

Vivir bien Envejecer mejor – Autoevaluación

Su salud

Siente que su salud en general es... (marque una opción)

- Excelente Buena Mala
 Muy buena Regular

¿Con qué frecuencia participa en actividades físicas?

- Nunca De 3 a 5 días a la semana
 Menos de 3 días a la semana Más de 5 días a la semana

Considera que su actividad física es... (marque una opción)

- Leve Moderada Intensa

¿Consume tabaco?

- Sí No

¿Come a diario las cinco porciones de frutas o verduras recomendadas?

- Sí No

¿Cuántas horas duerme por la noche?

- Menos de 4 horas De 4 a 8 horas
 Más de 8 horas

¿Qué tal duerme? (marque una opción)

- Muy bien Normal Mal

¿Se hace exámenes médicos anuales?

- Sí No

¿Sabe cuál es su nivel de colesterol? (marque uno)

- Bajo Alto
 Normal No lo sé

¿Sabe su nivel de azúcar en la sangre? (marque uno)

- Bajo Alto
 Normal No lo sé

¿Tiene alguno de los siguientes padecimientos? (marque todos los que apliquen)

- Ansiedad Enfermedades del corazón
 Artritis Colesterol alto
 Problemas de la espalda, el cuello o la columna Presión arterial alta
 Cáncer Embolia o derrame cerebral
 Depresión
 Diabetes

Ahora que ha evaluado su salud:

1. *Comparta con su proveedor de atención médica el resultado de su autoevaluación para crear un plan de acción. ¡Así podrá vivir bien y envejecer mejor!*
2. *Obtenga una copia gratis del manual y DVD de Texercicio para aprender más sobre la nutrición y la actividad física regular. Llame a Texercicio al 1-800-889-8595.*
3. *Para ver los recursos de salud disponibles, visite la página:*
<https://www.AgeWellLiveWell.org>.

Sus conexiones

¿Qué tan satisfecho está con sus relaciones sociales y su participación en la comunidad? (marque una opción)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Muy satisfecho | <input type="checkbox"/> Un poco insatisfecho |
| <input type="checkbox"/> Satisfecho | <input type="checkbox"/> Muy insatisfecho |
| <input type="checkbox"/> Indiferente | |

¿Cómo se mantiene involucrado con su comunidad? (por ej., a través de familiares o amigos, Internet, un centro local comunitario, de actividades o para adultos mayores, organizaciones cívicas o religiosas)

¿Con qué frecuencia participa en actividades o como voluntario en su comunidad?

- Nunca
- Daily
- Weekly
- Monthly
- Yearly

Ahora que ha evaluado su participación en la comunidad:

1. Conozca las opciones para servir como voluntario en su comunidad.
2. Anime a otras personas a participar; quizás quieran servir como voluntarios con usted.
3. Aproveche las oportunidades que ofrecen los centros locales comunitarios, de actividades o de adultos mayores y las organizaciones religiosas, y participe en eventos dirigidos a toda la comunidad.
4. Visite el sitio web de la HHSC Vivir bien Envejecer mejor para ver las opciones para trabajar como voluntario con adultos mayores:
<https://hhs.texas.gov/about-hhs/community-engagement/age-well-live-well>
(en inglés).

Su información

¿Está consciente de los problemas asociados con el envejecimiento?

Sí

No

Si necesita ayuda (médica, financiera, física, emocional, etc.), ¿sabe dónde encontrarla?

Sí

No

¿Dónde suele buscar información?

Ahora que ha evaluado su conocimiento de los recursos disponibles:

- 1. Aprenda más sobre los programas y servicios federales y estatales con la hoja de recursos de Vivir bien Envejecer mejor, o visite nuestro sitio web: www.AgeWellLiveWell.org.*
- 2. Comuníquese con la Agencia del Área para Adultos Mayores local para saber qué servicios puede recibir. Llame al 1-800-262-9240.*
- 3. Cuénteles a otras personas sobre los programas y servicios disponibles.*

