

## Boleto hacia la Vejez

Según las proyecciones del Censo Federal, en el 2020 en Puerto Rico había unas 906,317 personas de sesenta (60) años o más, lo que representó un 28.4%. La tendencia es que este grupo poblacional continúe aumentando en las próximas décadas.

Este envejecimiento de la población se le adjudica a un alza en la expectativa de vida, a la baja en los nuevos nacimientos y el aspecto más influyente: la emigración de los jóvenes. El adulto mayor en Puerto Rico será uno mejor educado, vivirá dentro de una población más diversa, enfrentará un mayor número de enfermedades crónicas y tendrá menos redes de apoyo.

Por tal razón, es importante que todos nos preparemos para este viaje hacia la vejez, el cual debe ser uno planificado. De esta manera, tenderemos como resultado una vejez plena.

### El Camino a la Vejez... ¿Qué es la Vejez?

Es un proceso de cambio gradual y espontáneo que resulta en la maduración, a través de la infancia, pubertad y edad adulta y declina a través de la mediana de edad y avanzada.

### Características del proceso de envejecimiento

- Universal- todos/as pasamos por este proceso

- Individual - la velocidad de declinación funcional varía de persona a persona
- Continuo – ocurre a través de las etapas del crecimiento y desarrollo
- Irreversible - no puede detenerse ni revertirse

### Cambios en el proceso de envejecimiento

- Cambios Biológicos
- Cambios Psicológicos
- Cambios Sociales
- Cambios Económicos

### ¿Qué podemos encontrar en el camino hacia la vejez?

El envejecer con dignidad e independencia es la habilidad de vivir al máximo en el hogar propio, sin importar la edad, enfermedad o discapacidad reteniendo la auto dependencia el mayor tiempo posible. A continuación mencionamos unos puntos importantes a considerar para ayudarle a crear un plan de preparación para su vejez.

### Recursos de Apoyo

Evalúe quiénes son sus recursos de apoyo y su comunicación, confianza o cercanía con estos. Los mismos pueden ser familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo etc.

Haga una lista de estas personas con sus números de teléfono y direcciones de correo electrónicos y téngalo siempre a su alcance. Asegúrese de mantener los contactos actualizados. Cultive una buena relación con ellos y ellas.

Realicen actividades que disfruten juntos y añada memorias gratas a sus relaciones.

### Salud

Para cada persona planificar para el futuro puede ser diferente, depende de sus propias circunstancias. El estar saludable no solo incluye su salud emocional física sino también su salud emocional. Al determinarse estas pueden interferir con su habilidad para realizar las tareas del diario vivir de forma independiente, según está acostumbrado.

Aunque usted sea una persona saludable y no padezca de condiciones crónicas o debilitantes es importante que comience a tener charlas con sus familiares y amigos, proveedor principal de salud, profesional de servicios sociales o psicológicos, asesores legales y financieros sobre lo que usted quiere y lo que le parece importante en caso de una crisis de salud. A través de un documento legal conocido como el Poder Duradero Notarial para Decisiones de Asistencia Médica (Durable Power of Attorney for Healthcare Decisions), usted puede asignar a una persona de su confianza a tomar las decisiones por usted sobre los cuidados de salud en caso de ser necesario.

## Área Económica

El problema con muchas personas es que no planifican sus finanzas, ni ahorran y si lo hacen es solo hasta su edad de retiro. Planificar para el retiro no es suficiente. Entre las alternativas de las que dispone el ciudadano está crear un fondo para la vejez que le permita contar con un ingreso mensual para esa etapa de su vida, está la clásica cuenta de ahorro o buscar asesoría de un especialista para realizar inversiones que le permitan hacer crecer el capital y obtener un mayor rendimiento. Cuando considere estas alternativas asegúrese de que el asesor financiero esté respaldado por una empresa seria y responsable.

## Vivienda

Analice su hogar actual y piense si es o no el mejor lugar para usted según pase el tiempo. Podrían existir riesgos como poca iluminación, barreras arquitectónicas o entradas estrechas que al ser corregidos, permitirían un mejor acceso y movimiento dentro del hogar. Piense en el tamaño de su casa y el mantenimiento necesario, así como cualquier cambio que se pudiera hacer para mejorarla conforme sus necesidades vayan cambiando. Considere también la posibilidad de vivir con familiares o amigos en caso de que necesite ayuda o vivir en un hogar más pequeño y accesible a los recursos médicos, comercios, familia, etc.

## Recreación

Tome conciencia de la importancia de planificar momentos específicos de tiempo con su familia, realizando actividades de ocio o de disfrute personal, disfrutando de sus amistades.

Separe también el tiempo necesario para actividades que le ayuden a crecer como persona. Dedique un tiempo diario a cuidar el tesoro más importante que posee: usted mismo. Es importante realizar ejercicios físicos ya sean recomendados por el médico o por su propia iniciativa. Una rutina de ejercicios le ayudará a disminuir los niveles de ansiedad y depresión, aumentar la capacidad funcional, la auto confianza, aliviar dolores y mejorar el tono muscular, elevar la auto estima y mejorar su calidad de vida.

## Línea de Orientación y Apoyo Familiar

787.977.8022 / 1.888.359.7777

## Línea de Emergencia

787.749.1333

Edificio Roosevelt Plaza 185  
Ave. Roosevelt, Hato Rey

Apartado 194090  
San Juan, Puerto Rico 00619-4090  
Teléfono 787.625.4900



Boleto hacia la  
**VEJEZ**



DEPARTAMENTO DE LA  
**FAMILIA**  
ACUDEN | ADFAN | ADSEF | ASUME  
GOBIERNO DE PUERTO RICO