



SAN MATEO COUNTY HEALTH

AGING & DISABILITY SERVICES



Lista de Verificación para la Preparación ante el Envejecimiento

El desarrollo y la investigación de esta lista fueron realizados por el Comité de Preparación ante el Envejecimiento y Apoyo a Cuidadores Familiares de la Comisión sobre el Envejecimiento del Condado de San Mateo.

Tómese el tiempo para reflexionar sobre cada pregunta y cómo puede aplicarse a su proceso de envejecimiento, ya que la experiencia de envejecimiento de cada persona es diferente y única. La planificación y la preparación pueden apoyar su proceso de envejecimiento de manera positiva.

Bienestar Financiero

- ¿Tiene un plan financiero?
- ¿Cuáles son sus necesidades cotidianas, flujo de efectivo, deudas, servicios públicos, impuestos y actividades sociales?
- ¿Dónde planea envejecer (por ejemplo, en casa, en una institución)? Considere los costos involucrados.
- ¿Ha designado a alguien para manejar sus asuntos financieros en caso de que usted no pueda hacerlo (por ejemplo, poder notarial/POA, albacea)?
- ¿Tiene un testamento/fideicomiso por escrito?
- ¿Ha creado un plan de transición y lo ha discutido con las personas correspondientes?

Bienestar Físico

- ¿Qué medidas está tomando hoy para garantizar su independencia futura?
- ¿Realiza actividad física al menos tres veces por semana?
- ¿Mantiene chequeos regulares con un médico para preservar su salud?
- ¿Está integrando ejercicios de equilibrio, fuerza y cardio para prevenir caídas?
- ¿Ha completado una directiva anticipada de atención médica y la ha discutido con las personas involucradas y su médico de cabecera?

Espiritual

Reflexione sobre su ser interior con estas preguntas:

- ¿Qué prácticas espirituales le brindan paz?
- ¿Cómo se conecta con su ser interior?
- ¿Están documentados y compartidos sus deseos para el final de la vida con las personas correspondientes?



Commission on Aging

2000 Alameda de las Pulgas Suite 200 • San Mateo, CA 94403

Phone (650) 573-3900 • Fax (650) 837-9713 • CA Relay 711 • Website <http://smchealth.org/CoA>



SAN MATEO COUNTY HEALTH

AGING & DISABILITY SERVICES



Salud Mental/Cognitiva

- ¿Conoce su predisposición genética a condiciones cognitivas/cerebrales?
- ¿Le ha solicitado a su médico una prueba cognitiva?
- ¿Qué actividades diarias le ayudan a mantener su salud cognitiva/cerebral?
- ¿Hay desafíos de salud mental que considerar en su plan de envejecimiento?
- ¿Cómo cuida sus necesidades emocionales y de salud mental?

Social

- ¿Tiene conexiones sociales significativas?
- ¿Ha identificado a familiares/amigos que lo apoyen durante su proceso de envejecimiento?
- ¿Qué actividades disfruta, y tiene a alguien con quien compartirlas si así lo desea?
- ¿Ha identificado a personas de contacto de emergencia para apoyo físico, emocional o espiritual?

Descargo de Responsabilidad

Esta lista de verificación es únicamente para fines informativos generales y no constituye asesoramiento médico, legal ni financiero. No es una lista exhaustiva y puede no aplicarse a cada situación—por favor, consulte a profesionales calificados (por ejemplo, su proveedor de atención médica, abogado o asesor financiero) para obtener orientación específica a sus necesidades.

La investigación se llevó a cabo a través de organizaciones tales como AARP, el Consejo Nacional sobre el Envejecimiento (NCA), el Índice Económico para Personas Mayores (Elder Economic Index), el Plan Maestro de California sobre el Envejecimiento, y otras. Para obtener información adicional, visite los siguientes sitios web:

Office of Disease Prevention and Health Promotion:
odphp.health.gov/our-work/national-health-initiatives/healthy-aging

National Institute on Aging:
<https://www.nia.nih.gov>

Master Plan for Aging:
<https://mpa.aging.ca.gov>



Commission on Aging

2000 Alameda de las Pulgas Suite 200 • San Mateo, CA 94403

Phone (650) 573-3900 • **Fax** (650) 837-9713 • **CA Relay** 711 • **Website** <http://smchealth.org/CoA>