

PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SALUD

Instrucciones de egreso para pacientes Geriátricos

1. **Le recomendamos mantener una rutina de alimentación equilibrada** que contenga proteínas, frutas, verduras y líquidos de acuerdo a sus restricciones individuales.



2. **Realice la actividad física que se le haya recomendado de manera regular.**



3. **No olvide la toma de medicamentos con el horario e indicaciones dada por su médico tratante.** Desarrolle alguna estrategia para evitar el olvido tales como uso de alarmas o calendario



4. **Procurar dormir el tiempo suficiente para asegurar un descanso adecuado,** esto le permitirá mantenerse con la energía necesaria para el día siguiente.



5. **Evite el consumo de alcohol y de cigarrillo, son nocivos para su salud.**



6. **El riesgo de caídas incrementa con la edad,** se le recomienda reorganizar los espacios de su casa, retirar muebles en desuso, elementos que puedan hacerlo tropezar o caer.



7. **Invierta parte de su tiempo libre en actividades que involucren el uso de su mente como:**

- Sopas de letras, crucigramas
- Juegos que impliquen memorizar datos sencillos como números telefónicos de familiares
- La realización de manualidades, esto le ayudará a ejercitar su cerebro

