



Envejecer Saludablemente: Planee para su futuro

life  beats

¿Esta tomando los pasos apropiados para planear su jubilación?

Cuando la mayoría de las personas hablan acerca de la jubilación, lo piensan desde el punto de vista financiero.



Tener suficiente dinero ES parte importante para el planeo de su retiro, PERO **NO ES LO UNICO!**

Condición física y mental en jubilación

- Tener suficiente dinero cuando se jubile es una cosa.
- Pero, ¿va a poder hacer las cosas que quiere?
- Usted puede hacer cosas ahora para que este en buena salud en el futuro.

El tipo de **jubilación** que usted **puede tener** es un factor en las **decisiones** del estilo de vida **que lleve** por el transcurso de SU vida



¿En realidad hay mucho que yo pueda influenciar?

- No **podemos** controlar nuestra edad ni nuestros genes.
- Si **podemos** controlar:
 - Nutrición
 - Ejercicio
 - Fumar
 - Estrés
 - Alcohol and drogas
 - Enfermedades infecciosas



Conclusión: **Usted controla** casi TODOS los **factores de riesgo**

Tome Buenas Decisiones

Si usted desea estar SALUDABLE con sus nietos(as)....

Hay muchas **decisiones** que usted toma, que afectan directamente su salud. Algunas decisiones **afectan** la salud **de los que le rodean!**

Sepa sus factores de riesgo



Vacunas

Exámenes físicos regulares



Lávese las manos

Tome Buenas Decisiones

Si desea MANTENERSE ACTIVO con sus nietos.....

Piense en las **decisiones** que esta haciendo **HOY** y como pueden **impactar** su habilidad para mantenerse activo **en el futuro**.



Tome Buenas Decisiones

Si quiere VER a sus nietos ...

Tome la decisión de proteger su vista:

- Use lentes de protección o goggles si esta haciendo actividades que pueden dañar sus ojos, como:
 - Trabajo en el jardín
 - Trabajos con madera
 - Usando químicos de limpieza

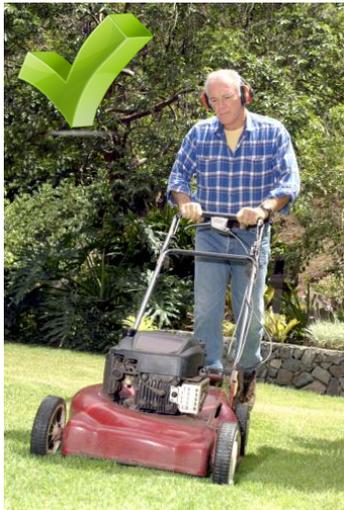


Tome Buenas Decisiones

Si quiere ESCUCHAR a sus nietos.....

Tome la decisión hoy de proteger sus oídos.

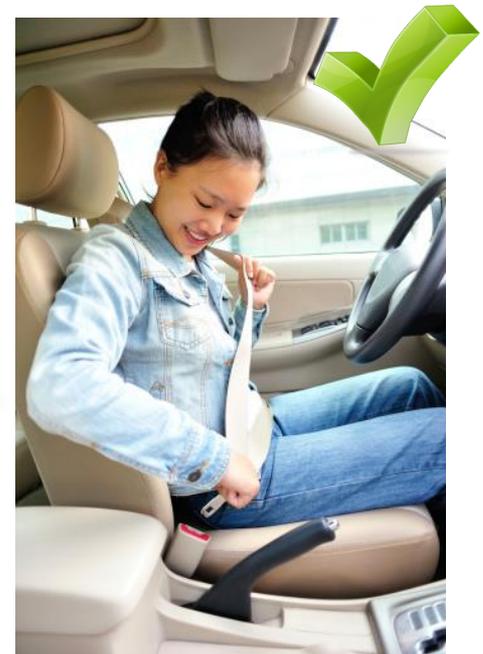
- Use **protección para sus oídos!** Incluso para pequeños trabajos.
- Use protección para sus oídos incluso si ya tiene dificultad para oír.



Tome buenas decisiones

¿quiere estar VIVO cuando tenga sus nietos?

Manejar con precaución incluye de varias decisiones. Cada decisión **afecta su futuro E impacta los demás** en el camino, como su familia y sus amigos.



Las Decisiones que tome HOY Determinan SU estilo de Jubilación



Este sano en su Jubilación

Empiece AHORA

life  beats