



Lectura Fácil

Cómo cuidarnos en la vejez

Guía accesible en lectura fácil



INFORMACIÓN SOBRE ESTA PUBLICACIÓN

Autores:

Profesionales:

M. Carmen Carpe Cánovas y Ángela Tomás Cánovas,
de Plena inclusión Región de Murcia.

Coordinación y adaptación a Lectura Fácil:

Jose Pérez Fernández y Juanjo Muñoz Ros, de Plena inclusión Región de Murcia.

Validadores del Servicio de Información Accesible
y miembros de Apandis, Asido Cartagena y Astrapace.

Diseño e ilustraciones: José Pérez Merlos.

Impresión: Pictocoop

Con el asesoramiento técnico de Enrique Molina Pérez de los Cobos,
Coordinador de Asistencia Sociosanitaria del Servicio Murciano de Salud.



Edita:

Plena inclusión Región de Murcia.

Federación de asociaciones de familias de personas con discapacidad intelectual.

Página web: www.plenainclusionmurcia.org

Teléfono. 968 28 18 01

Correo electrónico: info@plenainclusionmurcia.org

ISBN: 978-84-09-71202-1

Depósito Legal: MU262-2026



Lectura Fácil

Lectura Fácil:

Esta publicación está redactada y publicada
siguiendo la Norma UNE 153101:2018 EX sobre Lectura Fácil.

El contenido ha sido validado por personas con discapacidad intelectual
formadas para hacerlo.

© Logo europeo de la lectura fácil.

Más información en www.easy-to-read.eu.



Difusión:

Se permite la difusión y reproducción de esta obra siempre que sea
sin fines comerciales y mencionando a los autores y al editor.

Primera edición (2025)

La primera edición de esta guía
fue financiada por la Consejería de
Política Social, Familias e Igualdad



Segunda edición (2026)

La segunda edición de esta
guía está financiada por
Fundación ONCE



EN ESTA GUÍA HABLAMOS DE:

Las etapas de la vida.....	página 4
¿Qué nos pasa en la vejez?.....	página 6
Cómo nos cuidamos.....	página 8
Cómo cuidamos nuestro cuerpo.....	página 10
Cómo cuidamos nuestra mente.....	página 16
Cómo cuidamos nuestras relaciones.....	página 20
Cómo cuidamos nuestras emociones.....	página 22
Recuerda lo más importante.....	página 24
¿Quieres saber más?.....	página 26
Bibliografía.....	página 27

ANTES DE EMPEZAR A LEER:

En esta guía encontrarás:

• Palabras difíciles explicadas:

Las palabras aparecen como en este ejemplo
y la explicación está a su lado: **ejemplo**.

Ejemplo:

Aquí va la explicación.



Este es un ejemplo
de código para abrir en
el teléfono móvil.

LAS ETAPAS DE LA VIDA

1. La etapa infantil

- Empieza al nacer y termina a los 6 años.
- Necesitamos que nos cuiden.
Por ejemplo, que nos bañen o que nos den de comer.
- Algunos vamos a la guardería.
- Aprendemos a hablar y a caminar.

2. La etapa de la niñez

- Empieza a los 6 años y termina a los 12 años.
- Crecemos mucho.
- Vamos al colegio.
- Jugamos con otros niños y niñas.

3. La etapa adolescente

- Empieza a los 12 años y termina a los 21 años.
- Nos sale pelo en la cara y el cuerpo.
- Las chicas tenemos la **menstruación** y nos crece el pecho.
- La voz nos cambia.
- Las partes del cuerpo siguen creciendo.
- Vamos al instituto.

