Plan de *Mi*Movilidad

¿Qué puede hacer para mantenerse independiente?

Muchos de nosotros hacemos planes para la jubilación, pero no todos planeamos otros cambios que vienen con la edad. Esto incluye cambios en nuestra movilidad: nuestra capacidad de desplazarnos. Puede ser difícil hablar de ello, pero a medida que envejecemos, los cambios físicos pueden afectar nuestra movilidad. Estos cambios pueden hacer que sea más difícil moverse y hacer las cosas que queremos o necesitamos hacer, como conducir, ir de compras o hacer los quehaceres en el hogar.

Quizás no tenga problemas de movilidad ahora mismo, pero podría tenerlos en el futuro. Tal vez conozca a otras personas que ya los tienen: uno de sus padres, un familiar, un amigo o un vecino. Usted o sus seres queridos pueden tomar medidas hoy que los ayudarán a mantenerse seguros e independientes en el futuro.

El Plan de MiMovilidad es una herramienta que lo ayuda a planificar para esos cambios y a tomar medidas de inmediato. Esta guía de planificación incluye listas de verificación, consejos y recursos que lo ayudarán a mantenerse seguro y móvil en los próximos años. Puede trabajar con el plan por sí mismo o con su proveedor de atención médica, un familiar o un amigo.

Puede llegar un momento en el que ya no pueda conducir, pero aún tenga necesidad de desplazarse.

Planifique **hoy.**
Manténgase independiente **mañana.**

***Mi*Persona**
un plan para mantenerse saludable

***Mi*Hogar**
un plan para mantenerse seguro en casa

***Mi*Comunidad**
un plan para llegar a dónde quiera ir

Podemos mantener nuestra movilidad estando saludables y controlando las afecciones crónicas. A medida que envejecemos, podríamos tener que visitar más a médicos u a otros profesionales de la salud para hacer un seguimiento de los cambios en nuestra salud. Es importante concentrarnos en ejercicios que nos mantengan fuertes y aumenten nuestro equilibrio. Complete la lista de verificación a continuación para comenzar.

Consejo de MiMovilidad

Las gafas que se usan para leer con lentes bifocales cambian su percepción respecto a la altura de los escalones y pueden provocar caídas. Considere usar un segundo par de gafas que tengan un solo tipo de lentes para así evitar caídas cuando esté fuera de casa.

☐ Programe un chequeo o una visita de rutina cada año.

Algunos problemas de salud tratables (como artritis o problemas de equilibrio) pueden aumentar el riesgo de sufrir caídas. También puede verificar su riesgo de sufrir caídas en casa usando bit.ly/falls-free-checkup y compartir los resultados con su proveedor de atención médica.

Fecha del último examen: _____

Fecha del próximo examen: _____

☐ Cuide su salud mental.

Manténgase conectado con familiares y amigos, haga cosas que disfrute y hable con un proveedor de atención médica. El aislamiento social y las afecciones como la depresión pueden aumentar su riesgo de sufrir caídas.

☐ Hágase un examen de audición.

La pérdida de audición no tratada podría afectar su seguridad cuando conduzca o causarle problemas de equilibrio que puedan provocarle una caída.

Fecha del último examen: _____

Fecha del próximo examen: _____

☐ Hágase un examen de la vista todos los años.

Los problemas de la vista que no se tratan pueden aumentar su riesgo de sufrir caídas o de tener un accidente automovilístico.

Fecha del último examen: _____

Fecha del próximo examen: _____

Consejo de MiMovilidad

Revise su plan de seguro de salud para entender los beneficios. Los planes de Medicare pueden cubrir el costo de los programas de ejercicio como *SilverSneakers®* o *Silver&Fit.®*

- ☐ **Revise con regularidad todos sus medicamentos con su proveedor de atención médica, como un médico o farmacéutico.**

  Ciertos medicamentos podrían afectar su capacidad para conducir, caminar o moverse de manera segura. Esto incluye algunos medicamentos de venta libre. Reciba más información en: bit.ly/CDC-MedicinesRisk.

