



Cómo envejecer con éxito con LESIÓN DE MÉDULA ESPINAL (LME)

Qué esperar a medida que envejece con LME

Es posible que tenga problemas de salud que antes no tenía.

Las actividades que antes le resultaban fáciles pueden volverse difíciles y/o requerir que tenga más ayuda.

Es posible que deba cambiar la forma en que realiza las actividades de la vida diaria.

Estrategias

- Controle activamente **su salud física, cognitiva y emocional**.
- Sea **proactivo**: si ve un problema que afecta su salud y bienestar, no espere a que otra persona se lo haga notar o le diga algo. **Tome la iniciativa de actuar usted primero.**
- **Manténgase abierto al cambio.**
- **Desarrolle un sentido de propósito y una actitud positiva.**
- Realice **la mayor actividad física posible.**
- **Intente comunicarse con los demás.**



Pasos a seguir

- Programe chequeos médicos regulares y manténgase en contacto con sus proveedores de atención médica sobre las formas de mantenerse lo más funcional, activo y saludable posible.
- Esté atento a los cambios en su salud y bienestar.
- Consulte a un proveedor de atención médica si tiene cambios negativos en su salud, funciones o calidad de vida.
- Use dispositivos de asistencia cuando los necesite y obtenga ayuda para mantener sus dispositivos en buen estado.
- Piense en su necesidad de nuevos equipos o dispositivos que quizás antes no haya necesitado.
- Reorganice la configuración de su casa para que funcione mejor para usted.
- Busque una vivienda que sea más accesible, si la necesita.
- Participe en actividades significativas que le generen alegría.
- Cree o fortalezca lazos con amigos y familiares.
- Encuentre nuevos recursos que le apoyen.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Siga una rutina de cuidado personal.
- Mantenga su mente activa.
- Coma alimentos saludables.
- Haga ejercicio.



Consejos adicionales:

Crear redes sociales para un envejecimiento saludable

Es importante contar con una red de amigos o personas con intereses compartidos para tener un envejecimiento saludable. Las redes sociales pueden ayudarle a:

- Tener una perspectiva más positiva
- Reducir los sentimientos de aislamiento y depresión
- Mejorar el acceso práctico tanto al apoyo como a la asistencia
- Realizar actividad física con regularidad
- Encontrar actividades y pasatiempos que usted disfrute
- Mantener su mente activa y aprender cosas nuevas
- Tener experiencias más placenteras de las que podría tener solo



Para obtener más información sobre las formas de cuidar su salud a medida que va envejeciendo con LME, visite: <https://msktc.org/sci/factsheets/aging-and-sci>.

El contenido de nuestra información de salud se basa en evidencia de la investigación y/o consenso profesional y ha sido revisado y aprobado por expertos de los Sistemas Modelo de Lesiones de la Médula Espinal. Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted deberá consultar a su proveedor de atención médica con respecto a sus inquietudes o tratamientos médicos específicos. Los contenidos de la infografía han sido elaborados en el marco de una subvención del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente y la Rehabilitación (NIDILRR número de subvención 90DPKT0009). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta infografía no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, por lo que usted no deberá asumir el endorso de parte del gobierno federal. Derechos de autor © 2024 Model Systems Knowledge Translation Center. Estas hojas pueden ser reproducidas y distribuidas libremente con la atribución apropiada. Se deberá obtener permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

