

# NOS HACEMOS MAYORES

¿Cómo podemos cuidarnos?





**Edita:**

Plena inclusión Extremadura.  
Programa de Envejecimiento Activo.



**Financia:**

Junta de Extremadura.  
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales.



**Validada por:**

Servicio de Accesibilidad Cognitiva de Plena inclusión Extremadura.

**Maquetación e Impresión:**

Artes Gráficas Rejas

La lectura fácil es una técnica de redacción que facilita la comprensión a personas con dificultades lectoras.

Este documento está adaptado a lectura fácil. Algunas palabras difíciles están en **negrita** y marcadas con un \*. Las palabras difíciles están explicadas en cuadros al lado del texto.

# -Contenido-

<b>1.</b>	¿Qué vamos a ver en esta guía? .....	4
<b>2.</b>	¿Qué significa envejecer? .....	5
<b>3.</b>	¿Cómo cambiamos cuando nos hacemos mayores? .....	6
<b>3.1.</b>	¿Qué nos pasa en la <b>piel</b> cuando nos hacemos mayores? .....	6
<b>3.2.</b>	¿Qué nos pasa en los <b>ojos</b> cuando nos hacemos mayores? .....	7
<b>3.3.</b>	¿Qué nos pasa en los <b>oídos</b> cuando nos hacemos mayores? .....	8
<b>3.4.</b>	¿Qué nos pasa en la <b>boca</b> cuando nos hacemos mayores? .....	9
<b>3.5.</b>	¿Qué nos pasa en las <b>articulaciones</b> cuando nos hacemos mayores? .....	10
<b>3.6.</b>	¿Qué nos pasa en la <b>circulación de la sangre</b> cuando nos hacemos mayores? .....	11
<b>3.7.</b>	¿Qué nos pasa en el <b>peso</b> cuando nos hacemos mayores? .....	12
<b>3.8.</b>	¿Qué nos pasa a la hora de <b>ir al baño</b> cuando nos hacemos mayores? .....	13
<b>3.9.</b>	¿Qué pasa con nuestra <b>sexualidad</b> cuando nos hacemos mayores? .....	14
<b>3.10.</b>	¿Qué nos pasa en el <b>sueño</b> cuando nos hacemos mayores? .....	16
<b>3.11.</b>	¿Qué nos pasa en la <b>memoria</b> cuando nos hacemos mayores? .....	17
<b>3.12.</b>	¿Qué pasa con nuestras <b>emociones</b> cuando nos hacemos mayores? .....	18

1

# ¿Qué vamos a ver en esta guía?

En esta guía vamos a ver, los cambios que se producen, cuando nos hacemos mayores.

También vamos a ver las cosas que podemos hacer para cuidarnos.

Saber estas cosas nos ayuda a estar sanas y felices.



2

## ¿Qué significa envejecer?

### Envejecer significa que:

- cambia nuestro cuerpo
- cambia nuestra forma de pensar
- cambia nuestra forma de sentir.

Todas las personas cambiamos con los años.

Cada persona cambia de forma diferente.

Lo importante es que esos cambios no sean malos para nuestra salud.

También es importante cuidarnos para estar sanas y felices.



### 3

## ¿Cómo cambiamos cuando nos hacemos mayores?

### 3.1 ¿Qué nos pasa en la piel cuando nos hacemos mayores?

La piel cubre todo nuestro cuerpo  
A medida que nos hacemos mayores  
la piel se vuelve más fina y más seca.  
Por eso salen las arrugas y es más fácil hacernos heridas.



#### ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestra piel?

- Ducharnos todos los días.
- Secarnos bien todas partes del cuerpo.
- Beber mucha agua.
- Echarnos crema con protección solar.
- Evitar que nos dé mucho el sol, incluso cuando está nublado.
- Utilizar gorra o sombrero cuando estemos en la calle.
- Echarnos crema hidratante.
- Ir al **\*dermatólogo o dematóloga.**

**\*dermatólogo o dematóloga:**  
médico que cuida la salud de la piel.

#### ¿Cuándo podemos ir al dermatólogo o dematóloga?

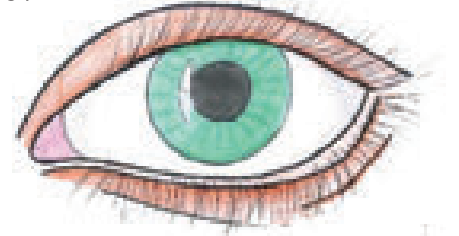
- Cuando un lunar o una verruga nos duele, nos pica, cambia de tamaño o de color.
- Cuando tenemos manchas rojas entre los dedos.
- Cuando tenemos una herida que se hace más grande o no se cura.

3.2

## ¿Qué nos pasa en los ojos cuando nos hacemos mayores?

Los ojos son una parte muy delicada de nuestro cuerpo.

