

GUÍA DE **HARC** SOBRE EL MES DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



El mes de septiembre celebra el Mes del Envejecimiento Saludable, que se concentra en los aspectos positivos de envejecer en lugar de los aspectos y estereotipos negativos.¹ El desarrollo de hábitos saludables se vuelve esencial a medida que envejecemos y este mes tiene como objetivo alentar a los adultos de 45 años o más a tomar medidas sobre su bienestar físico, social y mental.¹ Esta infografía tiene como objetivo promover hábitos saludables, proporcionar datos locales e informar a nuestra comunidad sobre los recursos disponibles para el envejecimiento saludable en el Valle de Coachella.

SALUD FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA

Incorporar ejercicio o actividades físicas en nuestra vida diaria es una gran manera de abordar proactivamente nuestra salud física. Hay muchos beneficios de estar físicamente activo, como prevenir enfermedades y reducir el riesgo de caídas.²

Si eres nuevo en el ejercicio, asegúrate de comenzar despacio y consulta con tu médico antes de comenzar una rutina de ejercicios. Sin embargo, no necesitas una rutina de ejercicios agotadores para mantener tu salud física. A continuación se muestran un par de ejemplos que pueden ser más fáciles de seguir:

- Pasee a su perro durante 15–30 minutos.
- Ocupe de la jardinería.
- Pruebe yoga para mejorar su flexibilidad y equilibrio.



DATOS DEL VALLE DE COACHELLA

En el Valle de Coachella, el 30% de los adultos mayores de 45 años participan en actividades físicas o ejercicios todos los días de la semana.³

Afortunadamente, la mayoría de los adultos locales encuentran su vecindario ser un lugar seguro para caminar, andar en bicicleta, y/o caminata.³

RECURSO LOCAL

El Desert Recreation District actualmente está organizando actividades físicas en línea como el acondicionamiento físico para adultos estiramiento matutino, yoga y taichí. Para más información, visite <https://www.myrecreationdistrict.com>.



EXÁMENES DE SALUD

Además de incluir el ejercicio en su rutina, tome este mes como una oportunidad para tomar su examen físico anual, chequeos u otros exámenes de salud.¹ Asegúrese de visitar a su oculista y dentista, así como a su médico. Muchas enfermedades se pueden prevenir cuando se detecta a tiempo si usted permanece diligente con su salud.



DATOS DEL VALLE DE COACHELLA

Los adultos del Valle de Coachella son más propensos a ver a su médico regularmente a medida que envejecen.³ Por ejemplo, el porcentaje de adultos que se han sometido a un chequeo de rutina en el último año es:

- 69% para las edades de 45 a 54 años³
- 77% para las edades de 55 a 64 años³
- 89% para mayores de 65 años³

NUTRICIÓN

Con el fin de mantener una buena salud física, también es importante mantener una dieta saludable. El USDA sugiere un balance su nutrición con las siguientes recomendaciones:

- Haz la mitad de tu plato frutas y verduras. Concéntrate en frutas enteras y varíe sus verduras.⁴
- Haz la mitad de sus granos integrales. Limite los postres de grano y aperitivos como pasteles.⁴
- Varíe su rutina de proteínas con mariscos, frijoles y guisantes, nueces y semillas sin sal, productos de soja, huevos y carnes magras y aves de corral.⁴

DATOS DEL VALLE DE COACHELLA

El 18% de los adultos mayores de 45 años gasta menos en alimentos para priorizar otras necesidades básicas y el 9% reporta una necesidad con asistencia alimentaria.³



RECURSOS LOCALES

- Riverside County Office on Aging, en colaboración con el Departamento de Servicios Sociales Públicos, ofrece recursos gratuitos para residentes adultos mayores de 60 años y residentes con discapacidades. Estos servicios incluyen entrega inmediata de alimentos para emergencias, 2 semanas de despensa y artículos esenciales, comidas entregadas en casa y comidas Grab-and-Go ofrecidas en los centros comunitarios. Para más información, visite <https://www.rcaging.org>.
- Debido a COVID-19, varias comidas Grab-and-Go están disponibles en varios sitios en todo el condado de Riverside. Para ver los lugares de comidas Grab-and-Go, visite <https://www.rcaging.org/COVID-19>.
- Algunas de las distribuciones de alimentos y despensas de alimentos de la comunidad Free Mobile Market de FIND permanecen abiertas. Puede encontrar ubicaciones de sitios cerca de usted visitando: <https://www.findfoodbank.org/find-food/>.
- El Programa de comidas de restaurante para el Condado de Riverside permite a los clientes elegibles de CalFresh RMP que tienen 60 años o más, usar su tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT) comprar comidas preparadas nutritivas en los restaurantes participantes. Para obtener más información sobre los restaurantes participantes, visite: <http://dpss.co.riverside.ca.us>.
- Durante este tiempo difícil, muchas tiendas de comestibles han establecido horas específicas para clientes en riesgo y compradores a partir de los 65 años. Una lista de tiendas de comestibles que ofrecen horarios especiales de tienda, servicios de entrega o opciones de recogida se puede encontrar en el siguiente sitio web: <https://www.visitgreaterpalmsprings.com/seniors-first/>.
- Hidden Harvest tiene eventos de mercado para personas de la tercera edad dos veces al mes en siete lugares a través del valle de Coachella. Aunque estos eventos de mercado se han puesto en espera debido a las preocupaciones sobre COVID, puede utilizarlos en el futuro en <https://www.hiddenharvest.org>.

