

“Usted puede contribuir a mejorar su salud y bienestar haciendo elecciones más saludables con respecto a su estilo de vida. Usted puede ayudarse a sí mismo a mantener su independencia por más tiempo, a reducir su riesgo de muerte y a evitar o manejar mejor afecciones crónicas, haciendo elecciones sensatas en cuanto a sus alimentos y manteniéndose más activo físicamente.”

Josefina G. Carbonell
*Subsecretaria de Asuntos
sobre la Vejez*

Ayude a hacer correr la voz.

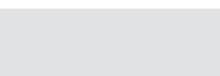
**Sugíerale a su organización local preferida que se una a la campaña
*¡Usted puede!.***



Colocar
estampilla
aquí



Departamento de Salud y
Servicios Humanos de EE.UU.
**Administración de Asuntos
sobre la Vejez**
Washington, DC 20201



PASOS HACIA UNA VEJEZ MÁS SALUDABLE

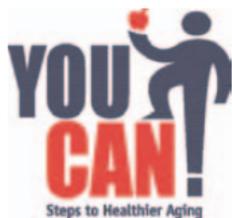
Una campaña de Pasos hacia un EE.UU. más saludable (Steps to a Healthier US)

“Beba su leche.”

“Coma sus vegetales.”

“Saque a pasear al perro.”

“Una manzana al día mantiene al doctor alejado de su vida.”



Para muchos de nosotros, estas frases de la niñez suenan verdaderas, aún en nuestros años maduros. El simple hecho es que los buenos hábitos alimenticios y la actividad física pueden ayudarlo a sentirse mejor y a mejorar su salud y bienestar. También pueden aumentar su capacidad para realizar sus actividades diarias y ayudarlo a mantener su movilidad e independencia.

Esto es especialmente cierto si usted desea prevenir, demorar o controlar enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer, la diabetes, la obesidad, la ansiedad y la depresión, la artritis y la osteoporosis.

Es fácil alimentarse mejor y moverse más. Sólo necesita seguir unos pocos pasos simples todos los días. Incluso cambios pequeños en sus elecciones de alimentación y en su actividad física pueden cambiar las cosas.

La AoA (U.S. Administration on Aging, Administración de Asuntos sobre la Vejez de EE.UU.) ha desarrollado la campaña *¡Usted puede! Pasos hacia una vejez más saludable*, pensada para los adultos mayores que están dispuestos a hacer pequeños cambios en sus elecciones de alimentación y en sus hábitos de actividad física. Participar es sencillo. Únase y obtenga información sobre cómo alimentarse mejor y moverse más, y conozca a otras personas que comparten su interés por hacer elecciones más saludables con respecto a su estilo de vida.



¡Usted puede! Pasos hacia una vejez más saludable

La campaña *¡Usted puede! Pasos hacia una vejez más saludable* es parte de la iniciativa del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. conocida como *Pasos hacia un EE.UU. más saludable (Steps to a Healthier US)*, que alienta a norteamericanos de cualquier edad a hacer elecciones más saludables.

La AoA desea hacer que usted encuentre sencillo mantenerse activo y saludable. Por eso, lo invita a participar en las actividades que le ofrecen los socios de *¡Usted puede!* que tenga más cerca.

¿Por qué hacer elecciones más saludables con respecto a su estilo de vida?

La evidencia médica muestra que, en su mayoría, las personas mayores tienden a ser más saludables y a sentirse mejor cuando realizan una moderada actividad física regular y se alimentan adecuadamente. Usted puede obtener muchos beneficios si hace elecciones más saludables con respecto a su estilo de vida y si toma parte en las actividades y programas locales de la campaña *¡Usted puede!*.

Indique aquí la información de contacto de su organización.



Usted puede:

- Ganar fuerza y vigor para poder hacer las cosas que desea hacer.
- Ayudar a controlar su peso.
- Mejorar el humor y aliviar la ansiedad.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas y muerte.
- Fortalecer sus huesos y ayudar a prevenir las caídas.
- ¡Hacer nuevos amigos y divertirse!

Participe en las actividades de la campaña *¡Usted puede!* de su comunidad.

Para obtener más información sobre la campaña *¡Usted puede! Pasos hacia una vejez más saludable:*

Visite el sitio Web de la AoA en: www.aos.gov/youcan, llame al (202) 619-0724, envíe un mensaje de correo electrónico a aoainfo@aoa.gov,

o escriba a:

**U.S. Department of Health and
Human Services**
Administration on Aging
Washington, DC 20201