Es posible que cuando nos hacemos mayores veamos peor.



También nos puede ocurrir que tengamos menos lágrimas y nuestros ojos estén más secos.

### ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestros ojos?

- Usar gafas de sol cuando salgamos a la calle.
- Usar gafas de ver si las necesitamos.
- Usar lágrimas artificiales si tenemos los ojos secos.
- Iluminar mejor tu casa.
- Visitar al **\*oftalmólogo u oftalmóloga** una vez al año.

**\*oftalmólogo u oftalmóloga:** médico que cuida la salud de los ojos.

### ¿Cuándo podemos ir al oftalmólogo u oftalmóloga?

- Cuando tenemos dificultades para leer, ver la televisión o ver la cara de la gente.
- Cuando veamos manchas o sombras.
- Cuando nos piquen o escuezan mucho los ojos.



### 3.3

## ¿Qué nos pasa en los oídos cuando nos hacemos mayores?

Los oídos son una parte sensible del cuerpo.

Es posible que cuando nos hacemos mayores oigamos peor.



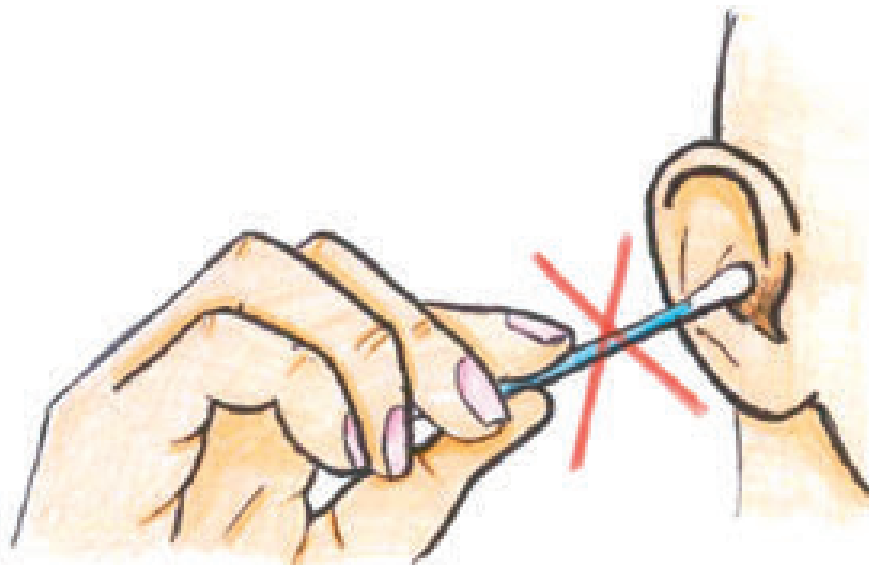
### ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestros oídos?

- No usar bastoncillos para limpiar nuestros oídos.
- No escuchar la televisión o la radio muy alta.
- No usar durante mucho tiempo auriculares para escuchar música.
- Visitar al **\*otorrino** una vez al año.

**\*otorrino:** médico que cuida la salud de los oídos

### ¿Cuándo podemos ir al otorrino?

- Cuando no oímos bien.
- Cuando te duelen los oídos.





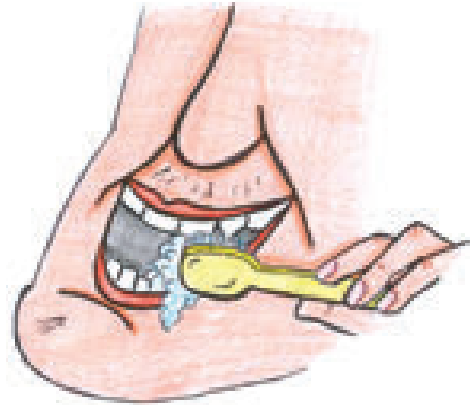
### 3.4

## ¿Qué nos pasa en la boca cuando nos hacemos mayores?

La boca nos ayuda a comer, a comunicarnos y a dar muestras de cariño.

Como por ejemplo un beso.

Cuando nos hacemos mayores podemos perder algún diente o muela, y tener dificultades para masticar bien.



### ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestra boca?

- Lavarnos los dientes o la dentadura postiza después de cada comida.
- Si tenemos dentadura postiza debemos quitárnosla por la noche lavarla y dejarla en un vaso con agua.
- Usar **\*hilo dental**.
- Procurar no morder cosas que sean muy duras, como por ejemplo nueces.
- Visitar al **\*dentista** una vez al año.

**\*hilo dental:** hilo que sirve para limpiar la suciedad que hay entre los dientes.

**\*dentista:** médico que cuida la salud de la boca.

### ¿Cuándo podemos ir al dentista?

- Cuando sintamos dolor en la boca
- Cuando nos falte algún diente o muela

3.5

## ¿Qué nos pasa en las articulaciones cuando nos hacemos mayores?

Las articulaciones son la parte del cuerpo que une dos huesos.

