

Agosto de 2024

# Noticias sobre los beneficios

## Envejecer con resiliencia

Todos envejecemos. Pero no tenemos que sentirnos viejos. Todo es cuestión de resiliencia y de tomar buenas decisiones hoy. La resiliencia es la habilidad de recuperarse de las dificultades. Desarrollar resiliencia, permanecer activo y estimular su mente y su cuerpo ahora pueden ayudar a que disfrute salud y felicidad en el futuro.

- [La resiliencia es la clave para envejecer bien](#)
- [¿Qué significa un envejecimiento saludable?](#)
- [Cómo la actividad física lo mantiene joven](#)
- [¿Cuál es la conexión entre la mente y el cuerpo?](#)
- [Maneras de estimular su mente y su cuerpo](#)
- [Lo que debe esperar conforme envejece](#)
- [PEBB a su servicio](#)

## La resiliencia es la clave para envejecer bien

La resiliencia es una fuerza interior que lo ayuda a recuperarse después de situaciones estresantes. Cuando usted es resiliente, se puede recuperar más rápidamente de las adversidades o de los cambios difíciles, incluso de enfermedades. La resiliencia puede ser especialmente importante conforme envejece.



Las personas que son resilientes tienden a ser más sanas y más felices durante toda su vida.<sup>1</sup>



Las personas que son resilientes con frecuencia tienen una perspectiva positiva en la vida. Esto las ayuda a controlar el dolor o el estrés mejor que alguien que es menos optimista. Usted aún se podría sentir enojado, triste o preocupado durante tiempos difíciles. Pero no se sentirá tan abrumado. Será menos probable que se dé por vencido y más probable que les haga frente a situaciones estresantes de manera saludable.

El desarrollo de la resiliencia requiere tiempo. Requiere hacer pequeños cambios graduales en su vida y una autoevaluación minuciosa. Es posible que usted pueda comenzar este cambio por sí solo. Un asesor o terapeuta puede ayudarlo si necesita apoyo.

## Desarrolle resiliencia hoy para envejecer bien en el futuro

Las siguientes son algunas sugerencias para que desarrolle resiliencia.

1

**Agradezca todo lo bueno que le rodea.** Hasta en el peor de los momentos, enumerar cada día las cosas más pequeñas por las cuales está agradecido puede ser una gran diferencia.

2

**Reconozca que el cambio es normal.** Vea el cambio como un reto o como una oportunidad. Cuando las cosas cambian, examine cómo y por qué se siente de cierta manera. Usted no siempre puede cambiar lo que sucede, pero puede aprender a controlar sus sentimientos y sus reacciones. Dese tiempo para descubrir cómo hacerlo.

3

**Vea el panorama total.** Con frecuencia nos concentramos en los tiempos difíciles y se nos olvida ver cómo afectan nuestra vida en general. Las experiencias difíciles pueden enseñarlo a conocerse a sí mismo. Concéntrese en lo que puede aprender de estas experiencias. Aplique estas elecciones en su vida al seguir adelante.



4

**Busque a personas que lo hagan sentir mejor.** Desarrolle una robusta red de apoyo. Establezca relaciones sólidas y afectuosas con su familia y amigos. Ayúdelos en sus momentos de necesidad y permítales que lo ayuden en los suyos.

5

**Crea en usted mismo.** Haga cosas que aumenten su autoconfianza y desarrollen su autoestima. Por ejemplo, enumere las cosas que haya logrado en la vida o que lo hagan sentirse orgulloso. Vea todos los aspectos de un problema y piense en las soluciones. Pida sugerencias a sus amigos.

6

**Cuide muy bien de su persona.** Salga al aire libre. Vea una película. Disfrute de una buena comida. Haga cosas que disfruta. Sepa qué es lo importante para usted. Dedique tiempo a relajar su mente y su cuerpo a través de técnicas como la respiración profunda y la meditación. Puede usar videos, libros o un maestro que lo oriente en línea.

7

**Hable sobre sus sentimientos.** Es fácil enfrascarse en los errores y estancarse con sentimientos negativos. Hable con un amigo o con un profesional de confianza que le pueda proporcionar una perspectiva externa. Decir en voz alta sus emociones puede ayudarlo a sentirse mejor.<sup>2,3</sup>



# ¿Qué significa un envejecimiento saludable?



Para muchas personas, el envejecimiento saludable significa tener suficiente salud para seguir haciendo lo que disfrutan. “Envejecer bien significa disfrutar una vida enriquecedora y significativa”, dice Theresa A. Allison, geriatra y profesora de medicina de la Universidad de California, San Francisco.<sup>4</sup>

La forma como se sienta mañana puede depender de hoy.







