

10 COSAS QUE USTED PUEDE HACER PARA

VIVIR UNA VEJEZ CON DIGNIDAD E INDEPENDENCIA: UNA GUÍA

Aunque usted tenga ya los 65 años, o tal vez tenga un familiar de esta edad, hay cosas sencillas que no cuestan mucho dinero y que puede iniciar ahora para prepararse para una vejez con dignidad e independencia. Mantenga una copia de esta guía, apunte las cosas ya hechas, y compártala con otros que puedan necesitarla.

- 1 Hable con su familia sobre lo que es importante en su vejez.
- 2 Haga una lista de todas sus medicinas, y manténgala al día.
- 3 Haga un recorrido de su hogar para asegurarse que sea seguro y cómodo.
- 4 Llame al 1-800-677-1116 para averiguar cuáles servicios ofrece su comunidad.
- 5 Manténgase activo/a: encuentre una actividad que le guste y diviértase.
- 6 Haga una lista de la gente que le presta apoyo; con qué personas cuenta en su vida.
- 7 Haga una lista de las cosas en qué necesita ayuda – y pida ayuda cuando la necesita.
- 8 Revise sus finanzas – ¿está preparado para hacer gastos sobre su propio cuidado?
- 9 Hable con su doctor sobre cambios en su salud; sus necesidades pueden cambiar con la edad.
- 10 Averigüe dónde se encuentra su centro comunitario para adultos mayores y visítelo.

Para mas información sobre el envejecer con dignidad e independencia, visite
www.TheSCANFoundation.org/publications/10_cosas_en_espanol