

**Alicia I. Arbaje**  
M.D., M.P.H., Ph.D.

Profesor Asociado de Medicina  
Directora de Investigación de Cuidado de Transición, División de Medicina Geriátrica y Gerontología, en el Centro de Cuidado Médico de la Universidad de Johns Hopkins

## Cuatro estrategias para vivir bien

Como geriatra, experta en el cuidado de adultos mayores, las personas a menudo me preguntan sobre las estrategias para vivir bien, permanecer independiente, y obtener el mejor cuidado de la salud posible. Aquí hay cuatro consejos:

1. Saber qué actividades de cuidado personal hacen la diferencia
2. Evite el cuidado que no necesita
3. No evite conversaciones importantes
4. Sea un navegador experto del sistema de salud

### Saber qué actividades de cuidado personal hacen la diferencia

En primer lugar, compruebe si necesita ajustar su actitud sobre el envejecimiento. A menudo pensamos que el envejecimiento es un tiempo de declive, pero no tiene por qué ser así. Todos conocemos a personas que tienen una actitud positiva y serena, independientemente de lo que está sucediendo a su alrededor. La actitud es la cosa más importante que usted puede ajustar para permanecer bien.

En segundo lugar, no fume. Fumar es la primera cosa que puede hacer para acelerar el envejecimiento.

En tercer lugar, manténgase socialmente comprometido. Participe en actividades que le mantengan alrededor de otras personas, como una afición o un tiempo pasado que usted disfrute. En cuarto lugar, encuentre autenticidad y viva con propósito. Participe en actividades que se alinean con sus metas y valores, como ser voluntario en su comunidad de fe o ser un mentor para otros.

No sólo es bueno para su alma, sino que cambia la forma y el funcionamiento de su cerebro de maneras saludables.

Adopte una dieta basada en vegetales. Hay poco desacuerdo con respecto a los beneficios de una dieta basada en vegetales para mejorar las bacterias que viven en nuestro intestino, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas y extendiendo nuestra vida. Céntrese en los alimentos en su forma natural, no en su forma procesada como por ejemplo: fruta entera en lugar de zumo de fruta, granos enteros en lugar de pan y pasta, arroz integral sobre arroz blanco.

Como una pauta general, llene la mitad de su plato en cada comida con frutas y verduras. El resto del plato puede contener una buena fuente de proteína, preferiblemente de plantas, tales como frijoles, tofu, tempeh o quínoa. Incluya otras verduras como patatas dulces. Concéntrese en comer estos seis alimentos todos los días: verduras, frijoles, cebollas, champiñones, bayas, semillas. Limite el consumo de productos de origen animal (carne, pescado, huevos y productos lácteos) a menos del 10% de su dieta.

En quinto lugar, controle su estrés a través de actividades como yoga, meditación, tai chi, caminatas, baile y otras como la oración, la contemplación y el periódico.

### Evite el cuidado que no necesita

Evite el aislamiento social, tomar demasiados medicamentos y recibir demasiada atención médica. Sabemos que los errores médicos son ahora la tercera causa de muerte en los EE.UU., y muchos de estos ocurren mientras se está en el hospital. Lo mejor es evitar la necesidad de ir al hospital cuidándose bien, siguiendo una buena dieta, haciendo ejercicio y visitando a su médico regularmente para chequeos preventivos.

Recomiendo una revisión de medicamentos por lo menos dos veces

al año. Los medicamentos pueden estar causando síntomas que usted puede estar atribuyendo al envejecimiento. Elija su cumpleaños y otro día durante todo el año para concertar una cita con su médico y revisar todos sus medicamentos.

Haga estas tres preguntas: "¿Todavía necesito este medicamento? ¿Todavía lo necesito en la misma dosis? ¿Hay alternativas a este medicamento, tales como cambios en mi estilo de vida?" Los medicamentos para escudriñar más son: anticoagulantes, medicamentos para dormir, medicamentos para alergias, píldoras de agua, medicamentos para la presión arterial, analgésicos y antidepresivos.

### Sea un navegador experto del sistema de salud

Asegúrese de saber quién tomará las decisiones por usted si no puede hacerlo usted mismo. Trabaje con un médico, como un geriatra, para coordinar su atención. Programe chequeos periódicos de medicación. No vaya solo a citas médicas y en su lugar traiga a alguien para que le ayude a entender el plan de cuidado. Mantenga sus propios registros médicos personales y cree planes de emergencia para si usted o un miembro de su familia se enferma.

Por último, considere visitar a un geriatra. Un geriatra es un médico con formación avanzada en el cuidado de adultos mayores. Nuestro objetivo es evaluar las 4 M: memoria, estado de ánimo, medicamentos y movilidad.

Tratamos las condiciones de atención médica existentes y seguimos la pista de los medicamentos. Nuestro objetivo es ayudar a los adultos mayores a permanecer independientes en su hogar. Coordinamos el cuidado con otros especialistas y trabajamos en equipo.

### ¿Quién necesita ver a un geriatra?

Se basa más en sus necesidades que en su edad. Es posible que necesite ver a un geriatra si: tiene una discapacidad, su salud afecta las actividades diarias, tiene varias enfermedades crónicas, toma muchos medicamentos, tiene varios proveedores de atención médica, va al hospital a menudo, su familia y amigos se sienten estresados cuando lo cuidan, o tiene una condición que es común en los adultos mayores. Estas condiciones pueden ser dificultad para tragar, desnutrición, problemas de sueño, delirio, demencia, problemas de visión o audición, depresión, mareos, desmayos, dificultad para caminar, caídas, luego en los huesos, úlceras de presión, incontinencia o estar tomando demasiados medicamentos.

En conclusión, el respeto y el honor del viaje a través de su vida útil y ajustar su actitud sobre el envejecimiento. Participe en actividades que le brinden alegría y salud. Asegúrese de que la atención médica que recibe coincide con sus metas de lo que quiere de la vida. Y encontrar un geriatra para ayudarlo a tener una mejor vida.

### Media Partner:

**LATIN OPINION**  
MARYLAND NEWS

### Contenido:



# ¿ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?

**House of Ruth Maryland****Llama ahora mismo al 410-732-2176**