

Recursos y apoyo

1 NSW Get Healthy Information and Coaching Service

Este **servicio telefónico gratuito de asesoría de salud** puede apoyarle y motivarle para alcanzar sus objetivos de un estilo de vida saludable y mantener su independencia.

www.gethealthynsw.com.au
O llame al **1300 806 258**.

2 Recursos para Prevención de Caídas

El libro: Staying Active on Your Feet (Cómo mantenerse Activo en sus Pies)
Le proporciona información e ideas sobre formas de reducir su riesgo de caerse.

Encargue el libro Active and Healthy (Activo y Sano) en el sitio web e www.activeandhealthy.nsw.gov.au
O llamando al **1300 655 957**.

Clinical Excellence Commission (Comisión de Excelencia Clínica):

Este sitio web tiene una serie de hojas informativas en muchos idiomas sobre la prevención de caídas.

Estas hojas se pueden bajar y/o imprimir.
www.cec.health.nsw.gov.au

Mantenga la mente activa



Mantener la mente activa es tan importante como mantener su cuerpo activo.

Ideas para mantener su mente activa en el hogar:

- Lea un libro.
- Haga búsqueda de palabras, palabras cruzadas o Sudoku (consiga un libro de pasatiempos o búsque uno en línea).
- Vea programas de televisión basados en preguntas y respuestas.
- Muchos museos y galerías de arte tienen acceso en línea a las colecciones.
- Aprenda una nueva habilidad en internet, por ejemplo, un nuevo idioma.

Contacte al Health Promotion Service (Servicio de Promoción de la Salud) para hablar sobre otros servicios de apoyo disponibles en su comunidad.

Staying Active and Healthy at home

Spanish

Cómo mantenerse activo y sano en el hogar

Consejos prácticos e información para personas mayores para que se mantengan activas, sanas y conectadas.



active &
HEALTHY



active &
HEALTHY

Aténgase a una rutina activa



Si usted está pasando más tiempo en casa, es aún importante que tenga una rutina y se mantenga activo. Esto le ayudará a mantenerse sano y feliz.

Propóngase incluir 30 minutos de actividad en su día. Ideas para permanecer activo en casa:

- Ejercicios de fuerza y equilibrio, o basados en circuitos.
- Yoga, Pilates, Tai Chi o baile.
- Limpiar, cocinar o trabajar en el jardín.
- Cerámica, costura, o artes y artesanías.

Dedique algún tiempo para aprender un nuevo hobby o habilidad.

Sitios web útiles con ejercicios en casa:

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

www.exerciseright.com.au



Para cualquier programa de ejercicios, cuide de empezar lentamente y a un nivel que sea seguro para usted.



Nutra su cuerpo para mantener fuerte el sistema inmunitario



Ingiera un variado surtido de alimentos saludables para asegurarse de obtener los nutrientes que necesita para una buena salud.

- La fruta congelada o enlatada y las verduras son opciones nutritivas, si no tiene acceso a productos frescos. Incluya legumbres y frijoles (secos o enlatados).
- Incluya en su dieta una variedad de granos integrales y cereales, tales como arroz, fideos, pan, cereal y cuscús.
- Consuma cantidades moderadas de leche semi descremada, yogur, queso y carnes magras/y o alternativas tales como huevos, tofu, nueces y semillas.
- Haga del agua su bebida principal.

Puede considerar servicios de comidas a domicilio tales como **Meals on Wheels**:

www.nswmealsonwheels.org.au

Para ver más información sobre comidas sanas, visite: www.eatforhealth.gov.au

Permanezca en contacto y apóyese mutuamente



Si está pasando más tiempo en su casa, y menos tiempos con familiares y amigos, es importante mantenerse en contacto de alguna otra manera:

- Infórmese regularmente por teléfono sobre sus amigos, familiares y vecinos.
- Pruebe hacer videollamadas desde su computadora o smart phone.
- Hable con los vecinos por sobre la reja o desde su balcón.

Si usted o algún conocido suyo necesita ayuda, contacte a la NSW Health Mental Health Line (Línea de Salud Mental de NSW Health):

Llame al **1800 011 511**

O visite www.health.nsw.gov.au por más información.



El apoyo social positivo puede hacernos sentirnos conectados.