ANEXOS

Vacunación*

De 70 años y más

Vacuna	Enfermedad que previene	Dosis	Indicaciones
Td	Difteria y tétanos	Refuerzo cada 10 años	Personas con esquema completo
		Dosis inicial 2da dosis al mes 3ra dosis al año	Personas sin esquema completo o no documentado
Influenza estacional	Influenza	Anual	Todas las personas en este grupo estacional de edad, incluyendo mujeres embarazadas**
VPH	Previene la infección por virus del papiloma humano y reduce el riesgo de cáncer cérvicouterino	2 dosis	Debieron aplicarse entre los 9 y los 11 años y 6 meses después de haber sido aplicada la primera
VPH	Máximo hasta los 26 años (hombres)***		
Neumocócica polisacárida	Neumonía por neumococo	Dosis única	A partir de los 65 años
		Inicial	Personas con factores de riesgo entre los 60 y 64 años
		2da dosis	Entre 65 y 69 años (a 5 años de la primera)

*/ Elaboración propia a partir de datos tomados de la Cartilla Nacional de Salud 2018.

**/ Los servicios de salud pública ofrecen la vacuna contra la influenza de manera gratuita, desde los 6 hasta los 59 meses, así como para los mayores de 60 años y para los pacientes con enfermedades crónicas desde los 50 años. Los demás pueden acudir al sector privado.

***/ Aunque no está indicada para hombres en la Cartilla Nacional de Vacunación, solo se les ofrece la vacuna en cd. de México

¿Qué hacer para dormir mejor?

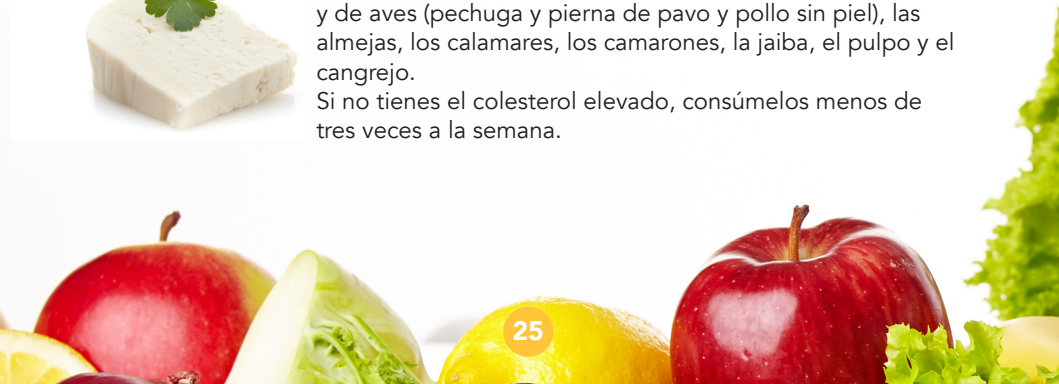
- Procura acostarte y levantarte siempre a la misma hora. El hábito te ayudará a dormir.
- No duermas durante el día. Por la mañana, limita el tiempo de permanencia en la cama si no duermes. No utilices tu dormitorio durante el día.
- Haz ejercicio diariamente a primera hora del día. No lo hagas justo antes de acostarte.
- Toma una exposición adecuada a la luz solar durante el día.
- Evita comidas copiosas a la hora de acostarte, pero tampoco te acuestes con hambre. Un vaso de leche tibia puede ayudar a conciliar el sueño.
- Deja de fumar (al principio el sueño empeora, luego mejorará).
- Toma sólo cafeína por la mañana y en cantidades limitadas.
- No bebas alcohol, al menos cuatro horas antes de acostarse. La ingesta excesiva de alcohol, aunque produce somnolencia, es causa frecuente de despertares nocturnos.
- Mantén la habitación en condiciones óptimas para dormir (ruido, temperatura, luz, etc.).
- Lleva a cabo rituales antes de irte a la cama (cepillar los dientes, lavar la cara, etc.).
- Un baño caliente antes de acostarte te ayudará a relajarte.
- Vacía la vejiga antes de acostarte.
- Busca una distracción al menos 2 horas antes de acostarte.
- Al acostarte lleva a cabo una actividad que te relaje, como escuchar música suave, leer textos sencillos y relajantes.
- Duerme con prendas cómodas que no te molesten ni aprieten.
- Si los usas, asegúrate que gafas, audífonos, andadera, etc. están al lado de la cama.
- Intenta tomar los diuréticos lo más temprano posible, para evitar despertar por la noche.
- Pregunta al médico si alguna de las medicinas que estás tomando podrían mantenerte despierto y, si es así, si es posible sustituirla por otra.
- Si te despiertas a causa de algún dolor, pide al médico un tratamiento para el mismo.
- Si alguna vez utilizas medicinas para dormir, intenta que sea por un tiempo limitado. Si este tiempo se prolonga por alguna razón, descansa alguno de los días de la semana.
- Sigue los consejos de tu médico.

