

¿Por qué Vivir bien Envejecer mejor?

A lo largo de la vida, nos preparamos para momentos importantes como ir a la universidad, empezar una carrera profesional, comprar una casa, casarnos y formar una familia; pero muy pocas personas se preparan de la misma manera para la vejez.

La campaña Vivir bien Envejecer mejor del sistema de Salud y Servicios Humanos (HHS) de Texas anima a las personas y a las comunidades a tomar las medidas necesarias hoy para estar sanas el día de mañana.

La campaña Vivir bien Envejecer mejor ofrece recursos, consejos, herramientas y conocimientos técnicos para ayudar a los texanos a:

- **Mantenerse sanos:** ofreciendo oportunidades y recursos para mejorar la salud física de los adultos mayores, sus familias y la comunidad en general.
- **Mantenerse conectados:** ofreciendo oportunidades a los texanos para participar en actividades locales y trabajar como voluntarios.
- **Mantenerse informados:** creando conciencia sobre temas y recursos relacionados con la vejez que ofrecen los socios de Vivir bien Envejecer mejor, el HHS y la red para adultos mayores y personas con discapacidad.

Se estima que para el año 2040 la población de EE. UU. mayor de 65 años será de 82 millones, casi el doble de lo que es actualmente.

¿Qué puede hacer USTED para vivir bien y envejecer mejor?

Tome las riendas de su futuro desde hoy y haga ejercicio físico con regularidad. Los estudios de investigación muestran que los adultos mayores que hacen ejercicio físico con regularidad reducen por la mitad su riesgo de padecer enfermedades crónicas en comparación con adultos mayores inactivos.

Participar y mantenerse en contacto con la comunidad es bueno para su salud, y trabajar como voluntario es una manera excelente para conectarse y contribuir. Los estudios demuestran que trabajar como voluntario aumenta el nivel de satisfacción, reduce los índices de depresión y prolonga la esperanza de vida.

Vivir bien Envejecer mejor puede darle las herramientas que necesita para llevar una vida sana y activa y contribuir a lograr cambios positivos en su comunidad. Comuníquese con Vivir bien Envejecer mejor para lo siguiente:

- Resource sheets Hojas informativas sobre recursos

Hacer pequeños cambios en sus hábitos diarios puede mejorar su salud y calidad de vida.

- Autoevaluaciones
- Recursos sobre la salud de Texercicio
- Ideas sobre cómo conectar con su comunidad
- Información sobre los colaboradores comunitarios

¿Qué puede hacer las **COMUNIDADES** para vivir bien y envejecer mejor?

A través de la campaña Vivir bien Envejecer mejor, las organizaciones locales y los socios comunitarios forman grupos de **colaboradores** para compartir recursos e información, crear y promover programas de bienestar e identificar oportunidades para que sus residentes vivan y envejeczan bien.

La campaña Vivir bien Envejecer mejor ofrece estas herramientas para ayudar a estos colaboradores a crear una estructura organizativa, difundir sus programas y recursos y ofrecer oportunidades a los residentes para que participen en actividades saludables.

Los programas destacados en Vivir bien Envejecer mejor se implementan fácilmente en entornos comunitarios y casi todos son gratuitos o tienen costos asociados mínimos.

¿Quiénes forman parte de estos grupos de colaboradores?

La mayoría de los grupos de colaboradores de Vivir bien Envejecer mejor cuenta con representantes de las siguientes organizaciones:

- Agencias del Área para Adultos Mayores
- Centros de Recursos para Adultos Mayores y Personas con Discapacidad
- Departamentos de recreación y parques municipales
- Grupos de redes de contacto
- Programas de voluntarios
- Grupos hospitalarios
- Organizaciones cívicas y sociales
- Líderes municipales
- Profesionales del sector de la salud
- Organizaciones religiosas
- Proveedores de servicios locales

Beneficios de Vivir bien Envejecer mejor

Vivir bien Envejecer mejor puede ayudar a las personas y a las comunidades a ampliar y mejorar:

- La salud y la calidad de vida de residentes, empleados y comunidades.
- Las brechas en servicios y programas.
- El acceso a los recursos comunitarios.
- La capacidad de los comunidades para afrontar los retos del envejecimiento.
- Las relaciones con otras organizaciones que tienen intereses y metas en común.

- El sentido de pertenencia a la comunidad para promover la colaboración.
Para obtener más información sobre la campaña Vivir bien Envejecer mejor, llame a:

Claire Irwin

Coordinadora de Vivir bien Envejecer mejor

Teléfono: 512.438.3057

Correo electrónico:

Claire.Irwin@HHSC.state.tx.us