

## CÓMO MANTENERSE SALUDABLE

**LA ENFERMEDAD CARDÍACA** es la **AFECCIÓN MÁS FRECUENTE** en adultos mayores

La mayoría de los adultos mayores tienen **VARIAS AFECCIONES CRÓNICAS**

**HAGA PLANES PARA EL FUTURO**

Conozca su presión arterial



Haga actividad física todos los días. ¡Que la edad no lo detenga!

Socialice con otras personas



Lleve una lista de todos sus medicamentos y revíselos en cada consulta médica

Tras un revés, la fisioterapia o la rehabilitación cardíaca puede ayudar a volver a ponerse en marcha



Pida ayuda si está deprimido, se siente solo o tiene dificultades con las tareas diarias

Establezca sus objetivos de atención y compártalos con sus seres queridos



- ✓ Hable sobre sus deseos para el final de su vida.
- ✓ Haga planes para cuando no pueda cuidar de sí mismo o de otras personas.

Visite [CardioSmart.org/OlderAdults](https://www.cardiosmart.org/OlderAdults) para obtener más información sobre el cuidado de adultos mayores con enfermedades cardíacas.

@ACCinTouch #CardioSmart