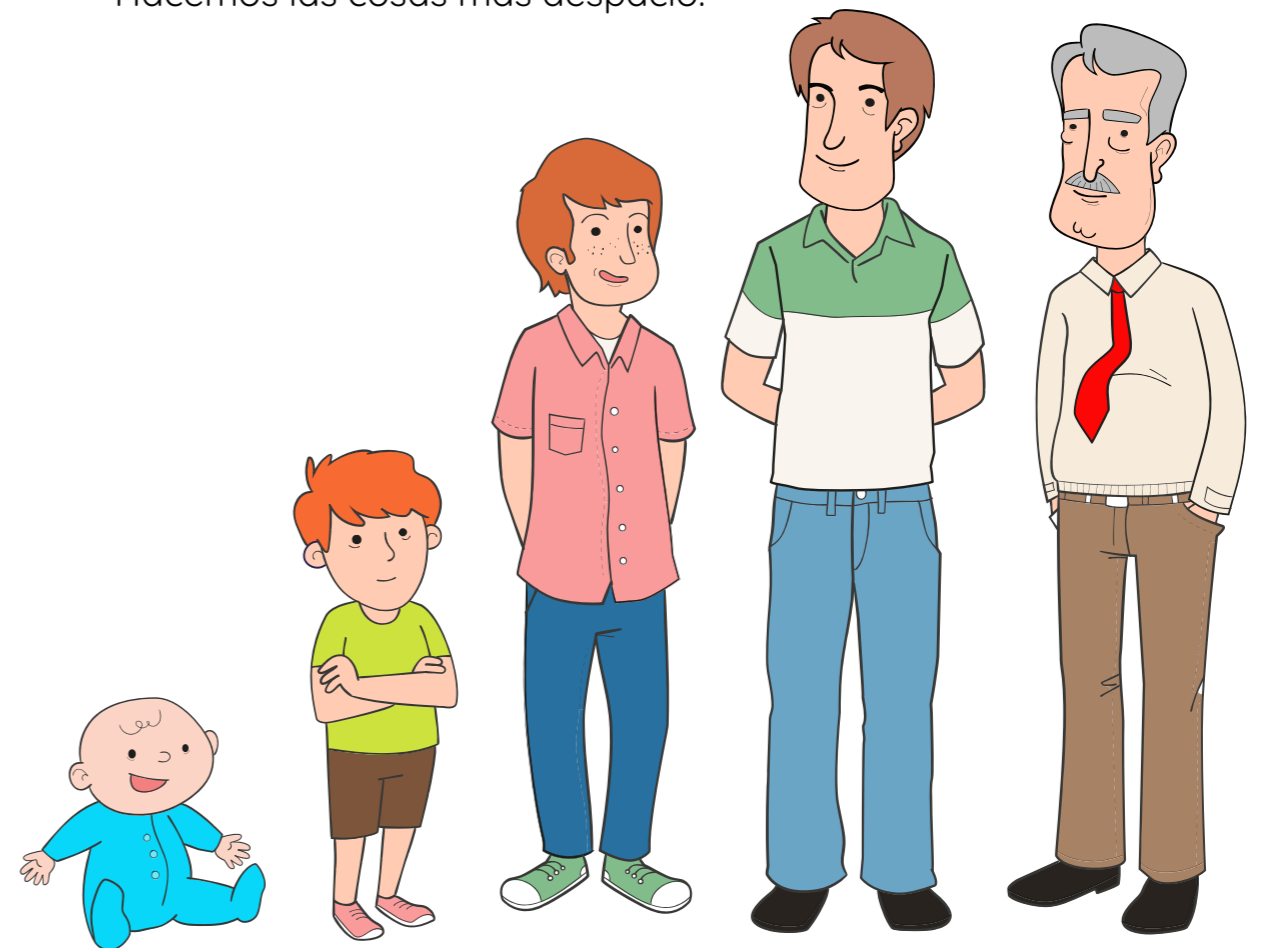
Menstruación:
Es cuando las mujeres sangran cada mes por la vagina.

4. La etapa adulta

- Empieza a los 21 años.
- Elegimos con quién vivir.
- Algunas personas trabajan.
- Algunas personas podemos tener pareja.
- Podemos tener hijos.
- Tenemos responsabilidades.

5. La etapa de la vejez

- La última parte de la vida se llama vejez.
- Muchas personas están sanas, pero en esta etapa hay más enfermedades.
- Necesitamos más ayuda.
- Hacemos las cosas más despacio.



¿QUÉ NOS PASA EN LA VEJEZ?

No todas las personas envejecen a la misma edad.

