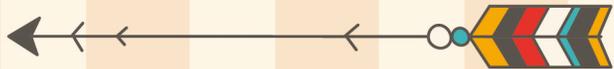




☎ **9933153545 - 9933153467**

📍 **Boulevard Adolfo Ruiz Cortinez N, 503.  
(Esquina con Franciso Javier Mina, Col.  
Casa Blanca) C.P. 86060, Villa Hermosa, Tabasco**





## ¿Qué es un adulto mayor?

Son aquellas personas mayores de 60 años, a las que se les reconoce esa edad en virtud de la experiencia acumulada a lo largo de su vida.

Desafortunadamente la sociedad en muchas ocasiones los discriminan sin tomar en consideración que son referentes de una vida de sacrificios, esfuerzos y dedicación.



## ¿Sabías Qué?

De acuerdo con el INEGI, en el tercer trimestre de 2022, en México había 18 millones de personas de 60 años o más, lo que equivale al 14% de la población total.

## ¿Quiénes son las personas cuidadoras?

Son quienes brindan cuidado a las personas mayores, asistiendo en las actividades que le resultan complicadas o que ya no puede realizar de manera autónoma.



## ¿Qué tareas realizan las persona cuidadoras?



- Ayudarle a moverse
- Ayudarle a mantenerse limpio y bien vestido
- Asegurarse de que coma bien
- Apoyarlo con sus emociones
- Hacer ejercicios para su mente
- Brindarle primeros auxilios
- Atención de emergencias
- Ofrecerle apoyo emocional y escucharlo
- Ayudarle a cuidar su cuerpo



## ¿Qué debo tener en cuenta si cuido a un adulto mayor?

- **Aspectos físicos:** salud general, nutrición y actividad física.
- **Aspectos emocionales y psicológicos:** Compañía al igual que soporte y actividades recreativas.
- **Aspectos prácticos y de seguridad:** Adaptación del hogar, planificación de emergencias.