La resiliencia desempeña un papel importante en el envejecimiento. Estos otros factores también pueden contribuir a su salud conforme envejece:

- Antecedentes familiares
- Alimentación saludable
- Mantenerse en buena forma física
- Dormir lo suficiente
- Hacerse regularmente exámenes físicos
- Cuidar su salud mental
- Permanecer conectado con otros
- Participar en actividades que le den una razón de ser
- Mantener una perspectiva positiva
- Ejercitar su cerebro aprendiendo cosas nuevas
- Su acceso a la atención médica, sus ingresos y su raza



## Como sentirse de lo mejor conforme envejece<sup>4, 5, 6, 7</sup>

| Sugerencia  | ¿Por qué?  | ¿Cómo?  |
|---|--|---|
|  <p><b>Si usa tabaco, trate de abandonar el hábito</b></p> | <p>Abandonar el uso de tabaco puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo y mejorar su salud y su calidad de vida.<sup>5</sup></p>  | <p>Asóciase con un instructor que pueda darle instrumentos y recursos para mejorar sus probabilidades de éxito. Haga clic en uno de estos enlaces para comenzar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Miembros de Kaiser:</b><br/><a href="#">Freedom from Tobacco</a></li><li>• <b>Miembros de Moda Health y de Providence Health:</b><br/><a href="#">Quit for Life</a></li></ul> |
|  <p><b>Manténgase en movimiento</b></p>                   | <p>Ser activo es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud a cualquier edad. La actividad física mantiene su cuerpo fuerte y lo ayuda a sentirse bien.</p>   | <p>Pruebe actividades como yoga de silla, caminar, practicar la jardinería, ejercicios aeróbicos en agua o hacer ejercicio en un gimnasio. Lo importante es que sea activo casi todos los días. <a href="#">Obtenga más información.</a></p>  |
|  <p><b>Manténgase conectado</b></p>                      | <p>Los estudios muestran que las personas que tienen un apoyo social fuerte son más felices, más saludables y viven más.<sup>4</sup></p>   | <p>Proteja o mejore su salud emocional conectándose con sus amigos, familiares y la comunidad. Trate de mantener el estrés al mínimo.</p>   |
|  <p><b>Active su cerebro<sup>6</sup></b></p>             | <p>Mantenga su cerebro activo y estimulado para ayudar a su memoria y a su agudeza mental. Según Daniel Levitin, Ph.D., psicólogo y neurocientífico, envejecer bien incluye “estar dispuesto a probar cosas nuevas y maneras nuevas de hacer las cosas.”</p> | <p>Aprenda o haga algo nuevo y diferente. Planee una nueva excursión usando un mapa de senderos. Repase un idioma extranjero. Asista a un taller educativo o aprenda un nuevo juego de cartas.</p>  |

| Sugerencia   | ¿Por qué?   | ¿Cómo?   |
|--|---|--|
|  <p><b>Encuentre actividades significativas<sup>6</sup></b></p> | <p>Piense en las cosas en las que usted es bueno y que le interesan, luego hágalas. Los estudios muestran que las personas que encuentran significado en su vida son más felices y viven más.</p> | <p>Únase a un grupo de golf. Océpese de jardinería. Aprenda a tocar la guitarra. Trate de trabajar como voluntario.</p>  |
|  <p><b>Coma saludablemente</b></p>                              | <p>“Coma una variedad de comidas y más plantas que las probablemente está comiendo,” dice Daniel Levitin.<sup>6</sup></p>   | <p>Elija frutas, vegetales, granos integrales, proteína y alimentos lácteos con bajo contenido de grasa. Evite la comida salada y altamente procesada.</p>   |
|  <p><b>Duerma lo suficiente<sup>4</sup></b></p>                | <p>El sueño permite que su cuerpo elimine toxinas. También permite que su cerebro repare las conexiones dañadas.</p>  | <p>Propóngase a dormir al menos siete horas cada noche.</p>  |
|  <p><b>Busque ayuda cuando la necesita</b></p>                | <p>El control de la depresión puede ayudar a mejorar su salud y su calidad de vida en general.</p>  | <p>Si cree que podría estar deprimido, busque ayuda. El Programa de Asistencia para los Empleados (Employee Assistance Program, EAP) es confidencial y está disponible 24/7.</p> <p>Contacto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Canopy</b> EAP (excepto OSU): 800-433-2320</li> <li>• <b>Lyra Health</b> EAP (solo OSU): 877-235-7812</li> </ul> |