- ☐ **Manténgase físicamente activo y concéntrese en aumentar su fuerza y equilibrio.**

  Hacer actividades de fuerza y equilibrio por lo menos 3 veces a la semana puede ayudar a reducir su riesgo de sufrir caídas. Estas actividades se pueden realizar en casa por su cuenta, en un gimnasio o con otras personas en su centro comunitario local como el YMCA. Las actividades como caminar y estirarse son buenas para usted, pero no reducen el riesgo de sufrir caídas. Encuentre ejemplos de actividades de fuerza y equilibrio y herramientas de seguimiento en: bit.ly/cuatro-tipos-de-ejercicio y en bit.ly/ejercicios-actividades-fisicas.

¿Qué puedo hacer ahora?

Hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de caerse o sobre cualquier inquietud que tenga sobre conducir.

Las lesiones por caídas pueden reducir su capacidad para mantenerse móvil e independiente. Puede prevenir caídas en su hogar si hace pequeños cambios y elimina cosas que puedan causarle tropiezos. Programe una hora para revisar la siguiente lista de verificación de seguridad del hogar para ver qué cambios puede hacer en su hogar. Decida si necesita ayuda con un proyecto y las herramientas que necesitaría. Si necesita ayuda, vea si hay organizaciones en la comunidad que proporcionen materiales, fondos o ayuda con las instalaciones.

Revise **los pisos, las escaleras y la iluminación** de cada habitación, incluyendo el sótano, el garaje y los porches o entradas.

- ☐ No tenga objetos como carteras y cestas de ropa en el piso.
- ☐ Quite por completo o pegue con cinta adhesiva las alfombras.
- ☐ Enrolle o pegue con cinta adhesiva los cables y alambres a la pared, fuera del paso.
- ☐ Verifique si hay escaleras sueltas o desniveladas. Repárelas si es necesario.
- ☐ Asegúrese de que la alfombra esté firmemente adherida a cada escalera o quite la alfombra y coloque peldaños de goma antideslizante.
- ☐ Revise si hay pasamanos sueltos o rotos. Repárelos si es necesario.
- ☐ Instale pasamanos a ambos lados de las escaleras si es necesario.

Consejo de *Mi*Movilidad

Las caídas son más probables cuando usa un calzado que no cubre el talón, como sandalias. Use zapatos seguros que le queden bien, con un tacón firme que le proporcione estabilidad y que tengan una suela texturizada para evitar resbalones.

- ☐ Use iluminación superior en la parte de abajo y de arriba de las escaleras y considere agregar también interruptores de luz en los dos lugares.
- ☐ Agregue bombillas de luz brillante. Hay más información sobre cómo iluminar habitaciones específicas aquí: bit.ly/light-health.

Revise **la cocina:**

- ☐ Tenga los artículos de uso frecuente al alcance de la mano.
- ☐ Use un taburete con una superficie antideslizante y una barra para sostenerse cuando trate de alcanzar cosas. Nunca use una silla como taburete.

Revise **los dormitorios:**

- ☐ Coloque lámparas cerca de la cama para que estén a su alcance cuando esté acostado.
- ☐ Ponga luces de noche para ver por dónde camina en la oscuridad. Considere las luces que funcionan con baterías para las áreas que no tienen enchufes eléctricos. También considere las luces nocturnas con sensor de movimiento.

Revise **los baños:**

- ☐ Coloque tapetes de goma antideslizantes o tiras autoadhesivas en el piso de la bañera o ducha
- ☐ Instale barras para apoyarse al entrar o salir de la bañera o de la ducha y al levantarse del inodoro.

Consejo de *Mi*Movilidad

Las caídas de escaleras exteriores pueden ser muy peligrosas. Piense en pedirle ayuda a alguien o en contratar a una persona para hacer tareas del hogar, como limpiar las canaletas y colocar luces navideñas.

La nieve y el hielo pueden aumentar las caídas al aire libre. Haga un plan para quitar la nieve de sus aceras y entradas después de la nevada. Una fina capa de arena o arena para gatos puede ayudar a evitar que se resbale en el hielo.

Después, ¿qué puedo hacer?

Encuentre más información y recursos sobre modificaciones en el hogar en go.usa.gov/xUEs3 y bit.ly/AARP-guia-homefit.

