1 en 4 adultos actualmente de 65 años llegarán a cumplir más de 90 años de edad.

Plan de MiMovilidad

¿Qué puede hacer usted para mantenerse independiente?

Muchas personas planifican para el aspecto financiero de su jubilación, pero no todos planifican cómo van a afrontar otros cambios que se presentan con los años. Esto incluye cambios en su movilidad —su capacidad de movilizarse or desplazarse— su capacidad de movimiento.

No es un tema fácil de hablar, pero conforme vamos envejeciendo, los cambios físicos pueden dificultar la capacidad de mobilizarnos y de hacer cosas que deseamos o queremos llevar a cabo, cosas como conducir, irnos de compras o quehaceres en el hogar.

Puede ser que llegue el día en que todavía tenga la necesidad de movilizarse, pero ya no tenga la capacidad de conducir.

Es probable que en este momento usted no tenga problemas de movilidad, pero se pueden presentar en el futuro. Puede ser que usted conozca alguna persona que ya tenga estos problemas —tal vez un padre/madre, familiar, amigo o vecino. Aunque no sea posible prevenir todos estos cambios, hay medidas que usted, y sus seres queridos, puede tomar hoy, conforme envejece, para mantenerlo seguro e independiente el día de mañana.

MiPersona

Un plan para mantenerme independiente

MiHogar

Un plan para mantenerme seguro en mi hogar

MiComunidad

Un plan para mantenerme móvil en mi comunidad

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

Haga un plan hoy.
Manténgase independiente mañana.

Mantenerse saludable y el apropiado manejo de condiciones crónicas contribuyen a mantener su movilidad.

Para comenzar a establecer su plan, ingrese la siguiente información.

☐ Hágase un examen físico cada año.

Existen complicaciones de salud que pueden contribuir al riesgo de caídas (tales como debilidad en las piernas y problemas de equilibrio).

Fecha del último examen: _____
Fecha del próximo examen: _____

☐ Hágase un examen oftalmológico cada año.

Problemas de la vista aumentan el riesgo de caídas y choques automovilísticos.

Fecha del último examen: _____
Fecha del próximo examen: _____

☐ Revise todos sus medicamentos con un doctor o farmacéutico.

Ciertos medicamentos pueden producir efectos secundarios que pueden afectar su habilidad para conducir, caminar, o movilizarse sin peligro. Para aprender más, visite: https://go.usa.gov/xPFsn

Consejo para MiMovilidad

Tener buena vista va mas allá de poseer una visión 20/20. Por ejemplo, usted necesita poder ver bien en la oscuridad para manejar sin peligro en la noche.

Reciba un examen oftalmológico cada año y resuelva cualquier complicación.

☐ Siga un programa regular de actividades para incrementar su fortalecimiento y equilibrio.

Las actividades de fortalecimiento y equilibrio, realizadas por lo menos 3 veces por semana, pueden reducir el riesgo de caídas. Otras actividades, como caminar, son beneficiosas, pero no contribuyen a la prevención de caídas. Para leer más sugerencias, visite el sitio web sobre el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento:

- www.nia.nih.gov/health/ejercicios-equilibrio-adultos-mayores
- www.nia.nih.gov/health/ejercicios-fortalecimiento-adultos-mayores

Actividades de fortalecimiento		Actividades de equilibrio	
Ejercicio	Fecha de inicio	Ejercicio	Fecha de inicio
Ponerse de pie con soporte de la silla	*Próximo lunes*	*Taichi*	*Próximo lunes*

Para continuar con su plan, disponga un tiempo para revisar las siguientes sugerencias de seguridad en el hogar que le ayudarán a prevenir caídas.

Revise LOS PISOS en cada habitación y elimine cualquier peligro de tropiezo:

- ☐ Mantenga el piso libre de objetos.
- ☐ Elimine alfombras o coloque cinta adhesiva para fijarlas al piso.
- ☐ Enrolle o envuelva con cinta adhesiva cables o alambres para que estén cerca de la pared y fuera del paso.

Revise LA COCINA:

- ☐ Coloque artículos de uso frecuente al fácil alcance (a la altura de la cintura).
- ☐ Para artículos que no están a fácil alcance, utilice siempre un taburete y nunca una silla.

Revise LOS DORMITORIOS:

- ☐ Utilice bombillos de luz claros.
- ☐ Coloque lámparas cerca de la cama y al fácil alcance.
- ☐ Coloque luces nocturnas que iluminen el paso en la noche. En áreas sin enchufes eléctricos, considere luces a pilas.

Revise dentro y fuera de LOS ESCALONES Y LAS ESCALERAS:

- ☐ Identifique escalones flojos o desiguales. Haga las reparaciones necesarias.
- ☐ Asegúrese de que la alfombra esté firmemente adjunta a cada escalón o, quite la alfombra para colocar adhesivos antideslizantes en su lugar.
- ☐ Identifique pasamanos rotos o flojos. Haga las reparaciones necesarias.
- ☐ Considere instalar pasamanos en ambos lados de las escaleras.
- ☐ Instale iluminación clara en la parte superior e inferior de las escaleras.
- ☐ Considere instalar interruptores de luz en la parte superior e inferior de las escaleras.

Revise LOS BAÑOS:

- ☐ Coloque adhesivos o alfombras de caucho antideslizantes en el piso de la ducha o tina de baño.
- ☐ Considere instalar manijas de soporte para ingresar y salir de la ducha o tina de baño, y para el uso del inodoro.

Consejo para MiMovilidad

Las caídas se vuelven más propensas con el uso de calzado inapropiado, tales como chancletas que no ofrecen soporte en el talón.

Use calzados seguros, que le calcen bien, que tengan un talón firme para proporcionar estabilidad, y una suela con textura para evitar resbalarse.

Para leer más acerca de cómo modificar su hogar, visite visite el sitio web en inglés: https://go.usa.gov/xUEs3

Para finalizar su plan, ingrese la información requerida en la siguiente tabla.

Piense en todos los lugares a los que usted concurre y cómo llega a esos destinos. Entonces, reflexione sobre cómo llegaría a esos mismos lugares si no pudiera usar su medio de transporte actual.

☐ Encuentre medios de transporte en su código postal:

- Rides in Sight
  1-855-607-4337
  www.ridesinsight.org/Home/Index_Espanol

Los servicios de vehículo compartido le pueden ayudar a mantenerse conectado con su familia y amigos. Mantenerse socialmente activo ayuda a mejorar la calidad de vida al envejecer.

¿Dónde voy ahora? (Por ejemplo, al doctor, supermercado o sesión de actividad física)	**¿Cómo llego a mi destino ahora?** (Por ejemplo, conduzco, alguien me lleva, o uso el transporte público,)	**¿Cómo llegaré allí en el futuro?** (Por ejemplo, iré en autobús, vehículo compartido (*rideshare*), o en el auto de un amigo.)
Almuerzo con amigos	*Conduzco yo mismo*	*Me llevará en coche un amigo*

☐ Considere asistir a un curso de actualización de conducción.

Algunas aseguradoras ofrecen descuentos en la aseguranza de su auto al realizar un curso de actualización.

- AARP (888) 687-2277 o www.aarp.org
- AAA (800) 222-4357 o www.aaa.com

Consejo para MiMovilidad

Tenga siempre hábitos de conducción seguros, como siempre usar el cinturón de seguridad ya sea como conductor o pasajero.

Para más información visite:
www.cdc.gov/motorvehiclesafety/spanish/older_adult_drivers/mymobility

Distribuido por:

Nombre de la organización
Número de teléfono
Sitio web