

Contenido



Parte 1:

Hacerse cargo del futuro 6

Capítulo 1

Es cuestión de actitud 8

Una nueva perspectiva acerca
de las cuestiones del
envejecimiento 9

Cómo vivir con todo el potencial 13

Una historia de dos parejas 16

Capítulo 2

Planificar 20

La importancia de planificar 21

Preguntas para guiar
la planeación 22

¿Está listo para jubilarse? 32

Si tiene problemas
con la jubilación 40

Capítulo 3

Tener un propósito en la vida 42

¿Qué es importante para usted? 43

Determinar el propósito de su vida 45

Explorar nuevos horizontes 47

Mantener su identidad 53



Parte 2:

**Su plan de acción
para una vida saludable** 56

Capítulo 4

Reducir la velocidad 58

Cambios en el cerebro
y sistema nervioso 60

Cambios cardiovasculares 61

Cambios dentales 63

Cambios digestivos 65

Cambios en la audición 67

Cambios en el sistema inmunitario 68

Cambios en el metabolismo,
las hormonas y el peso 69

Cambios respiratorios 70

Cambios sexuales 70

Cambios esqueléticos
y musculares 72

Cambios en piel y cabello 74

Cambios en el sueño 76

Cambios urinarios 78

Cambios en la visión 79

Un proceso individual 81

Capítulo 5

**Cómo responder
a los riesgos** 82

Estilo de vida inactivo 83

Tener sobrepeso 84

Exceso de estrés 87

Consumo excesivo de alcohol 92

Tabaquismo 94

Genes familiares 98

Cómo cambiar conductas 100

Capítulo 6

**Piense positivamente y conserve sus
relaciones** 102

Cambios y transiciones 103

El optimismo y su salud 106

La compañía social y su salud 108

Los lazos espirituales y su salud 113

Capítulo 7

Retar al cerebro 120

Cambios comunes con el tiempo 121

Memoria y edad 123

¿Se puede mejorar la memoria? 127

Estrategias para mantener
la agudeza mental 129

Capítulo 8

Retar al cuerpo 140

¿En qué lo beneficia? 141

Cómo empezar 151

Ejercicio aeróbico 155

Entrenamiento de fuerza 160

Entrenamiento de estabilidad
del centro 164

Ejercicios de flexibilidad 170

Ejercicios de equilibrio 178

Permanecer motivado 180

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Cómo evitar dolores y molestias | 183 |
| La recompensa..... | 185 |

Capítulo 9

Comer como si la vida dependiera de ello 188

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Cómo comer bien..... | 189 |
| ¿Necesita perder peso?..... | 196 |
| La forma correcta de perder peso..... | 200 |
| Tamaño de las raciones..... | 204 |
| Agregar pequeños cambios..... | 212 |
| Puede hacerlo..... | 215 |

Capítulo 10

Cómo usar los suplementos de manera inteligente..... 218

| | |
|--|-----|
| Suplementos de vitaminas y minerales..... | 219 |
| Una revisión de otros suplementos populares..... | 239 |
| Infórmese sobre los suplementos..... | 251 |

Capítulo 11

Ser proactivo con el cuidado de su salud 252

| | |
|--|-----|
| Desarrolle una buena relación con su médico..... | 253 |
| Con qué frecuencia debe ver al médico..... | 254 |
| Inmunizaciones recomendadas..... | 254 |
| Pruebas recomendadas y otras a considerar | 258 |
| Manejo de sus medicamentos..... | 274 |



Parte 3: Otros asuntos importantes 276

Capítulo 12

Asuntos sobre seguros 278

| | |
|--|-----|
| Medicare..... | 279 |
| Seguros de atención a largo plazo..... | 287 |

Capítulo 13

Asuntos de planeación del futuro 294

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Directivas anticipadas | 295 |
| Preparación de las directivas | 298 |

Capítulo 14

Factores de independencia 300

| | |
|------------------------------------|-----|
| Herramientas para vivir mejor..... | 301 |
| Opciones de alojamiento | 305 |



Parte 4: Guía rápida..... 310

| | |
|---|-----|
| Enfermedad de Alzheimer..... | 312 |
| Artritis..... | 315 |
| Cáncer..... | 318 |
| Enfermedad coronaria | 327 |
| Depresión | 332 |
| Diabetes | 336 |
| Trastornos gastrointestinales superiores..... | 339 |
| Trastornos gastrointestinales inferiores..... | 347 |
| Hipertensión | 354 |
| Osteoporosis | 358 |
| Trastornos sexuales en las mujeres..... | 361 |
| Trastornos sexuales en los varones..... | 364 |
| Evento vascular cerebral | 367 |
| Trastornos urinarios | 370 |

Índice 376