Sus necesidades de transporte podrían cambiar a medida que envejece.
Puede llegar a un punto en el que no se sienta cómodo conduciendo en determinadas situaciones, como de noche. Con el tiempo, es posible que no pueda conducir de forma segura. Los cambios físicos, como los problemas en las articulaciones, pueden hacer que le resulte difícil caminar o usar el autobús.

Todos necesitamos transporte por razones prácticas, como ir al supermercado y a citas médicas, pero también lo necesitamos para poder pasar tiempo con amigos y seres queridos. Mantenernos conectados con otras personas nos ayuda a mantener nuestra calidad de vida. Las medidas que aparecen a continuación pueden ayudarlo a mantener su independencia y sus conexiones a medida que envejece.

¿Conduce?

- Vea consejos para conducir de manera segura al envejecer: bit.ly/driving-safely-aging
- Considere tomar un curso de actualización para conductores. Algunas aseguradoras dan un descuento en el seguro de automóvil por tomar un curso:
  - AARP (888) 687-2277 o www.aarp.org/espanol
  - AAA (800) 222-4357 o www.aaa.com

Consejo de MiMovilidad

Es importante que todas las personas se mantengan concentradas al conducir. Evite distracciones en su automóvil, como escuchar la radio fuerte, hablar o enviar mensajes de texto y comer. Configure la navegación y ajuste sus espejos y la radio antes de comenzar a conducir, no mientras esté en la carretera.

☐ Encuentre opciones de transporte en su comunidad.

Encontrar opciones de transporte antes de que las necesite y aprender a usarlas lo ayudará a mantener la libertad de ir al lugar que quiera a cualquier edad. Aquí hay algunos lugares para buscar opciones de transporte en su área:

- Rides in Sight 1-855-607-4337 o www.ridesinsight.org
- Eldercare Locator 1-800-677-1116 o www.eldercare.acl.gov
- Un lugar de culto, un centro local para personas mayores u organización similar
- Proveedor de seguro de salud, como algunos planes de Medicare y Medicaid
- Páginas de Internet del gobierno local de transporte público
- Servicios de transporte compartido como Uber y Lyft o taxis

Consejo de MiMovilidad

Piense cómo se puede utilizar una computadora o un teléfono para lo siguiente:

- Recibir en casa recetas médicas o comestibles
- Hacer consultas con su médico u otro proveedor de salud
- Conectarse con amigos y familiares

☐ Haga un plan para sus opciones de transporte futuras.

Haga una lista de todos los lugares a los que va ahora y cómo es que llega allí. Luego, piense en cómo llegaría a estos mismos lugares si no pudiera usar la forma actual; considere algunas de las opciones que encontró anteriormente. Por ejemplo, quizá ahora mismo maneja para ir a almorzar con amigos, pero en el futuro podría hacer que un amigo lo lleve o podría tomar un taxi si no puede conducir.

Después, ¿qué puedo hacer?

Siéntase cómodo con las opciones de transporte que encuentre, viendo cómo le funcionan ahora; puede hacerlo con un amigo o un familiar.

Adicionales Recursos de los CDC

- Envejecimiento saludable: Encuentre información sobre ejercicio, nutrición, cómo mantenerse conectado y más en hhs.gov/aging/healthy-aging
- *Mantenerse fuerte (Still Going Strong)*: Sepa cómo envejecer sin lesionarse en cdc.gov/stillgoingstrong
- Localizador de cuidados para personas mayores: Conéctese con la agencia localsobre el envejecimiento a cargo de su área para encontrar recursos sobre vivienda, transporte y más: Llame al 1-800-677-1116 o visite eldercare.acl.gov
- Programa Lifeline: Encuentre ayuda para los servicios de teléfono e Internet para las personas con bajos ingresos: Llame al 1-800-234-9473 o visite lifelinesupport.org
- Consejo Nacional para Adultos Mayores: Encuentre información sobre envejecer con bienestar en ncoa.org/page/bienvenidos-a-ncoa

*Mis*Notas

Use este espacio para notas sobres los siguientes pasos, las cosas para hablar con su familia o amigos, o las preguntas que podría tener para su proveedor de atención médica.

Para obtener más información sobre el Plan de MiMovilidad, visite:
www.cdc.gov/transportationsafety/older_adult_drivers/mymobility

Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

Junio 2022