



# TIEMPOS DEL PUEBLO

## Hoja de consejos: Buena salud en la vejez para hombres mayores

Los estadounidenses viven más que nunca, pero los hombres estadounidenses todavía no viven tanto como las mujeres estadounidenses. La expectativa de vida promedio para los hombres en los EE. UU. ahora es de aproximadamente 75 años. Para las mujeres, es más de 80. Exactamente por qué los hombres viven menos que las mujeres no está del todo claro. Incluso en la infancia, los niños corren un mayor riesgo de morir que las niñas, y los investigadores no están seguros de por qué. Sin embargo, la investigación sugiere que una de las principales razones de la "brecha de longevidad" entre hombres y mujeres es que los hombres no se cuidan a sí mismos tan bien como las mujeres. Por ejemplo, las encuestas han encontrado que las mujeres tienen muchas más probabilidades de tener un proveedor de atención médica regular y de ver a su proveedor en el transcurso del año que los hombres. Los hombres también son más propensos a involucrarse en comportamientos "riesgosos", como fumar y beber en exceso, que las mujeres. Los expertos coinciden en que, al cuidarse mejor, los hombres pueden aumentar sus probabilidades de vivir una vida más larga y saludable.

### Consejos para hombres mayores

**Consulte a su proveedor de atención médica con regularidad.** Incluso si se siente perfectamente saludable, debe ver a su proveedor al menos una vez al año para un chequeo.

**1. Llame o consulte a su proveedor de atención médica cuando se sienta enfermo.** Las encuestas revelan que los hombres son menos propensos que las mujeres a consultar a un proveedor de atención médica cuando no se sienten bien. En una encuesta, el 40 % de los hombres dijeron que, si estuvieran enfermos, retrasarían la búsqueda de atención médica durante unos días. El diecisiete por ciento dijo que esperaría "al menos una semana". La atención médica inmediata puede marcar una gran diferencia; a veces, la diferencia entre la vida y la muerte. No esperes. **2. Tome medicamentos, vitaminas y suplementos solo según las indicaciones.** Cuando visite a su proveedor, lleve todas las píldoras que toma o una lista completa de éstas que anote las dosis que toma y con qué frecuencia las toma. Incluya medicamentos, vitaminas, hierbas y suplementos (incluso los que compra en la tienda sin receta médica). ¿Por qué? Porque cuanto más viva y más medicamentos tome, es más probable que experimente algunos efectos secundarios, incluso con medicamentos comprados sin receta en la farmacia. Su proveedor debe revisar todas sus píldoras para asegurarse de que sean seguras para usted y que no interactúen de manera dañina. Siempre consulte con su proveedor o farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento nuevo de cualquier tipo. Tome todos los medicamentos según las indicaciones e informe a su proveedor de inmediato si un medicamento u otra píldora parece estar causando algún problema o efecto secundario. **3. ¡Obtén tus vacunas!** Consulte con su proveedor de atención médica para asegurarse de que está recibiendo: **Una vacuna contra la gripe:** todos los años en septiembre u octubre antes de que comience la temporada de gripe. **La vacuna contra la culebrilla (herpes zóster),** una vez a los 60 años o más. Una vacuna de refuerzo combinada contra el tétanos y la difteria, cada 10 años **Vacunación contra la neumonía:** una vez después de los 65 años. **Use protector solar.** La piel envejecida es más susceptible al daño solar, lo que aumenta los riesgos de cáncer de piel. Use protector solar durante todo el año y, para mayor protección, use un sombrero de ala ancha. **4. Reduzca el riesgo de caídas y fracturas.** Asegúrese de consumir suficiente calcio y vitamina D para la salud de los huesos todos los días. Apunta a 1500 mg de calcio al día. Hable con su proveedor de atención médica sobre la cantidad de vitamina D que necesita.

