

# La salud de las personas mayores

## Lo que debe saber sobre el envejecimiento saludable

Por Heidi Schwarzwald, MD

(NAPS)—Las personas mayores, sus cuidadores, familias y sistemas de apoyo deben priorizar ciertos pasos para promover un envejecimiento saludable, que puede ocurrir en la comodidad y conveniencia de sus hogares, incluyendo lo siguiente:

**1. Mejore su estilo de vida:** esto es crucial durante la edad mayor, ya que el 95% de los adultos mayores de 65 años tienen una o más afecciones crónicas, enfermedades primordialmente causadas por estilos de vida que pueden prevenirse gracias a estar bien informado, tener el apoyo y compromiso personal hacia la salud. Dejar de fumar, cambiar la dieta, eliminar el alcohol y mover el cuerpo son cosas increíblemente importantes.

**2. “Conozca sus cifras”, hágase pruebas de rutina:** la detección temprana es vital para controlar la progresión de enfermedades crónicas. Las personas mayores deben controlar regularmente los indicadores claves de la salud, tales como la presión arterial, el peso, niveles de colesterol y azúcar en la sangre; además, hacerse pruebas de detección de las enfermedades más comunes pero debilitantes, como las enfermedades cardíacas, renales, COPD y diabetes.

**3. Hágase un examen de detección de cambios cognitivos:** muchos adultos mayores no saben que están experimentando un deterioro cognitivo, pero reconocerán ciertos cambios y se sentirán frustrados por ellos (por ejemplo, pérdida de memoria, déficit de atención, soledad y depresión). Desafortunadamente, gran parte de esta disminución no se explora: el Informe de datos y cifras sobre la enfermedad de Alzheimer del 2024 de la Alzheimer’s Association afirma que el 54% de las personas que creen que tienen deterioro cognitivo no han consultado a un profesional de la salud.

Por lo tanto, realizarse los exámenes adecuados para problemas de salud mental y deterioro cognitivo es increíblemente importante para las personas mayores, al igual que conectarse con el apoyo y los médicos adecuados para ayudar a que las personas mayores sigan los mejores pasos.

**4. Entienda sus medicamentos:** No tomar los medicamentos correctamente (o no tomarlos en absoluto) puede causar un efecto progresivo de condiciones de salud no controladas, mientras que ciertas combinaciones de medicamentos, incluidos suplementos y medicamentos comunes de venta libre, pueden provocar interacciones evitables, visitas a la sala de emergencias y hospitalizaciones. Obtener una revisión integral de los medicamentos es uno de los pasos más importantes que pueden tomar las personas mayores para mantenerse en el camino correcto de su salud y cumplir con sus planes de atención.



### El manejo proactivo de la salud juega un papel enorme en ayudar a envejecer con salud y felicidad.

En Signify, durante las evaluaciones In-Home Health Evaluations (IHE, por sus siglas en inglés), los médicos y miembros revisan los medicamentos recetados y los que se toman sin receta. Después de la visita, los médicos remiten a las personas mayores a sus especialistas médicos si tienen alguna preocupación sobre posibles ajustes necesarios. Averigüe si usted es elegible para una evaluación IHE sin costo en [HelloSignify.com](https://www.hellosignify.com)

**5. Conéctese con su médico de atención primaria:** Mantenerse en contacto con su médico de atención primaria puede tener un gran efecto para mejorar su salud general. Sin embargo, es más fácil decirlo que hacerlo. Uno de cada cinco estadounidenses vive en una zona rural lo que puede hacer difícil tener acceso a los servicios de atención médica. Afortunadamente, las evaluaciones IHE pueden ayudarlos a mantenerse en contacto desde sus hogares.

Si bien no reemplaza a su médico de atención primaria, el IHE es un punto de contacto adicional. Cuando los médicos se reúnen con usted donde usted vive, ellos pueden comprender mejor sus necesidades médicas, sociales y ambientales; también pueden ayudarlo a cerrar cualquier brecha en su atención y brindarle la información que necesita para envejecer de manera saludable.

Al programar una evaluación IHE a través de [HelloSignify.com](https://www.hellosignify.com), sin costo para miembros con plan de salud elegibles, los médicos de Signify Health ayudan a las personas mayores a comprender los síntomas que no deben ignorar; los médicos de Signify Health son los ojos y oídos cuando la familia o cuidadores no pueden estar ahí en el hogar para animar y ayudar a que los miembros mejoren su estilo de vida y así envejecer de manera saludable.

#### Obtenga más información y vea si es elegible:

Si usted o un ser querido está interesado en participar más en su salud a medida que envejece, visite [HelloSignify.com](https://www.hellosignify.com), el portal de autoprogramación, para ver si es elegible para una evaluación de salud en el hogar.

• La Dra. Schwarzwald es Directora Médica en Signify Health, una rama de CVS Health Company.