Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

ENVEJECER CON MAYOR AUTONOMÍA: PREPARAR HOY LA VIDA DE MAÑANA

Guía práctica para proteger movilidad, adaptar el hogar, fortalecer relaciones, prevenir riesgos y construir una red de cuidados antes de necesitarla



Preparar el envejecimiento no es ser pesimista



Muchas decisiones sobre la vejez se toman demasiado tarde, cuando ya han ocurrido una caída, una pérdida de movilidad o una situación de dependencia urgente. Prepararse con antelación permite tener **más tiempo, más opciones y mayor autonomía.**

La autonomía significa **mantener, siempre que sea posible, el mayor control** sobre dónde vivir, cómo moverse, con quién relacionarse y qué apoyos recibir.



La autonomía se construye antes de que haga falta

Un hogar accesible, una buena fuerza muscular, relaciones sociales activas, la información médica organizada y cierta planificación económica pueden determinar más adelante si una persona continúa viviendo de forma independiente.

Auditoría de autonomía

Valora del 1 al 5 tu situación actual en cada área (1 = muy baja, 5 = muy buena).

Movilidad	1	2	3	4	5
Fuerza y equilibrio	1	2	3	4	5
Vivienda	1	2	3	4	5
Transporte	1	2	3	4	5
Salud	1	2	3	4	5
Relaciones	1	2	3	4	5
Economía	1	2	3	4	5
Tecnología	1	2	3	4	5
Red de apoyo	1	2	3	4	5

Las puntuaciones más bajas muestran por dónde empezar. No hace falta resolver todo a la vez.

Movilidad: fuerza, equilibrio y prevención de caídas



Poder caminar, levantarse de una silla, subir escalones y mantener el equilibrio tiene un gran efecto en la autonomía. Con el paso del tiempo, es normal perder masa muscular y capacidad física si no se usan.

1 Movimiento útil cada día

El movimiento regular ayuda a mantener la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Movimiento habitual
Caminar, hacer tareas domésticas, mantenerse activo.

Ejercicios de fuerza
Para mantener la masa muscular.

Equilibrio
Para reducir el riesgo de caídas.

Movilidad
Para conservar la flexibilidad articular.

La intensidad debe adaptarse a cada persona. Puede ser útil el asesoramiento profesional si existen enfermedades, dolor o limitaciones importantes.

2 Test de la vida cotidiana

Estas preguntas ayudan a valorar tu autonomía funcional en las actividades diarias.

- ☐ ¿Puedo levantarme de una silla sin ayuda?
- ☐ ¿Puedo caminar varias manzanas?
- ☐ ¿Puedo transportar una compra razonable?
- ☐ ¿Subo escaleras?
- ☐ ¿Puedo mantenerme estable?

Son indicadores funcionales que reflejan tu capacidad para la vida diaria.

3 Prevenir caídas

Revisar el entorno y algunos hábitos reduce el riesgo de caídas.

- ☐ Alfombras sueltas.
- ☐ Cables en el suelo.
- ☐ Poca iluminación.
- ☐ Escalones sin señalizar.
- ☐ Baños resbaladizos.
- ☐ Calzado inadecuado.
- ☐ Objetos en zonas de paso.
- ☐ Visión (revisión periódica).
- ☐ Mareos o medicamentos que puedan afectar el equilibrio.



Síguenos en Instagram: @librestaelflautista y @librestaJovenesTalentos

Vivienda segura y adaptable

El hogar conviene revisarlo con la pregunta: **“¿Podría vivir aquí si dentro de diez años tuviera más dificultad para caminar?”.** Identificar las barreras antes de que se vuelvan urgentes ayuda a mantener la independencia y la tranquilidad.

Auditoría del hogar

Seguro **Mejorable** **Barrera**

Ejemplos de mejoras sencillas:

- Iluminación adecuada en todas las estancias.
- Pasamanos en escaleras y zonas de paso.
- Eliminación de obstáculos en suelos y pasillos.
- Objetos de uso frecuente a mano y en lugares accesibles.
- Superficies antideslizantes en zonas húmedas.

El baño merece atención especial

Acceso
Entrada sin escalones y puerta que abra hacia fuera o corredera.

Ducha
A ras de suelo, con mampara o cortina adecuada.

Estabilidad
Barras de apoyo en puntos clave.

Espacio
Suficiente para moverse con comodidad.

Iluminación
Luz clara y sin deslumbramientos.

Las barras de apoyo o los asientos adaptados pueden ser de gran ayuda. **No deben utilizarse ayudas improvisadas.**



No todas las modificaciones deben hacerse hoy, pero **sí conviene identificar qué cambios serían necesarios.**

Salud preventiva para sostener la autonomía

Envejecer mejor también significa mantener al día el seguimiento de las enfermedades crónicas, los controles preventivos, los medicamentos, la alimentación, la visión y la audición. Cuidar la salud hoy permite mantener la autonomía y disfrutar de las actividades que dan sentido a la vida.