Las investigaciones sugieren que muchos adultos mayores no obtienen suficiente cantidad de este nutriente, que desempeña muchas funciones clave para mantenerlo saludable. Realice ejercicios de fortalecimiento óseo con carga de peso, como caminar y trotar. El levantamiento de pesas y otros ejercicios de entrenamiento de fuerza también son buenos para los huesos. Si se ha caído en el pasado, pregunte a su proveedor de atención médica acerca de los programas de ejercicios locales que incluyen entrenamiento de fuerza, así como ejercicios de equilibrio, flexibilidad y estiramiento. **5. No fume; déjalo si lo haces.** Informe a su proveedor de atención médica si fuma; él o ella puede ayudarlo a detenerse. Para obtener ayuda adicional, llame al 1-800-QUIT-NOW. Nunca es tarde para dejar de fumar. **6. Coma bien.** En la vejez, todavía necesita comer alimentos saludables, aunque necesita menos calorías. **7. Ejercita tu cerebro.** Únase a un club de lectura o discusión. Inscríbase en una clase en la biblioteca local, centro para personas mayores o colegio comunitario. Haz acertijos de palabras, acertijos numéricos, acertijos, lo que te interese. **8. Ejercita tu cuerpo.** El ejercicio regular es importante para una buena salud, sin importar la edad que tenga. Junto con una dieta saludable, el ejercicio lo ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable. Tonifica el corazón, la circulación y los músculos; fortalece los huesos; aumenta la función cerebral; levanta el ánimo; y puede ayudar a prevenir y aliviar la depresión. **9. Beba solo con moderación.** Consulte con su proveedor de atención médica para asegurarse de que beber alcohol, en cantidades ligeras a moderadas, sea adecuado para usted. Para los hombres mayores, beber con moderación significa no más de 3 tragos en un día determinado o 7 tragos en total en una semana. Si tiene un problema de salud o toma ciertos medicamentos, es posible que deba beber menos o no beber nada. **10. Pasa tiempo con los demás.** Pasar tiempo y hacer cosas con otras personas, de todas las edades, puede ayudarlo a mantenerse mental, física y emocionalmente en forma. También puede darle un impulso a su cerebro y levantar su estado de ánimo. **11. ¡Haz que te revisen!** La detección o el control de los signos tempranos de ciertos problemas de salud pueden ayudar a diagnosticarlos temprano. Los siguientes enfoques de detección generalmente se recomiendan para hombres mayores; pregúntele a su proveedor de atención médica si son adecuados para usted. **La salud ósea evaluación:** Periódicamente. Su proveedor de atención médica debe evaluar su riesgo de osteoporosis o “adelgazamiento de los huesos”. (No es solo una enfermedad de la mujer. **Control de presión arterial:** Al menos una vez al año. **Colesterol :** prueba de niveles altos de colesterol en la sangre: la prueba de colesterol debe realizarse después de consultar con su proveedor de atención médica. **Control de diabetes:** Al menos una vez; Si tiene presión arterial alta o niveles altos de colesterol en la sangre, o si tiene diabetes en su familia, hágase un control cada tres años. Pruebas de detección **de cáncer de próstata y cáncer colorrectal:** Los expertos en geriatría ahora no recomiendan la detección del cáncer colorrectal o de próstata sin considerar primero la esperanza de vida. Los estudios han demostrado que los riesgos a corto plazo pueden no compensar los beneficios si la esperanza de vida es inferior a 10 años. **Examen de audición y visión:** todos los años. **Detección de depresión:** todos los años. Si se siente deprimido, triste o desesperanzado durante dos o más semanas, o tiene poco interés o disfruta poco de las cosas que alguna vez disfrutó, es posible que esté deprimido. No trate de "resistir". La depresión no tratada es mala para su salud mental y física. Hable con su proveedor de atención médica y obtenga el tratamiento que necesita. **Detección de aneurisma aórtico abdominal:** una vez entre los 65 y los 75 años si alguna vez ha fumado. Un aneurisma aórtico abdominal es un vaso sanguíneo agrandado o inflamado en el abdomen que puede ser peligroso. **Chequeo dental:** Con la frecuencia que su dentista le recomiende, y al menos una vez al año. Su dentista debe limpiar sus dientes y revisar si tiene caries. Si usa dentadura postiza, debe revisarla para asegurarse de que todavía le quede bien. Su dentista también debe buscar signos de enfermedades de la boca, incluido el cáncer. **Discusión sobre preocupaciones sexuales:** disfunción eréctil (DE), o dificultad para conseguir o mantener Si es sexualmente activo pero no tiene una relación monógama, estas pruebas de detección son importantes a cualquier edad. Hable con su proveedor de atención médica sobre esto y cómo practicar de manera segura. Mantener una erección es relativamente común entre los hombres mayores. Debe informar a su proveedor de atención médica si tiene disfunción eréctil porque puede tratarse y porque puede ser una señal de advertencia temprana de enfermedad cardíaca y arterial. **Otras pruebas de detección:** según lo recomendado por su proveedor de atención médica.

ESCRITORIO DEL Coordinador de Servicios:  
señora Beverly Jefferson

EJERCICIO en la sala comunitaria  
Miércoles 1:00

Taller de comidas a domicilio  
7, 22 de junio, MAR

Taller de sandía:  
21 y 22 de junio, MAR- A la 1:30

Taller informativo:  
28, 22 de junio, MAR- BINGO 1:30

Recuerda recoger tus Meals on Wheel  
almuerzos de 9:30 a 10:30 todos los días de la  
semana.

