

Vida, Salud, y Usted

Abril de 2026

Envejecimiento saludable para los adultos mayores en su vida

Si tiene familiares o seres queridos mayores, es posible que le preocupe su salud a medida que envejecen. Como familiar, fomentar un estilo de vida positivo puede marcar una gran diferencia, y nunca es tarde para empezar.

Prevenir el aislamiento social y la soledad

A medida que envejecemos, podemos pasar más tiempo solos debido a problemas de salud, la pérdida de la pareja u otros cambios en la vida. Las familias pueden ayudar programando llamadas telefónicas o videollamadas regulares, fomentando la participación en actividades sociales como clubes o voluntariado, y ayudándoles a conectarse con los recursos de la comunidad.

Fomentar la actividad física

Las personas mayores que se mantienen activas suelen vivir más y disfrutar de una mejor calidad de vida. Fomentar actividades como caminar, estirarse, hacer jardinería o entrenamiento de fuerza ligero.

Promover una alimentación saludable

Comer frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables puede reforzar el sistema inmunitario y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes y accidentes cerebrovasculares. Las familias pueden ayudar haciendo la compra juntas, preparando comidas saludables, adaptando recetas tradicionales para que sean más sanas y comprobando que los alimentos en casa sean frescos y seguros.

Programe chequeos médicos regulares.

Las visitas médicas y los exámenes de salud rutinarios ayudan a identificar posibles problemas a tiempo y a controlar las afecciones. Los familiares pueden ayudar recordando a sus seres queridos sus citas, ofreciendo transporte, ayudando a controlar la medicación y comunicándose con los profesionales de la salud cuando sea necesario.

Consejos para cuidadores

Cuidar a un ser querido puede ser abrumador y es fácil descuidar las propias necesidades.

Aquí tienes algunas maneras sencillas de cuidarte:

Reduce el estrés. Técnicas de relajación como la meditación, el yoga o el taichí pueden ayudarte a desconectar.

Dedica tiempo a ti mismo. Reserva un tiempo cada semana para hacer algo que disfrutes.

Cuida tu salud. Programa chequeos regulares e informa a tu médico que eres cuidador.

Busca apoyo. Habla con amigos o familiares, considera la terapia o únete a un grupo de apoyo para cuidadores.

Tómate descansos cuando lo necesites. Pide ayuda a alguien, contrata a un asistente a tiempo parcial o busca programas de atención diurna para adultos.

Sé amable contigo mismo. Es normal sentirse triste, frustrado o culpable a veces. Compartir tus sentimientos con alguien de confianza puede ayudarte.



To access MY Portal, please visit mygroup.com > LOGIN

First time users of MY Portal will be prompted to create an account using Organization Code: **<code>**

The organization code is the code you have been using as your organization's username. Each person will set up their account with this code, along with their email address and any password they select.

Observancias Nacionales de Salud

Cada mes, presentamos algunas celebraciones nacionales de salud que resaltan cuestiones importantes de salud y vida que afectan a las personas todos los días.

El Mes de la Concientización sobre el Alcohol se creó para abordar el estigma que rodea al alcoholismo y el abuso de sustancias.

Mes de la Concientización y la Prevención de la Agresión Sexual: El Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual coordina esta campaña para reforzar la necesidad de una mayor concientización y prevención de la agresión sexual.

Mes de la Concientización sobre el Estrés: La Red de Recursos de Salud patrocina esta campaña para destacar las causas y las curas del [estrés](#) moderno.

Minuto de Salud Mental Mejora tu bienestar emocional

Para desarrollar una mentalidad más positiva:

- Recuerda tus buenas acciones. Reconóctete las cosas buenas que haces por los demás cada día.
- Perdónate. Todos cometemos errores. Aprende de lo que salió mal, pero no te obsesiones con ello.
- Pasa más tiempo con tus amigos. Rodéate de personas positivas y sanas.
- Explora tus creencias sobre el significado y el propósito de la vida. Piensa en cómo guiar tu vida según los principios que son importantes para ti.
- Desarrolla hábitos físicos saludables. Una alimentación saludable, la actividad física y un sueño regular pueden mejorar tu salud física y mental.

Webinar En Vivo Mensual En Inglés

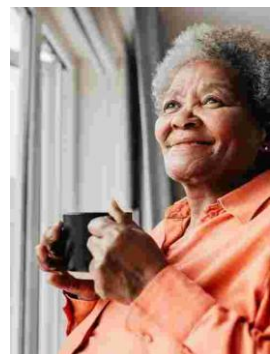
Caring for Aging Loved Ones

April 8, 2026

1:30 PM to 2:30 PM EST

Register in MY Portal for this webinar.

**All webinars are recorded and saved in MY Portal 48-72 hours after release for your reference at any time.*



To access MY Portal, please visit mygroup.com > LOGIN

First time users of MY Portal will be prompted to create an account using Organization Code: **<code>**

The organization code is the code you have been using as your organization's username. Each person will set up their account with this code, along with their email address and any password they select.