

# Los 90



## Pasos a dar para estar más saludable

### ¿Qué pasos puedo dar?

Empieza por leer la lista de control que creamos para mujeres de 90 años y más, y elige uno o todos los pasos de la lista. Puedes usar tu lista para iniciar la conversación en tu próxima visita médica anual. Tu visita médica anual es una buena oportunidad para hablar con tu médico o profesional de enfermería sobre tu plan de prevención personalizado. Este plan ayuda a prevenir enfermedades y discapacidades sobre la base de tu salud actual e historia clínica.

### ¿Por qué debería dar los pasos incluidos en mi lista?

Estos pasos son la base de una vida saludable a cualquier edad.

Los 20

Los 30

Los 40

Los 50

Los 60

Los 70

Los 80

Los 90

Entérate cómo llevar una vida más saludable a cada edad en:  
[espanol.womenshealth.gov](http://espanol.womenshealth.gov) | 1-800-994-9662



## ✓ Todos los días trataré de:

- Comer sano: usar **MyPlate Plan** para comenzar
- Dormir al menos 7 u 8 horas
- Lograr un peso saludable y mantenerlo
- Buscar ayuda para dejar de fumar o no empezar a fumar
- Limitar el consumo de alcohol a 1 bebida o menos
- No consumir drogas ilegales ni usar indebidamente los medicamentos recetados
- Usar casco al montar bicicleta y equipo de protección personal al hacer deporte
- Usar cinturón de seguridad en autos, y no enviar/leer mensajes de texto al conducir
- Hacer al menos 30 minutos de actividad física. Cada semana, haré actividad aeróbica y ejercicios para mejorar el equilibrio y fortalecer los músculos. Hablaré con mi médico si tengo algún problema de salud que limite mi capacidad de hacer actividad física regularmente.

## ✓ Hablaré con mi médico al menos una vez al año acerca de:

- Mi peso, altura, dieta y nivel de actividad física
- Si consumo tabaco, alcohol o drogas
- Cualquier tipo de violencia en mi vida
- Depresión y otra inquietud de salud mental
- Quién tomará decisiones sobre mi atención médica en mi nombre si yo no puedo hacerlo

## ✓ Preguntaré a mi médico si necesito estas pruebas, medicinas o vacunes este año:

- Presión sanguínea
- Medicamentos para la prevención del cáncer de mama
- Gripe
- Hepatitis A, B y C
- VIH
- Osteoporosis
- Neumonía
- Culebrilla
- Infecciones de transmisión sexual
- Tétano, difteria y tosferina
- Tuberculosis
- Incontinencia urinaria

La decisión de hacerte cualquier prueba/análisis o procedimiento médico es algo personal entre tu médico y tú, a cualquier edad. Estas recomendaciones pueden no ser adecuadas para todas las personas

Estas pautas se basan en recomendaciones del Equipo de Trabajo de Servicios de Prevención de los EE. UU., el Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización, las Pautas sobre Servicios de Prevención de las Mujeres, las Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015–2020 y las Pautas sobre Actividad Física para Estadounidenses 2018.

Los 20

Los 30

Los 40

Los 50

Los 60

Los 70

Los 80

Los 90

Entérate cómo llevar una vida más saludable a cada edad en:  
[espanol.womenshealth.gov](http://espanol.womenshealth.gov) | 1-800-994-9662