Alimentos y condiciones de salud

Alimentos que ayudan a prevenir problemas cardiacos
Frutos secos como las nueces, almendras, avellanas, piñones y pistaches tienen componentes cardiosaludables, es decir, son buenos para el corazón.
Su consumo frecuente reduce el colesterol LDL o malo hasta en un 30%. Tienen un bajo contenido en ácidos grasos saturados.
Además, contienen vitaminas, proteínas y minerales, entre los que destacan la vitamina E, el ácido fólico, el calcio, el magnesio, el potasio, el fósforo, el magnesio y el hierro.
Consume entre una y cinco raciones a la semana (25 gramos c/u).

Alimentos bajos en colesterol
Pescados, las claras de huevos, los aceites de canola, maíz, oliva y pepita de uva.
Leguminosas como garbanzos, lentejas, cacahuate, frijol, chícharos, habas y alubias.
Cereales como el arroz integral, la avena integral, el maíz y el trigo.
Frutos secos como las almendras, las avellanas, las castañas, las nueces y los piñones.
También las ciruelas, las uvas pasas, el pepino, los ejotes, los jitomates, los arándanos, las frambuesas, las granadas, el higo, los kiwis, las moras, la tuna y las uvas.

Alimentos con un contenido medio de colesterol
En este grupo se encuentra la leche descremada, los quesos frescos, los quesillos y el yogurt descremado, los cortes magros de carne de res, de cerdo (pulpa, lomito de centro) y de aves (pechuga y pierna de pavo y pollo sin piel), las almejas, los calamares, los camarones, la jaiba, el pulpo y el cangrejo.
Si no tienes el colesterol elevado, consúmelos menos de tres veces a la semana.



Alimentos altos en colesterol
Helados, pasteles, pastas, cremas, galletas y chocolates, la grasa visible y dura de las carnes, chicharrones, tocino, sesos, vísceras en general, yema de huevo, hígado, tocino, paté.
Cortes grasos de la carne de cerdo, cordero y res, cecinas, embutidos y fiambres de cerdo y aves, chorizo, longaniza, salchichas y grasas industrializadas como mantecas, mantequilla, margarinas y quesos, mayonesa, crema y algunos productos del mar como el caviar y la hueva de pescado.

Alimentos restringidos si tienes:

Diabetes: embutidos, pescados y mariscos, quesos fuertes, azúcares, pastas y productos refinados. Por su alta concentración de azúcar: uvas, plátanos y frutos secos.

Hipertensión: eliminar completamente la sal en la dieta. Eso significa que no debes consumir ningún alimento que contenga sal o grandes cantidades de sodio; tal es el caso de los embutidos, la cecina, los fiambres, los panes y los productos procesados o envasados. En este grupo entra también la salsa catsup y la mostaza.

Problemas de riñón: harinas comunes y sus derivados (pastas, pizzas, empanadas, tacos, amasados de panadería, panes y galletas), chocolates, caramelos de leche, dulce de leche, natilla, legumbres y frutas secas. No debes consumir tampoco cerveza, jugos de frutas, gaseosas o refrescos con gas.

Alta concentración de azúcar: Uvas, plátanos, frutos secos y pastas blancas refinadas.

¿Cómo aprender a ser felices?

En Harvard, una de las universidades más prestigiosas del mundo, el curso con más popularidad y éxito enseña cómo aprender a ser felices.

La clase de Psicología Positiva dictada por Ben Shahar atrae 1400 alumnos por semestre y 20% de los graduados de Harvard toman este curso electivo. Según Ben Shahar, la clase –que se centra en la felicidad, la autoestima, y la motivación –les da a a los estudiantes herramientas para conseguir el éxito y encarar la vida con más alegría.

Este profesor de 35 años, que algunos lo consideran "el gurú de la felicidad" destaca en su clase, 13 consejos clave para mejorar la calidad de nuestro estado personal y que contribuye la generación de una vida positiva:

- **Tip 1.** Practica actividad física: Expertos aseguran que hacer ejercicio ayuda a mejorar el ánimo. 30 minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.
- **Tip 2.** Desayuna: Algunas personas se saltan el desayuno por falta de tiempo o para no engordar. Estudios demuestran que desayunar te da energía, te ayuda a pensar y a desempeñar exitosamente tus actividades.
- **Tip 3.** Agradece a la vida todo lo que tienes: Escribe en un papel 10 cosas que tienes en tu vida que te dan felicidad. ¡Enfócate en las cosas buenas!