MES DE INSPECCIÓN DEL APARTAMENTO:  
Limpie y elimine el desorden de los apartamen-  
tos.

La Oficina del Seguro Social ya está abierta.



FELIZ DÍA DEL PADRE

# PADRE

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 hombre asombroso

	% Valor diario*
<b>Fuerza</b>	<b>150%</b>
<b>Liderazgo</b>	<b>100%</b>
<b>Bromas de papá</b>	<b>98%</b>
<b>Chistes divertidos de papa</b>	<b>5%</b>
<b>Trabajo duro</b>	<b>110%</b>
<b>Respuestas incorrectas</b>	<b>NA</b>
<b>Amor incondicional</b>	<b>∞</b>

ESCRITORIO DEL Agente de Gestión:  
Sra. Agatha Muse-Lamb

"El éxito no es definitivo; el fracaso no es fatal: lo  
que cuenta es el coraje de continuar".

-Winston S.Churchill

El mes de junio es la puerta de entrada al verano. La  
temporada de verano suele incorporarse en la litera-  
tura para simbolizar la alegría, la aventura, la pleni-  
tud, la aceptación de uno mismo y la búsqueda del  
amor.

Como saben, la política que permite visitantes entró  
en vigencia el martes 15 de febrero de 2022. Con-  
tinúe manteniéndose seguro y siga la nueva política  
de visitantes. Le pedimos que consulte la política  
que firmó y siga las reglas. Como recordatorio,  
destacamos las reglas números 8-14 en este boletín:

8. Debido a la apertura de Miracle Village para los  
visitantes, la solicitud de citas con el Coordinador  
de Servicios ha cambiado. Para todas las solicitudes  
que necesiten la asistencia de la Coordinadora de  
Servicios, la Sra. Jefferson, llame al 850-222-0277  
antes de la visita. 9. Algunos de nuestros  
proveedores han decidido que no harán visitas a las  
unidades en Miracle Village. Por lo tanto, mantenga  
sus electrodomésticos y plomería en buen estado de  
funcionamiento. 10. Siempre tenga la costumbre de  
lavarse las manos. 11. El área del vestíbulo para sen-  
tarse estará fuera del alcance de quienes residen en  
Miracle Village durante el horario comercial habitua-  
l y después del cierre. 12. Si no ha comprado su-  
ministros de limpieza y saneamiento, conviértalo en  
una prioridad. Cada vez son más escasos y limitados  
en algunas tiendas. 13. Continuaremos practicando  
el distanciamiento social en Miracle Village, lo que  
significa tener al menos 6 pies de distancia entre  
usted y otra persona. 14. Antes de usar el cuarto de  
lavado, asegúrese de limpiar bien las lavadoras,  
secadoras, sillas, fregaderos y mesas

**NO RELACIONADO CON EL MANTENIMIENTO - POR FAVOR  
LLAME**

**(850) 933-6009 (Sra. Davis - Monitora en el lugar)**

**TODAS LAS EMERGENCIAS DE MANTENIMIENTO - POR FAVOR  
LLAME**

**(850) 933-3019**

**LAS MASCARILLAS FACIALES DEBEN UTILIZARSE CORREC-  
TAMENTE  
CUALQUIER MOMENTO  
FUERA DE SU APARTAMENTO**



**RECUERDE CERRAR LAS PUERTAS DE SU COCHE**

**HORARIO DE LA OFICINA COMERCIAL  
LUNES VIERNES**

**8:30 a. m. - 3:30 p. m.**

**DESCANSO PARA EL ALMUERZO: 1:30 - 2:00 DIARIAMENTE  
LA OFICINA CIERRA TODOS LOS DÍAS A LAS 4:00 PM**

**(850) 222-0561**

**HORARIOS DEL COORDINADOR DE SERVICIOS  
LUNES MARTES MIERCOLES**

**9:00 a. m. - 3:00 p. m.**

**PERSONAL Y ADMINISTRACIÓN**

**Sra. Katrina Harvey, Gerente Residencial (850) 933-2483**

**Sra. Patrece Broadnax, Asistente. Gerente Residencial**

**Mecánico de Mantenimiento (850) 933-3019**

**Sra. Beverly Jefferson, Coordinadora de Servicios (850) 222-0277**

**Sra. Patricia Davis, Monitora en el sitio (850) 933-6009**

**Sra. Agatha Muse-Lamb, Agente de administración, (850) 933-4156**

**Clave para la vida independiente**