Las articulaciones permiten que haya partes del cuerpo que se puedan mover.

Como por ejemplo el codo, la rodilla o la cadera.

Es posible que cuando nos hacemos mayores nos duelan las articulaciones.

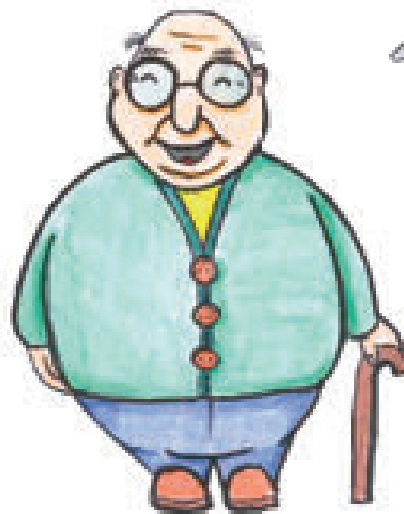
Puede ser que tengamos **\*artritis o artrosis**.

**\*artritis:** es una inflamación de las articulaciones.

**\*artrosis:** desgaste del cartílago que envuelve los huesos en las articulaciones

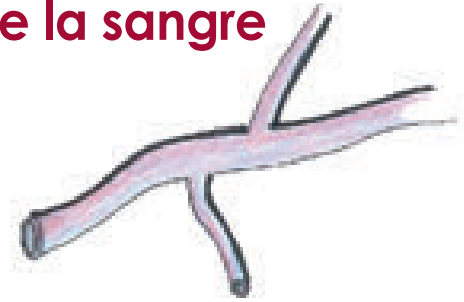
## ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestras articulaciones?

- Cuidar nuestro peso.
- Hacer ejercicio suave todos los días, como por ejemplo caminar, bailar o nadar.
- Descansar los días que sentimos más dolor.
- Utilizar algún apoyo para andar. Como por ejemplo un bastón.
- Visitar a nuestro médico si nos duelen mucho las articulaciones.



3.6

## ¿Qué nos pasa en la **circulación de la sangre** cuando nos hacemos mayores?



La sangre del cuerpo pasa por las **\*venas**.  
Puede ocurrir que las venas se llenen de grasa  
y la sangre no pueda pasar bien.  
Si la sangre no circula bien  
las venas se hinchan y salen varices.

**\*venas:** tubos pequeños que están por todo el cuerpo. Por las venas pasa la sangre para llevarla al corazón.

### ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestra circulación?

- Hacer ejercicio como por ejemplo caminar.
- Beber mucha agua.
- Comer más verduras, frutas y pescado.
- Comer menos sal.
- Poner las piernas en alto.
- Hacernos masajes en las piernas.
- Lavarnos las piernas con agua fría.



3.7

## ¿Qué nos pasa en el peso cuando nos hacemos mayores?

A medida que nos hacemos mayores es más fácil que engordemos. Nos cuesta más trabajo adelgazar.

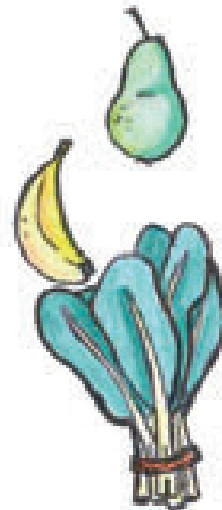
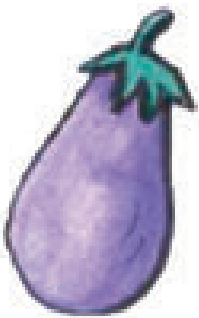
Si pesamos más de la cuenta podemos tener:

- dolor en las articulaciones
- varices
- riesgo de enfermedades.



### ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestro peso?

- Hacer ejercicio media hora todos los días. Por ejemplo, pasear, bailar y nadar.
- Comer frutas y verduras todos los días
- Tomar poco azúcar, bollería, dulces y refrescos.
- Comer carne una o dos veces a la semana.
- Comer pescado al menos dos veces a la semana.
- Beber 8 vasos de agua al día.



3.8

## ¿Qué nos pasa a la hora de ir al baño cuando nos hacemos mayores?

A medida que nos hacemos mayores puede que nos cueste más trabajo hacer nuestras necesidades todos los días.

### ¿Qué podemos hacer para ir al baño todos los días?

- Hacer ejercicio, como por ejemplo, pasear, nadar y bailar.
- Comer frutas y verduras a diario
- Beber, al menos, 8 vasos de agua de agua al día.
- Cuando nos sentamos en el váter podemos apoyar los pies en algún taburete.



