



La salud es una **responsabilidad personal**, compartida con el equipo de salud

Procurar una **alimentación** suficiente y balanceada



Practicar **ejercicio** programado de tipo aeróbico, de fortalecimiento muscular, especialmente el agarre en las manos, de balance y flexibilidad, por indicación y bajo vigilancia médica o de un experto en actividad física para adultos mayores

**Moderar** la ingesta de refrescos, bebidas alcohólicas y evitar el consumo de tabaco y drogas ilegales



Conversar extensamente con su médico sobre sus enfermedades, a fin de que juntos lleguen a la mejor decisión sobre los **tratamientos y medidas** a seguir

Observar las **medidas de seguridad** estándares al conducir un automóvil o viajar en transporte colectivo.

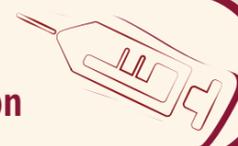


Apegarse a las indicaciones médicas y **asistir siempre acompañado a las consultas** que éste hubiera considerado necesarias



**Portar siempre** su credencial del INAPAM o una tarjeta con sus datos personales, enfermedades que padece y medicamentos que consume, junto con los teléfonos de contacto en caso de emergencia.

Mantener al día su esquema de **vacunación**



Prevenir accidentes en el hogar mediante la procuración de un **ambiente seguro**, libre de obstáculos, bien iluminado y, según sea el caso, con las modificaciones apropiadas (barandales, rampas, antiderrapantes, señalizaciones, etc.).

Informar al equipo de salud de todos los tratamientos que está tomando, incluyendo **tratamientos alternativos**



Participar en las **actividades** familiares, grupales, culturales, sociales y recreativas



# Recomendaciones para mejorar la atención del adulto mayor dirigidas a los Pacientes