- **Tip 4.** Sé asertivo: Pide lo que quieras y di lo que piensas. Ser asertivo ayuda a mejorar tu autoestima. Ser dejado y quedarte en silencio genera tristeza y desesperanza.
- **Tip 5.** Gasta tu dinero en experiencias: Un estudio descubrió que el 75% de personas se sentían más felices cuando invertían su dinero en viajes, cursos, clases, mientras que solo el 34% dijo sentirse más feliz cuando compraba cosas.
- **Tip 6.** Enfrenta tus retos: Estudios demuestran que cuando más postergas algo, más ansiedad y tensión generas. Escribe pequeñas listas semanales de tareas y cúmplelas.
- **Tip 7.** Pega recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados: Llena tu nevera, tu computador, tu escritorio, tu cuarto, TU VIDA de recuerdos bonitos.
- **Tip 8.** Siempre saluda y sé amable con otras personas: Más de cien investigaciones afirman que sólo sonreír cambia el estado de ánimo.
- **Tip 9.** Usa zapatos que te queden cómodos. Si te duelen los pies te pones de mal humor, asegura el Dr. Keinth Wapner, Presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.
- **Tip 10.** Cuida tu postura: Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia enfrente ayuda a mantener un buen estado de ánimo.
- **Tip 11.** Escucha música. Está comprobado que escuchar música te despierta deseos de cantar y bailar, esto te va a alegrar la vida.
- **Tip 12.** Lo que comes tiene un impacto en tu estado de ánimo.

  - No te saltes comidas, come algo ligero cada 3 o 4 horas y mantén los niveles de glucosa estables.
  - Evita el exceso de harinas blancas y el azúcar.
  - ¡Come de todo!
  - Varía tus alimentos.

- **Tip 13.** Arréglate y siéntete atractivo: ¡Ponte guapo! El 41% de la gente dice que se sienten más felices cuando piensan que se ven bien.

Pistas y señales

¿DE QUE DEBES ESTAR PENDIENTE?

70 años y más	Marca la respuesta SÍ	NO
Acudes a revisión médica y al odontólogo cada año.		
Te aplicas las vacunas correspondientes.		
Te encuentras en tu peso y talla.		
Llevas una vida activa, haces ejercicio diariamente según tus posibilidades.		
Cuidas tu alimentación y sigues una dieta de acuerdo con tu estado de salud.		
Te aseas la boca después de cada comida y haces masaje a tus encías.		
No fumas y sólo consumes ocasionalmente una copita de alcohol.		
Si te han detectado alguna enfermedad crónica, tomas tus medicamentos.		
Te alimentas de acuerdo con las recomendaciones médicas.		
Te sientes alegre y satisfecho(a) con la vida.		
Mantienes relaciones positivas con tu familia y amistades.		
Haces cosas que te agradan.		
Te has realizado puntualmente tus exámenes ginecológicos: Papanicolaou y mastografía.		
Eres consciente de las situaciones de riesgo para los adultos mayores.		
Manejas conductas adecuadas para prevenir accidentes.		

	Marca la respuesta	
	SÍ	NO
Te realizas una colonoscopia cada 3 a 5 años		
Te realizas un antígeno prostático anualmente		
Cultivas tu mente leyendo; desempeñas actividades que implican un esfuerzo mental.		
Duermes bien, amaneces bien.		
Tienes una actitud positiva frente al futuro y el cambio de los años.		
Conoces y aceptas tus sentimientos y emociones.		
Cuando te sientes con depresión, consultas al médico y tomas medidas para salir adelante.		

Si contestaste a todo SÍ, ¡felicidades! Sacaste un 10 en autocuidado de la salud y avanzas por buen camino. Si contestaste NO en algunas opciones, consulta a tu médico o al especialista.

notas

MANUALES tu salud 6
70 años y más

Manual de prevención y autocuidado TU SALUD
70 años y más.

Tercera edición: México 2016
Actualización: Enero 2024
Derechos Reservados
© Instituto Carlos Slim de la Salud, A.C.
ISBN de obra completa: 978-607-7806-23-3
ISBN del presente volumen: 978-607-7806-24-0

Elaboración de contenidos originales:
Sociedad Mexicana de Salud Pública

FUNDACIÓN Carlos Slim

aprende.org
clikisalud.net
@CLIKIsalud1
clikisalud

MANUALES

tu salud 6

70 años y más

FUNDACIÓN Carlos Slim

aprende.org