

# ¿A quién debo dirigirme?

Los profesionales que lo rodean **médicos, enfermeras, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, farmacéuticos, trabajadores sociales, profesores de actividades físicas adaptadas...** pueden acompañarlo en todo el proceso.



Design Couleur-citron.com



# ¡Envejecer con buena salud, es posible!



Con una detección precoz de los signos de fragilidad



Interreg  
POCTEFA



aptitude



OCCITANIE  
Equipe Régionale Vieillesse  
Et Prévention de la Dépendance

ars GÉRONTOPOLE

Visite el sitio web:

[www.ensembleprevenonladeldependance.fr](http://www.ensembleprevenonladeldependance.fr)



OCCITANIE

OCCITANIE  
Equipe Régionale Vieillesse  
Et Prévention de la Dépendance

ars GÉRONTOPOLE

# ¿Está preocupado/a?

Tiene usted más de 65 años, y durante los últimos meses:

¿Ha perdido peso involuntariamente?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Se siente cansado?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Tiene dificultades para moverse?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Tiene problemas de memoria?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
¿Camina usted más despacio?	<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No

Si has respondido afirmativamente a una de estas preguntas quizás usted es considerado como frágil.



## ¿Cómo puede prevenir usted la dependencia y conservar su autonomía?

Un chequeo médico completo

para identificar las causas de su fragilidad

Un plan de prevención y atención personalizada

para preservar su autonomía

Un seguimiento personalizado

con su médico de cabecera y otros profesionales

La fragilidad puede conducir a la pérdida de autonomía, pero es reversible.

**Hable con su médico, ¡hay solución!**