# Cómo la actividad física lo mantiene joven





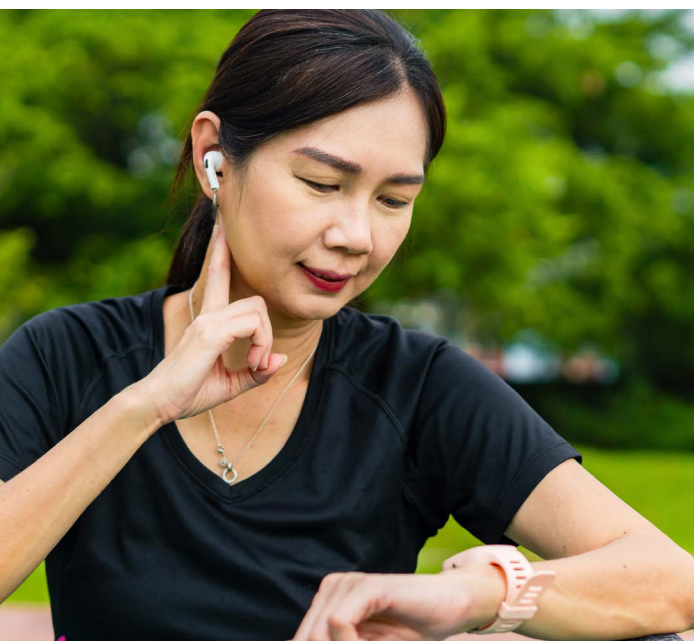
Muchas personas se vuelven menos activas conforme envejecen. Además de proporcionar resiliencia, mantenerse en movimiento tiene beneficios reales. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, “la actividad física regular es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para su salud.”<sup>8</sup>

La actividad física no tiene que ser agotadora ni intensa. Una cantidad moderada de actividad física proporciona muchos beneficios a la salud. Trate de hacer uno o más de estos ejercicios. Su futuro usted se lo agradecerá.

“La actividad física puede mejorar la salud de su cerebro, ayudarlo a controlar el peso, reducir el riesgo de enfermedades, fortalecer los huesos y los músculos y mejorar su habilidad de hacer actividades diarias.”<sup>8</sup>

| Tipo de ejercicio  | Beneficios  | Ejemplos  | Frecuencia <sup>8, 9, 10, 11</sup> |
|--|---|---|------------------------------------|
| <br><b>Ejercicios aeróbicos</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mejorar la salud del corazón</li><li>• Le dan más energía</li></ul>                                       | Caminata rápida, natación, ejercicios aeróbicos en agua | 20 minutos al día                  |
| <br><b>Ejercicios de equilibrio</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Reducen su riesgo de caídas cuando se combinan con ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad</li></ul> | Yoga y Tai Chi  | Tres veces a la semana             |

| Tipo de ejercicio   | Beneficios  | Ejemplos  | Frecuencia <sup>8, 9, 10, 11</sup>                    |
|---|---|---|---|
|  <p><b>Flexibilidad y estiramiento</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayuda a facilitar las tareas cotidianas, como amarrarse los cordones de los zapatos y alcanzar objetos en un estante alto</li> <li>• Le permite mover sus músculos y articulaciones con una amplitud total de movimientos</li> </ul> | <p>Bailar, yoga de silla</p>                    | <p>Dos veces a la semana</p>                          |
|  <p><b>Fortalecimiento</b></p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lo ayuda a mantener la masa muscular y fortalece los huesos</li> <li>• Ayuda a proteger las rodillas y otras articulaciones</li> </ul>   | <p>Levante pesas, use bandas de resistencia</p> | <p>20 minutos cada sesión, tres veces a la semana</p> |



### Manténgase seguro

Es importante que sepa cuándo dejar de hacer ejercicio y cuándo llamar a su médico. Cuando hace ejercicio, es normal tener un dolor leve de los músculos y las articulaciones. Pero otros signos podrían indicar algo más grave. Estos incluyen dolor de pecho, mareos o incapacidad de recuperar el aliento. Colabore con su médico para saber cuándo detenerse y llamar.<sup>9</sup>



# ¿Cuál es la conexión entre la mente y el cuerpo?



Según Psychology Today, “Las personas que tienden a sentir emociones positivas frecuentes viven más.” Además, “las personas altamente optimistas tienen al menos un 50% más de probabilidades de vivir hasta los 85 años en comparación con las personas poco optimistas.”<sup>12</sup>



Su mente y su cuerpo son poderosos aliados. La manera como piensa que puede afectar la manera como se siente. Y la manera como se siente puede afectar su pensamiento.

