seguir los controles marcados por tu médico para la PREVENCIÓN del cáncer de mama y de cuello uterino en la mujer, para el cáncer de próstata en el hombre y para el cáncer de colon en ambos sexos.

Exploración ANUAL de la piel, y ante alteraciones de ésta, visita a tu médico.



- **DEPRESIÓN**

Un diagnóstico y tratamiento temprano son importantísimos. Si tienes antecedentes de depresión, te sientes muy triste, lloras con frecuencia, no tienes apetito y sufres trastornos de sueño **ACUDE A TU MÉDICO.**

- **DEMENCIA**

Es bastante frecuente que con el paso de los años vayamos teniendo algunos problemas con la memoria.

Esto no debe alterar nuestra vida cotidiana, como nuestras relaciones, el control de los gastos, las compras, nuestra capacidad de orientación, la realización de las tareas de la casa, el control de las medicinas...

Si detectas cualquier problema importante en alguna de estas situaciones **CONSULTA A TU MÉDICO.**



- **PÉRDIDA FUNCIONAL Y/O CAÍDAS**

Presentar caídas frecuentes, perder la capacidad para andar, tener incontinencia de orina, no poder asearse o vestirse no son problemas que se deban a la edad; siempre tienen alguna causa.

Ante cualquiera de estos síntomas, **ACUDE AL MÉDICO.**

- **VACUNAS**

**DE LA GRIPE:**

**ANUALMENTE** en octubre para mayores de 65 años.

**NEUMOCÓCICA:**

Al menos **UNA VEZ** en la vida para mayores de 65. En cualquier época del año. Pregunta a tu médico.

**ANTITETÁNICA:**

Para todos es necesario una dosis de recuerdo **CADA DIEZ AÑOS.**



## Hábitos saludables de vida

Son necesarios para evitar que aparezcan enfermedades. Llevarlos a cabo es un compromiso con la vida.

En otros folletos hemos revisado algunos de ellos. Consúltalos. En ellos hablamos de:

- ACTIVIDAD FÍSICA adecuada.
- DIETA EQUILIBRADA, rica en fibra, vegetales y frutas y baja en grasas.
- Aporte adecuado de CALCIO.
- PREVENCIÓN de lesiones y caídas.
- DI NO AL TABACO y a las bebidas alcohólicas.
- Cuida tu dentadura, con visitas regulares al DENTISTA.
- MIMA TUS PIES visitando al podólogo frecuentemente.
- NO TE AUTOMEDIQUES. Toma sólo lo recetado por el médico.



## Vigila tu actitud

Cumplir años no es sinónimo de dependencia y de mala salud. Es muy importante que no cometas errores que suelen ser frecuentes respecto al cuidado de la salud como:

- No vacunarte porque las vacunas te sientan mal. ERROR.
- No ir al médico a realizar los chequeos anuales por miedo a que te detecten alguna enfermedad. ERROR.
- No ir al médico porque "todo esto que me pasa son cosas de la edad". ROTUNDO ERROR.
- Ir al médico a pasar la tarde. ¡POR FAVOR!  
¡Con la cantidad de cosas por descubrir con las que divertirse y disfrutar!
- No admitas que los demás, y especialmente los profesionales, te digan que tus problemas de salud son sólo una consecuencia de la edad.

De tí depende comprometerte con tu salud. Por tí y por los que te rodean. Vale la pena.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.



## Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- ¡Cómo nos cambian los años!
- Controla tu salud
- Alimentarse bien
- Prevenir las caídas
- Buenas relaciones
- Mujeres
- Hombres
- Ejercicio físico
- Cuidar mi casa
- Aprender