EDICIÓN EXTRA

Boletín, A tu salud mujer

Septiembre 2019

El envejecimiento es inevitable.
Valora cada etapa de la vida cuidando tu salud.

Envejecer de manera saludable significa ser capaz de hacer, durante el máximo tiempo posible, las actividades a las que damos valor.

Algunas recomendaciones para envejecer saludablemente:

- Realiza actividades mentales como juegos de palabras o números.
- Lleva una alimentación balanceada.
- Realiza actividad física todos los días.
- Descansa.
- Comparte con tu familia o personas amadas.
- Visita al médico anualmente para tus pruebas preventivas y de cernimiento.
- Sigue las recomendaciones médicas y los tratamientos recetados.

¡Envejecimiento saludable!

Referencias:
Departamento de Salud de Puerto Rico (2019)
Organización Mundial de la Salud (2018)

centro Mujer & Salud
Universidad de Puerto Rico
Recinto de Ciencias Médicas

Algunos datos sobre Puerto Rico

- La mediana de edad para el año 2017 era de 41.6 años.
- Hay más personas mayores de 65 años que niños y niñas entre 0-14 años.
- Por lo anterior, nuestra población se considera envejecida.
- La expectativa de vida general es de 79 años. Al compararlo por sexo, la expectativa de vida de las mujeres es de 83, la de los hombres de 75 años.

Centro Mujer y Salud
A-234, Edificio Guillermo Arbona
787-758-2525, extensión 1368
http://centromujerysalud.rcm.upr.edu
Dra. Edna Pacheco Acosta, Directora
Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán, Directora Asociada