Un ejemplo de esta conexión entre la mente y el cuerpo es la manera en que su cuerpo responde al estrés. La preocupación y el estrés constantes pueden causar dolores de cabeza, dolor, problemas estomacales e hipertensión.

Por otro lado, el dolor constante o un problema de salud como una enfermedad cardíaca pueden afectar sus emociones. Podría tener depresión, ansiedad y estrés. Esto podría afectar lo bien que trata y maneja el asunto.

Tener resiliencia y una perspectiva positiva en la vida podría ayudarlo a manejar mejor el dolor o el estrés. Puede ayudarlo a mantenerse más sano que alguien que tiene menos esperanzas.

## ¿Cómo sus pensamientos y sentimientos afectan su salud?

Su cerebro produce sustancias químicas y proteínas que pueden mejorar su salud. Estas sustancias incluyen las endorfinas, que son analgésicos naturales. También la gammaglobulina, que fortalece su sistema inmunitario.

Las investigaciones muestran que lo que su cerebro produce depende en parte de sus pensamientos, sentimientos y expectativas.<sup>13</sup> Digamos que se encuentra enfermo y...



### Tiene pensamientos positivos...

Si usted mantiene una actitud positiva y piensa que se va a mejorar, es probable que su cerebro produzca sustancias químicas que intensifiquen el poder de curación de su cuerpo.



### O si tiene pensamientos negativos...

Los pensamientos y las emociones negativos pueden evitar que su cerebro produzca algunas de las sustancias químicas que ayudan a su cuerpo a sanar.

Algunas enfermedades se encuentran fuera de su control. Pero sus pensamientos y su estado mental son recursos que lo pueden ayudar a sentirse mejor.<sup>13</sup>



## ¿Cómo lo afecta el estrés?

Cuando está estresado, su cuerpo responde como si estuviera en peligro. Esto produce hormonas que aceleran su corazón, lo hacen respirar más rápidamente y le darán una ráfaga de energía. A esto se le llama respuesta de lucha o huida del estrés. Si el estrés se termina rápidamente, su cuerpo recupera la normalidad y no se producen daños.

Pero si tiene estrés con demasiada frecuencia o dura mucho, puede causar efectos perjudiciales. El estrés a largo plazo puede aumentar las probabilidades de que se enferme, y puede hacer que los síntomas de algunas enfermedades empeoren. Si usted tiende a tensarse cuando está estresado, podría tener dolor del cuello, hombros y parte baja de la espalda. El estrés también está relacionado con la hipertensión y la enfermedad cardíaca.

Además, el estrés perjudica su salud emocional. Puede hacerlo temperamental, tenso o deprimido. Sus relaciones podrían sufrir, y usted podría no desempeñarse tan bien en el trabajo o en la escuela.<sup>13</sup>

# Maneras de estimular su mente y su cuerpo



Todos tenemos momentos estresantes. Esto es parte normal de la vida. Estas son algunas ideas para que desarrolle resiliencia, ayude o mejore su cuerpo y su mente y viva una vida más tranquila.<sup>14</sup>

## **Respiraciones profundas**

Esta es una de las mejores maneras de reducir el estrés. Cuando usted respira profundamente, envía un mensaje a su cerebro para que se tranquilice y se relaje. Entonces el cerebro envía un mensaje a su cuerpo.

## **Visualización guiada**

Imagínese en un entorno que lo ayude a sentirse tranquilo y relajado. Manténgase ahí por un rato.

## **Conciencia plena**

Concentre su atención en las cosas que están sucediendo en el presente. La idea es notar lo que está sucediendo sin que usted trate de cambiarlo.

## **Relajación muscular progresiva**

Tense y relaje cada grupo muscular (cabeza, cuello, hombros, espalda, brazos, estómago, glúteos, piernas, pies) uno a la vez. Comience con los músculos de su cara y continúe hacia abajo de su cuerpo. Si tiene problemas para conciliar el sueño, este método podría ayudarlo.