Salud preventiva

Enfermedades crónicas, visión, audición, salud bucodental, vacunación, cribados apropiados y medicamentos.

Pregunta: ¿Qué medidas preventivas corresponden ahora a mi edad y situación?

Revisa los medicamentos

Mantén una lista actualizada y pregunta para qué sirve cada uno y si sigue siendo necesario. Algunas combinaciones pueden contribuir a mareos o somnolencia.

Alimentación

Procura una ingesta adecuada de proteína, frutas y verduras, hidratación y suficiencia energética. La pérdida involuntaria de peso, la dificultad para tragar o el bajo apetito persistente merecen consulta.

Audición y visión

La audición y la visión influyen en la seguridad, la movilidad, la comunicación y la participación social. Una pérdida importante no debe normalizarse sin una evaluación profesional.

Si tienes un emprendimiento y quieres impulsarlo, haz una entrevista con nosotros. **Pregúntanos por DM en Instagram @librestaelflautista**

Relaciones, tecnología y transporte



La autonomía no solo depende de la condición física. Los vínculos sociales, las habilidades digitales y las opciones de movilidad también son pilares fundamentales para vivir con más libertad, seguridad y bienestar.

1. Relaciones

La jubilación, las pérdidas, las mudanzas o los cambios en la movilidad pueden reducir el contacto con otras personas. Cultivar y mantener los vínculos sociales es clave para sentirse acompañado, mejorar el estado de ánimo y contar con apoyo en momentos de necesidad.

Mapa social

Anota en cada columna las personas, lugares o actividades que forman parte de tu vida.

Personas con quienes hablo cada semana

- _____
- _____
- _____
- _____

Personas a quienes pediría ayuda

- _____
- _____
- _____
- _____

Actividades que me conectan con otros

- _____
- _____
- _____
- _____

2. Tecnología

Aprender a usar herramientas digitales puede aumentar tu autonomía. Las videollamadas, la banca en línea, las citas médicas, el transporte, las compras, los trámites y los mapas te permiten comunicarte, resolver gestiones y acceder a servicios de forma más rápida y cómoda.

- Videollamadas con familiares y amistades
- Banca en línea
- Citas médicas
- Transporte y mapas
- Compras en línea
- Trámites y gestiones

Cuidado con los fraudes

No entregues contraseñas o códigos de autenticación a quien te los pida inesperadamente.

3. Movilidad y transporte

Si algún día conducir deja de ser posible, ¿cómo te desplazarías?

Existen diversas opciones que pueden ayudarte a mantener tu independencia y seguir participando en la vida de tu comunidad.



- Transporte público
- Rutas accesibles
- Taxis
- Transporte comunitario
- Familiares o personas de confianza
- Servicios adaptados

Economía, red de apoyo y propósito

Prepararse para envejecer también significa reducir sorpresas que se pueden evitar, hablar sobre los cuidados antes de necesitarlos y preservar el sentido de la vida en cada etapa.

1. Economía

Envejecer puede aumentar los gastos en salud, medicamentos, vivienda, ayuda domiciliaria y transporte. Es importante revisar con tiempo:

- ¿Cuáles son mis ingresos previsibles?
- ¿Qué gastos podrían aumentar?
- ¿Tengo deudas?
- ¿Qué ayudas existen?

2. Tres escenarios de vida

A Soy completamente autónomo.



- ¿Dónde viviría?
- ¿Quién podría ayudarme?
- ¿Cuánto podría costar?

B Necesito ayuda algunas horas por semana.



- ¿Dónde viviría?
- ¿Quién podría ayudarme?
- ¿Cuánto podría costar?

C Necesito apoyo diario.



- ¿Dónde viviría?
- ¿Quién podría ayudarme?
- ¿Cuánto podría costar?

3. Habla de cuidados antes de necesitarlos

Conversar con la familia y personas cercanas con anticipación permite expresar preferencias, aclarar expectativas y tomar decisiones más tranquilas.

4. No dependa todo de una sola persona

Construya una red que combine familia, amistades, vecinos, servicios y comunidad. Compartir responsabilidades da más seguridad y bienestar para todos.

5. Propósito

La autonomía también se nutre de continuar aprendiendo, enseñando, participando, creando, cuidando o aportando. Tener un propósito da motivación, bienestar y conecta con otras personas.



Si tienes grandes talentos e historias de vida inspiradoras, ven y cuéntalos con nosotros. Accede a una entrevista. Escríbenos por DM en Instagram **@librestaelflautista**

Libresta
El Flautista

RMM
RED MUNDIAL MULTITALENTOS
UN MILLON DE ALMAS INTERCONECTADAS

Gracias por leer

Preparar hoy la vida de mañana también significa fortalecer autonomía, relaciones y redes de apoyo para envejecer con mayor libertad y seguridad.

Envejecer mejor también es un proyecto comunitario.

Síguenos en Instagram

Suscríbete para más contenidos

@librestaelflautista

@librestaJovenesTalentos