SALUD MENTAL

La salud mental se ha convertido en una prioridad durante estos tiempos difíciles. Afortunadamente, muchas cosas que usted hace para mejorar su salud física también mejora su salud mental. A continuación se presentan otros ejemplos para cuidar su salud mental:



- Crea un sistema de soporte. Encuentra una persona de confianza que lo escuche y tenga en mente su mejor interés.
- Practique la atención plena. La terapia cognitiva basada en la atención plena ha demostrado reducir la probabilidad de recaída en la depresión.⁶
- Comparta recuerdos. Las investigaciones sugieren que la terapia de reminiscencia, en la que las personas comparten historias personales y recuerdos en grupos, pueden reducir los síntomas depresivos.⁷

DATOS DEL VALLE DE COACHELLA

En el último año, casi el 26% de los adultos locales mayores de 45 años tenían un problema emocional, mental y/o conductual que les afectaba.³

Cuando se les preguntó si consideraban estos problemas lo suficientemente graves como para necesitar ayuda profesional, más de la mitad (56%) dijeron que los consideraban graves.³

RECURSOS

- TakeMyHand Peer Chat proporciona apoyo emocional a personas de todas las edades que experimentan estrés, sentimientos de ansiedad o cualquier otro comportamiento que puede causar angustia. Visite <http://takemyhand.co/> para obtener detalles e información.
- CARES Line (800-706-7500) es administrada por Riverside County Behavioral Health. Esta es una línea de referencia, evaluación y apoyo donde los médicos con licencia proporcionan intervención de crisis y conexión con recursos ambulatorios, hospitalarios y comunitarios.



SALUD SOCIAL

Por naturaleza, somos personas sociales que requieren interacciones sociales. La falta de interacción con otras personas puede conducir a problemas de salud, aislamiento y depresión. Los estudios han encontrado que las personas que participan en actividades sociales o comunitarias son más propensas a reportar buena o muy buena salud.⁵

Sin duda, la pandemia actual ha cambiado la forma en que socializamos y nos relacionamos con nuestros seres queridos, pero esto no debe impedirnos a interactuar con los demás.

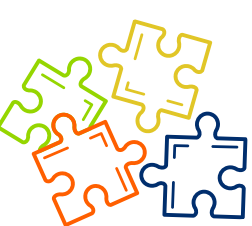
¿Te sientes solo? Coge el teléfono y llama a uno de tus seres queridos. Puedes programar una conversación de chat en video con un amigo o tus nietos.



DATOS DEL VALLE DE COACHELLA

Los datos locales muestran que antes de la pandemia, el 6% de los adultos mayores de 45 años reportan sentirse "a menudo" o "siempre solos".³





MÁS CONSEJOS PARA PROMOVER LA BUENA SALUD EN SEPTEMBER... ¡Y EN EL FUTURO!

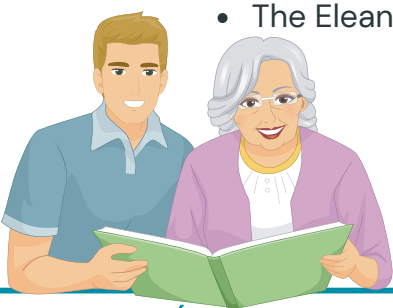
- Sea positivo en sus conversaciones y acciones. Cuando se encuentre quejándose, cambie la conversación a algo más positivo.¹
- ¡Sonríe! Los estudios muestran que las personas que sonríen más son más felices.⁸
- ¡Descubra a su artista interior! ¿Siempre ha querido tocar el piano o aprender a pintar Busque clases en línea para descubrir a la persona creativa que es!¹
- ¡Mantenga su mente activa! Lea un libro mientras desayuna o encuentre un rompecabezas divertido. Mantener la mente activa promueve la salud cognitiva y también puede ayudar a evitar la enfermedad de Alzheimer.⁹



CENTROS PARA PERSONAS MAYORES

Los centros para personas mayores son una excelente manera de obtener apoyo en todas estas áreas, como el acceso a comidas congregadas, clases de ejercicio, clases de arte y oportunidades de socialización, a un costo extremadamente asequible. Para obtener más información sobre nuestros centros locales para personas de la tercera edad, visite sus sitios web:

- Cathedral City Senior Center: <https://theccsc.org>
- Senior Center of Desert Hot Springs: <https://www.cityofdhs.org/senior-center>
- Indio Senior Center: <https://www.indio.org>
- Joslyn Center in Palm Desert: <https://joslyncenter.org>
- La Quinta Wellness Center: <https://www.laquintaca.gov>
- Mizell Senior Center in Palm Springs: <https://mizell.org>
- The Eleanor Senior Center in Coachella: <https://www.coachella.org>



BIBLIOGRAFÍA

1. <https://healthyaging.net/healthy-aging-month/september-is-healthy-aging-month/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4461251/>
3. Coachella Valley Community Health Survey. (2019). HARC. Available online at: <https://harcdata.org/coachella-valley-community-health-survey/executive-report/>
4. <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/misc/dietaryguidelines/MyPlateMyWins.pdf>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18973973/>
6. <https://www.mcmasteroptimalaging.org/full-article/es/people-recurrent-depression-mindfulness-based-cognitive-therapy-reduces-relapse-461?hl=depression>
7. <https://www.mcmasteroptimalaging.org/full-article/plus/effectiveness-pharmacological-interventions-older-adults-depressive-disorders-69405?hl=apostolo+and+reminiscence>
8. <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/1618-3169/a000470>
9. <https://homecareassistance.com/blog/ten-brain-stimulating-activities-may-reduce-risk-alzheimers#:~:text=Research%20has%20proven%20that%20brain,games%20can%20improve%20brain%20health.>



Para más información,
por favor visite
HARCdata.org/covid-19