## **Risa**

Vea una película divertida o juegue un juego de mesa con sus amigos. La risa y el humor hacen que la vida sea más enriquecedora y saludable. La risa aumenta la creatividad, reduce el dolor y acelera la sanación.

## **Hygge<sup>15, 16</sup>**

Busque maneras de añadir hygge a su vida. Hygge (que se pronuncia ju-ga) es un término danés. Se trata de crear una atmósfera de comodidad y bienestar en sus alrededores físicos y en su estado emocional.

- Sorber cocoa caliente con sus amigos sentado alrededor de una fogata
- Descansar bajo una manta suave y leer un buen libro
- Usar un suéter cómodo y observar cómo las coloridas hojas caen al suelo.



Hygge es una parte importante de la cultura danesa. Dinamarca constantemente es clasificado como uno de los países más felices del mundo. Tal vez hayan descubierto algo con hygge.







# Lo que debe esperar conforme envejece



Por lo general cuando envejece los cambios son graduales. Ciertos cambios físicos son comunes. Esto es lo que debe esperar, por qué es importante, y qué puede hacer para mantener una vida activa:<sup>17</sup>

| Parte o función corporal  | Su significado y por qué es importante  | Lo que usted puede hacer   |
|---|---|--|
|  <p><b>Vejiga y tracto urinario</b></p>           | <p>Su vejiga se vuelve menos elástica conforme envejece. Esto puede ocasionar que se orine con mayor frecuencia.</p> <p>Los músculos de la cadera y del piso pélvico debilitados podrían causar que pierda el control de la vejiga. Hay medicamentos y productos de venta libre que pueden ayudar con esto.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Use el inodoro con mayor frecuencia</li><li>• Mantenga un peso saludable</li><li>• Evite la cafeína, los alimentos ácidos, el alcohol y las sodas</li><li>• Pruebe los ejercicios de Kegel</li></ul> |
|  <p><b>Huesos, articulaciones y músculos</b></p> | <p>Con la edad, los huesos pueden perder densidad y fuerza. Los músculos pierden fuerza y flexibilidad.</p> <p>Los huesos, las articulaciones y los músculos débiles pueden afectar su equilibrio y coordinación. La actividad puede ayudar.</p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tome suplementos de calcio y de vitamina D, según sea necesario.</li><li>• Haga ejercicios con pesas todos los días, como caminar, trotar, tenis, subir escaleras y levantar pesas</li></ul>         |

| Parte o función corporal   | Su significado y por qué es importante   | Lo que usted puede hacer  |
|--|--|---|
|  <p><b>Sistema cardiovascular</b></p> | <p>Sus vasos y sus arterias sanguíneas se pueden endurecer, ocasionando que su corazón trabaje más.</p> <p>Esto puede dar como resultado hipertensión y otros problemas cardiovasculares.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga ejercicio moderado cada día, como caminar o nadar</li> <li>• Coma saludablemente</li> <li>• Evite el tabaco</li> <li>• Maneje el estrés</li> <li>• Dormir lo suficiente</li> </ul>                              |
|  <p><b>Sistema digestivo</b></p>      | <p>Conforme envejece, la estructura de su intestino delgado puede cambiar. Esto puede ocasionar estreñimiento. La dieta y el uso de productos de venta libre pueden ayudar.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma alimentos con alto contenido de fibra como frutas, vegetales y granos integrales</li> <li>• Beba suficiente agua</li> <li>• Haga ejercicio diariamente</li> </ul>   |
|  <p><b>Oídos</b></p>                | <p>Usted podría experimentar algo de pérdida auditiva. Es posible que se le dificulte escuchar tonos altos o una conversación en un cuarto abarrotado.</p> <p>La pérdida de la audición puede causar un sentido de aislamiento, depresión y ansiedad.</p> <p>El uso de audífonos puede ayudarlo a mantenerse más involucrado, lo que es importante para su salud mental.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hágase exámenes auditivos regulares</li> <li>• Use tapones para los oídos en entornos con ruidos altos</li> <li>• Si comienza a presentar pérdida auditiva, considere obtener audífonos</li> </ul>                   |
|  <p><b>Ojos</b></p>                 | <p>Usted podría tener dificultad para enfocar objetos cercanos. Sus ojos podrían ser más sensibles al deslumbramiento. Podría desarrollar cataratas.</p> <p>Proteger su visión podría ayudarlo a ver más claramente durante su vida.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hágase regularmente exámenes de la vista</li> <li>• Proteja sus ojos cuando se encuentre en el exterior</li> <li>• Use anteojos con protección ultravioleta y un sombrero para reducir el deslumbramiento</li> </ul> |