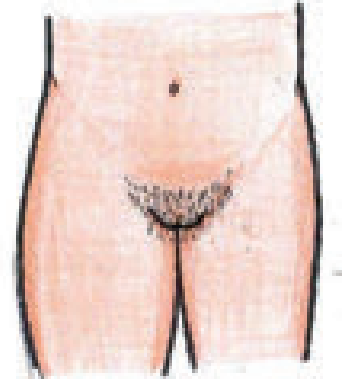
3.9

## ¿Qué pasa con nuestra sexualidad cuando nos hacemos mayores?

- Cuando nos hacemos mayores a las **mujeres** se nos va la menstruación.

### Esto puede hacer que:

- los huesos se vuelvan más frágiles
- tengamos sequedad en la **\*vulva y vagina**
- sintamos mucho calor
- y nos sintamos un poco triste o enfadada.



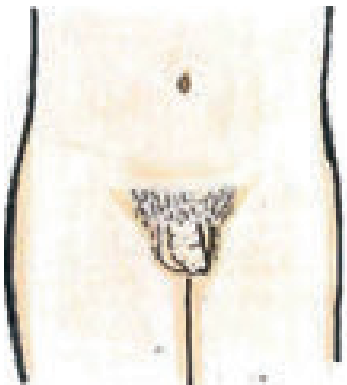
**\*vulva y vagina:** son partes del cuerpo de la mujer que se encuentran entre sus piernas y por donde sale la orina y la menstruación.

- Cuando nos hacemos mayores los **hombres** podemos tener más dificultad para tener **\*erecciones**.

### Esto puede hacer que:

- tengamos dificultades para tener relaciones sexuales.

**\*erecciones:** que el pene se ponga duro y recto.



- Tanto los **hombres como las mujeres** podemos tener ganas de orinar todo el tiempo y puede que se nos escape un poco de orina.

## ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestra sexualidad?

- Hacer ejercicio y comer alimentos saludables como frutas y verduras.
- Hablar con la pareja para que nos entienda y ayude en lo que pueda.
- Utilizar algún salva slip o compresa si se nos escapa la orina.
- Hablar con una **\*psicóloga o psicólogo** si nos sentimos muy tristes o enfadados.
- Las mujeres visitar al **\*ginecólogo o ginecóloga**.
- Los hombres visitar al **\*urólogo o uróloga**.



**\*psicóloga o psicólogo:**  
médico que te ayuda a estar feliz

**\*ginecólogo o ginecóloga:**  
médico que cuida la salud de los pechos, la vagina y la vulva de la mujer.

**\*urólogo o uróloga:**  
médico que cuida la salud del pene del hombre.

## 3.10 ¿Qué nos pasa en el sueño cuando nos hacemos mayores?

A medida que nos hacemos mayores podemos tener dificultades para descansar bien.

### ¿Qué podemos hacer para dormir mejor?

- Hacer ejercicio media hora todos los días.  
Por ejemplo, pasear, bailar y nadar.
- Acostarnos en el momento en que tengamos sueño.
- Intentar dormir del lado izquierdo.  
Así respiramos mejor y la sangre circula mejor.
- Esperar a hacer la digestión antes de irnos a acostar.
- No beber mucho líquido por la noche, como el café.





## 3.11 ¿Qué nos pasa en la memoria cuando nos hacemos mayores?

La memoria es la capacidad de recordar las cosas. A medida que nos hacemos mayores es posible que olvidemos las cosas más fácilmente.

### ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestra memoria?

- Hacer ejercicios de memoria.
- Leer algo todos los días.
- Poner las fotos de las personas que conocemos con su nombre escrito.
- Usar una pulsera con nuestra dirección y número de teléfono.
- Respetar nuestros tiempos y no tener prisas a la hora de decidir.
- Respetar el ritmo de cada persona.
- Realizar actividades, como puzzles, costura, sopa de letras o colorear dibujos.



## 3.12 ¿Qué pasa con nuestras emociones cuando nos hacemos mayores?

Las emociones son todos los sentimientos que tenemos las personas.

A medida que nos hacemos mayores es posible que nos sintamos:

- tristes,
- con miedo de lo que pueda pasarnos,
- enfadadas, etc.

### ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestras emociones?

- Hablar con nuestros amigos y amigas, familia y profesional de referencia sobre lo que nos preocupa.
- Procurar realizar actividades que nos hagan sentir bien.



INTERIOR CONTRA, BLANCA

## Plena inclusión Extremadura

### Contacta con nosotros:



**Avenida Juan Carlos I, n°47  
bloque 5, bajo 8  
06800 Mérida (Badajoz)**



**Teléfono: 924 315 911  
Fax: 924 312 350**



**[www.plenainclusionextremadura.org](http://www.plenainclusionextremadura.org)**



**[info@plenainclusionextremadura.org](mailto:info@plenainclusionextremadura.org)**

### Síguenos:

