

# Recursos de Vivir bien, Envejecer mejor

La Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas, el Departamento Estatal de Servicios de Salud, Texas A&M AgriLife Extension Service y las Agencias del Área para Adultos Mayores de Texas ofrecen a los adultos mayores y sus familias distintos servicios y programas para facilitar y promover una vida sana y duradera.

---

**Texercicio-** Una iniciativa de promoción de la salud que ofrece programas, herramientas y recursos para promover conductas saludables, como hacer ejercicio físico con regularidad o llevar una dieta nutritiva. Los recursos disponibles son gratuitos e incluyen materiales educativos, incentivos y premios.  
[www.texercise.com](http://www.texercise.com)

**Walk Across Texas.** Un programa de acondicionamiento físico que ayuda a los participantes a adoptar hábitos de ejercicio físico regular y de intensidad moderada. Equipos de ocho personas caminan juntos o separados durante las ocho semanas que dura el programa. También reciben información sobre nutrición, ejercicio, pérdida de peso y otros temas relacionados con la salud.  
<http://fch.tamu.edu/programs/>

**A Matter of Balance-** Consta de ocho sesiones de 2 horas cada una diseñadas para ayudar a las personas de 60 años o más a perder el miedo a las caídas mediante discusiones en grupo, estrategias para la resolución de problemas y un mayor nivel de actividad física. Para encontrar una clase, llame al 800-252-9240.

**Dinner Tonight-** Recetas y recursos para ayudar a los texanos a preparar comidas saludables. Este sitio web ofrece videos semanales para preparar comidas rápidas y nutritivas presentados por un representante de Texas A&M AgriLife Extension.  
<http://fch.tamu.edu/programs/>

**Programa de Control de Enfermedades Crónicas.** Seis sesiones de dos horas y media de duración que mejorarán la autoestima de los participantes y los motivarán a mantenerse sanos y controlar sus padecimientos crónicos, como la hipertensión, la artritis, las enfermedades del corazón, la embolia o derrame cerebral, las enfermedades del pulmón y la diabetes. Para encontrar una clase, llame al 800-252-9240.

**Master of Memory-** Una serie de 6 lecciones que ayuda a la gente a evaluar y mejorar su memoria, identificar los factores que pueden mejorar o mermar la memoria, y a encontrar la forma de tratar algunos de esos factores.  
<http://fch.tamu.edu/programs/>

**Voluntarios de Master Wellness-**

Una forma de apoyar la extensión de Texas A&M AgriLife Extension Service y la educación relacionada con la salud, la nutrición, la seguridad de los alimentos y el bienestar familiar en las comunidades donde residen y trabajan.

<http://fch.tamu.edu/programs/>

**Conéctese.** Esta iniciativa de la campaña Vivir bien Envejecer mejor anima a los adultos mayores a no aislarse y a conectarse con su comunidad por medio del voluntariado. También proporciona herramientas y recursos para motivar a las organizaciones a usar a voluntarios, y ofrece a los supervisores de los programas de voluntariado capacitación sobre selección, equipamiento, motivación, retención y reconocimiento de los voluntarios. Para más información, visite: <https://hhs.texas.gov/about-hhs/community-engagement/age-well-live-well>.

**Ombudsman de Atención a Largo**

**Plazo-** Los ombudsmen de atención a largo plazo defienden los derechos de los residentes. Ayudan a proteger la calidad de vida y de la atención que reciben las personas en casas para convalecientes o centros de asistencia con la vida diaria. Los ombudsmen pueden ser voluntarios o empleados remunerados de agencias independientes de los centros de atención a largo plazo. Sus servicios son gratuitos y confidenciales y están disponibles en todo el estado.

[https://apps.hhs.texas.gov/news\\_info/ombudsman/](https://apps.hhs.texas.gov/news_info/ombudsman/)

**Texas Healthy Communities**

**(TXHC)** - El programa TXHC ayuda a las comunidades a valorar los entornos existentes e introducir cambios a nivel local para promover prácticas de salud pública que reducen los factores de riesgo asociados a las enfermedades crónicas. El programa TXHC trabaja con las comunidades para valorar las infraestructuras sanitarias comunitarias, guiar las iniciativas dirigidas por la comunidad para mejorar la salud y reconocer sus esfuerzos. <http://www.dshs.texas.gov/diabetes/healthycommunities/Texas-Healthy-Communities.doc>



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

La Comisión de Salud y Servicios Humanos (HHSC) de Texas ofrece una amplia gama de programas y servicios diseñados para ayudar a los texanos a llevar una vida independiente y sana. Para obtener más información sobre la HHSC o buscar servicios, visite: [www.hhs.texas.gov/es](http://www.hhs.texas.gov/es).



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

Texas Department of State Health Services

El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas es una agencia estatal que ofrece servicios de atención médica operados por el estado, entre ellos pruebas de laboratorio, hospitales, centros de salud, y agencias de salud a nivel regional y local. La misión del DSHS es mejorar la salud, la seguridad y el bienestar de los texanos mediante una buena administración de los recursos públicos y concentrarnos en las funciones esenciales de la salud pública <http://www.dshs.texas.gov/Spanish.aspx>



Las 28 agencias del área para adultos mayores de Texas ayudan a los texanos mayores de 60 años, sus familiares o cuidadores a recibir información y asistencia para encontrar y acceder a los servicios en la comunidad diseñados para ayudarles a vivir en casa y permanecer en la comunidad tanto tiempo como sea posible. Para encontrar la agencia del área para adultos mayores más cerca de usted, visite <https://apps.hhs.texas.gov/contact/aaa.cfm> o llame al 800-252-9240.



Gracias a la educación de alta calidad y base comunitaria, el Texas A&M AgriLife Extension Service ayuda a mejorar la vida de las personas, las empresas y las comunidades de Texas. Para encontrar su oficina local del Texas AgriLife Extension Service, visite <http://county-tx.tamu.edu/>. Para obtener más información sobre los programas incluidos, visite el sitio web de Texas AgriLife Extension Service Family and Consumer Sciences en: <http://fch.tamu.edu/programs/>.



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

**Age Well Live Well**