| Parte o función corporal  | Su significado y por qué es importante  | Lo que usted puede hacer  |
|---|---|---|
|  <p><b>Memoria y destrezas de razonamiento</b></p>                                   | <p>Su cerebro cambia conforme envejece. Esto puede afectar su habilidad para pensar y recordar claramente.</p> <p>Sin embargo, una respuesta más lenta podría ser algo bueno. Cuanto más se tarde pensando en un problema, es más probable que encuentre una buena solución.<sup>18</sup></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga ejercicio diariamente</li> <li>• Coma frutas, vegetales, pescado, carne magra y pollo</li> <li>• Mantenga su mente activa leyendo, jugando juegos de palabras o aprendiendo un pasatiempo nuevo</li> <li>• Manténgase conectado socialmente</li> </ul>                    |
|  <p><b>Menopausia</b><br/>(A partir de aproximadamente los 50 años)<sup>19</sup></p> | <p>Si es mujer, la menopausia es el punto de su vida cuando deja de tener ciclos menstruales. Cuando pasa un año sin tener ciclos, usted ha llegado a la menopausia.</p> <p>Conforme envejece su cuerpo produce menos estrógeno. El estrógeno es importante para su corazón, metabolismo, tiroides y huesos fuertes. La terapia de sustitución de hormonas puede ayudar a reemplazar el estrógeno natural de su cuerpo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite fumar</li> <li>• Haga ejercicio diariamente</li> <li>• Coma saludablemente</li> <li>• Maneje el estrés</li> <li>• Obtenga suficiente calcio y vitamina D</li> <li>• Pregunte a su médico si la terapia de sustitución hormonal es una buena opción para usted</li> </ul> |





| Parte o función corporal   | Su significado y por qué es importante  | Lo que usted puede hacer  |
|--|---|---|
|  <p><b>Salud mental</b></p> | <p>Por lo general, la inteligencia social y la inteligencia emocional mejoran con la edad. Con experiencia, usted puede ganar comprensión y sabiduría.</p> <p>Usted puede volverse menos ansioso y más resiliente.<sup>18</sup></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manténgase activo socialmente</li> <li>• Participe en su comunidad</li> </ul>  |
|  <p><b>Piel</b></p>         | <p>La piel adelgaza y pierde elasticidad con la edad.</p> <p>Podrían formársele moretones más fácilmente. Puede presentar piel seca, arrugas y manchas por la edad.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Báñese con agua tibia, no caliente, y un jabón suave</li> <li>• Use un humectante</li> <li>• Cuando se encuentre en el exterior, use bloqueador solar y ropa protectora</li> </ul> |
|  <p><b>Dientes</b></p>     | <p>Al envejecer, sus encías podrían separarse de los dientes.</p> <p>Esto puede aumentar su riesgo de presentar caries e infecciones.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hágase exámenes físicos con regularidad</li> <li>• Cepílese los dientes dos veces al día</li> <li>• Use hilo dental una vez al día</li> </ul>                                      |
|  <p><b>Peso</b></p>       | <p>Su metabolismo (la forma en que su cuerpo quema la energía) se enlentece conforme envejece.</p> <p>Si sigue consumiendo la misma cantidad de comida, puede aumentar de peso.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga ejercicio con regularidad</li> <li>• Coma alimentos saludables y limite el azúcar</li> <li>• Reduzca el tamaño de las porciones</li> </ul>                                    |



# PEBB a su servicio

## Como los planes médicos de PEBB apoyan a las personas de todas las edades

No importa su edad, nuestros planes médicos lo tienen cubierto. La Junta y los proveedores colaboradores diseñaron nuestros planes médicos teniendo en mente servicios específicos para la edad. Nuestros planes proporcionan cobertura para todas las personas, desde infantes hasta adultos mayores. Aproveche estos beneficios para mantener su cuerpo saludable y fuerte durante su vida. Algunos de estos servicios podrían estar disponibles a ciertas edades. Sin embargo, recuerde sus necesidades médicas. Si tiene algún problema de salud, comuníquese con su proveedor de atención médica. Los servicios y los artículos cubiertos incluyen:

- Exámenes de bienestar y análisis clínicos anuales
- Apoyo para autismo
- Colonoscopias
- Prevención de la diabetes
- Programa de Asistencia para los Empleados
- Tratamiento de fertilidad
- Descuentos en gimnasios e incentivos de bienestar
- Exámenes de la audición y auxiliares auditivos
- Mamogramas
- Atención de maternidad
- Atención y tratamiento de la salud mental y del abuso de sustancias químicas
- Asesores personales sobre salud
- Terapia física
- Vacunas preventivas
- Exámenes de la próstata
- Exámenes físicos para participar en deportes
- Limpiezas y radiografías dentales
- Exámenes de la vista, lentes, armazones, lentes de contacto
- Programas de bienestar

Las reuniones de la Junta de PEBB se llevan a cabo cada tercer martes del mes y están abiertas al público. Para obtener más información sobre las reuniones venideras o para ver grabaciones de las reuniones pasadas, visite la página [Public Meetings \(Reuniones públicas\)](#) del sitio web de PEBB.

**¿Tiene preguntas sobre beneficios?**

Dirección electrónica: [pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov](mailto:pebb.benefits@odhsoha.oregon.gov)

Teléfono: 503-373-1102



# Obras citadas

## La resiliencia es la clave para envejecer bien

- <sup>1</sup> “10 Habits of Highly Resilient People.” Psychology Today, Nov. 30, 2020. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-right-mindset/202011/10-habits-highly-resilient-people>
- <sup>2</sup> “Building Resilience.” Kaiser Permanente, June 24, 2023. [Building Resilience | Kaiser Permanente](#)
- <sup>3</sup> Kaiser Permanente, 2023, “7 Ways to Build Resilience” [Video]. Healthwise. [Building Resilience | Kaiser Permanente](#)

## ¿Qué significa un envejecimiento saludable?

- <sup>4</sup> “8 Signs that You Are Aging Well in Your 50s.” AARP, Dec. 14, 2023. <https://www.aarp.org/health/healthy-living/info-2023/graceful-aging-50s-tips.html>
- <sup>5</sup> “Why Older Adults Should Quit Tobacco and How They Can.” American Society on Aging, Winter 2020-21. <https://generations.asaging.org/older-adults-should-quit-tobacco-how-they-can>
- <sup>6</sup> “What Neuroscience Can Teach Us About Aging Better.” Greater Good Science Center, Jan. 20, 2020. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what\\_neuroscience\\_can\\_teach\\_us\\_about\\_aging\\_better](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_neuroscience_can_teach_us_about_aging_better)
- <sup>7</sup> “Healthy Aging.” Healthwise, Sept. 25, 2023.

## Cómo la actividad física lo mantiene joven

- <sup>8</sup> “Benefits of Physical Activity.” Centers for Disease Control and Prevention, Aug. 1, 2023. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>
- <sup>9</sup> “Get Regular Exercise for Mental Health.” Healthwise, June 5, 2023.
- <sup>10</sup> “How Often Should You Work Out?” Cleveland Clinic, Jan. 11, 2023. <https://health.clevelandclinic.org/how-often-you-should-work-out>
- <sup>11</sup> “Balance Training.” WebMD, March 20, 2023. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/balance-training>



## **¿Cuál es la conexión entre la mente y el cuerpo?**

<sup>12</sup> “Do Feelings Influence Physical Health?” Psychology Today, Nov. 9, 2021. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/emotions-and-your-health/202111/do-feelings-influence-physical-health>

<sup>13</sup> “Mind-Body Wellness.” Healthwise, June 24, 2023.

## **Maneras de estimular su mente y su cuerpo**

<sup>14</sup> “Mind-Body Wellness.” Healthwise, June 24, 2023.

<sup>15</sup> “Hygge (Pronounced hoo-ga).” Moda Health, 2024.

<sup>16</sup> “What is the meaning of Hygge?” Scandinavia Standard, July 25, 2023. <https://www.scandinaviastandard.com/what-is-hygge/>

## **Lo que debe esperar conforme envejece**

<sup>17</sup> “Healthy aging.” Mayo Clinic, Sept. 20, 2023. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/aging/art-20046070>

<sup>18</sup> “The Benefits of Aging.” Columbia University Irving medical Center, August 16, 2022. <https://www.cuimc.columbia.edu/news/benefits-aging>

<sup>19</sup> “Menopause and Your Risk for Other Health Concerns.” Healthwise, April 18, 2023.