



Las personas mayores votan por la independencia

Según encuestas recientes, el setenta y cinco por ciento de los adultos mayores dicen que les gustaría permanecer en sus propios hogares por el resto de sus vidas.¹ Febrero es el “Mes de la concientización sobre la independencia de los adultos mayores”. Por eso, este parece ser el momento perfecto para encontrar las formas de intentar hacer realidad ese deseo.

Envejecer en un lugar seguro

No es de extrañar que las personas deseen envejecer en su hogar. Allí es donde pueden disfrutar de la comodidad y la independencia en un ambiente familiar.

Sin embargo, la gente cambia a medida que envejece. Es posible que se necesiten modificaciones en el espacio que habitan para que sea un lugar seguro y protegido. Estos son algunos ejemplos:

- **Mantener una buena iluminación.** Para adaptarse a los posibles cambios en la visión, mantenga todas las áreas de la casa bien iluminadas. Esto es particularmente cierto para las escaleras. Los lugares más luminosos son más atractivos y también más seguros.
- **Acomodar el desorden.** Las caídas pueden ocasionar lesiones. Esas lesiones a menudo llevan a la pérdida de la movilidad y la independencia. Para ayudar a evitar las caídas, asegúrese de que las habitaciones, los pasillos y en particular las escaleras estén libres de obstáculos grandes y pequeños.

- **Mantener las cosas a su alcance.** Subirse a un taburete para alcanzar un objeto en un estante elevado puede ser fácil para los jóvenes. Pero, a medida que envejece, es más seguro y sensato mantener los objetos de uso cotidiano al alcance de su mano. Esto incluye los alimentos, los utensilios de cocina, los medicamentos, las mantas y otras cosas que se utilizan a menudo.
- **Asegurar para estar tranquilo.** Las alfombras pueden ser resbaladizas y provocar accidentes. Simplemente quite las alfombras o use cinta adhesiva de doble cara para fijarlas al suelo.
- **Sujetarse firmemente.** Instale barras de apoyo en áreas como la bañera y la ducha para tener apoyo adicional y evitar las caídas.

Estas son solo algunas ideas para hacer del hogar un entorno más seguro. También sirve de ayuda cuando los adultos tratan de mantenerse en forma y ágiles a medida que envejecen.

Las personas mayores deben hacer ejercicios diariamente, como caminatas, estiramientos y entrenamientos simples de fuerza. Todas estas son medidas proactivas para ayudar a asegurar que los adultos puedan vivir lo más independientemente posible en sus últimos años.

¹www.ncoa.org

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.