Una buena vejez depende de:

- qué comemos,
- cómo dormimos,
- si hacemos ejercicio o
- las enfermedades que hemos tenido o que heredamos de nuestros padres, madres, abuelas y abuelos.



Algunas señales de que estamos envejeciendo son:

En el cuerpo



- dormimos menos,
- vemos y oímos peor,
- tenemos más enfermedades y dolores,
- nuestros huesos se rompen más,
- nos movemos más lento,
- se nos pueden caer dientes,
- es más fácil que nos atragantemos,
- la piel tiene arrugas y es más fácil hacerse heridas,
- engordamos más y es difícil adelgazar,
- el pelo se pone blanco y a veces se cae
- o las mujeres tienen la **menopausia**.

Menopausia:

Etapa de la vida de las mujeres donde hay cambios en su cuerpo.

Para saber más, puedes leer y descargar nuestra guía sobre menopausia con este código QR



En la mente

- es difícil reconocer personas o lugares,
- nos cuesta recordar,
- nos cuesta decidir,
- nos distraemos más,
- hablamos menos claro
- y nos adaptamos peor a los cambios.



En nuestras relaciones

- tenemos menos ganas de estar con gente y menos ganas de hacer cosas,
- al dejar de trabajar, nos relacionamos con menos gente.
- las personas que queremos se hacen mayores y algunas mueren.



En las emociones

- nos enfadamos más,
- nos sentimos tristes
- tenemos miedo,
- dudamos más,
- nos sentimos mal por no hacer cosas que antes podíamos hacer.
- y, a veces, dejamos de hacer cosas que nos gustan.



CÓMO NOS CUIDAMOS

Visita a tu médica o médico

Es importante visitar a tu médica o médico más a menudo en la vejez.

Es más fácil curar un problema de salud, si lo encontramos antes.

Algunas pruebas pueden doler un poco, pero nos ayudan a saber cómo estamos y a cuidarnos mejor.

Algunas pruebas médicas son:

- pruebas de sangre,
- pruebas de orina,
- revisar los ojos y oídos,
- revisar los dientes,
- hacer un electrocardiograma que mide cómo está el corazón,
- hacer una mamografía que es una prueba de los pechos,
- o una prueba de la próstata que es una parte de los genitales de los hombres.



Organiza tus medicinas

Las personas mayores a veces toman más medicinas que las personas más jóvenes.

Hay personas que toman pastillas durante mucho tiempo.



Es bueno saber qué medicinas tomamos, cuándo, por qué y para qué sirven.

Algunas medicinas pueden hacer que el cuerpo se sienta mal.

Esto se llama efectos secundarios.

Debemos tomar solo las pastillas necesarias.

Si tenemos dudas, se lo preguntamos al médico o médica.



Es importante recordar

las pastillas que tomamos.

Si no tomamos las medicinas bien, puede ser malo para nuestra salud.

Usar un **pastillero** nos ayuda.

Es una caja con huecos para los días de la semana y las horas.

El pastillero sirve para poner las pastillas en su sitio y tomarlas en orden.

Pastillero:



CÓMO CUIDAMOS NUESTRO CUERPO

Nuestro cuerpo cambia
cuando nos hacemos mayores.

En esta parte,
te explicamos con ejemplos
como podemos cuidar todo esto:

- lo que comemos,
- cómo nos limpiamos,
- cómo descansamos,
- cómo hacemos deporte,
- cómo no caernos
- y nuestra salud sexual.



Comemos bien

Comer bien y variado nos ayuda
a mantener nuestra salud
y a evitar enfermedades.

Siempre

Frutas y verduras



Pescado



Aves



Huevos



Legumbres



Leche



Yogur



Quesos



Alimentos integrales



Frutos secos



Bebemos mucha agua

aunque no tengamos sed.

Es bueno hacer 5 comidas al día
y comer en pequeñas cantidades.

Algunas veces

Frituras



Bollería



Refrescos



Zumos de frutas



Dulces



Patatas fritas



Productos
precocinados



Nos limpiamos bien

Aquí te contamos cómo cuidar:

- nuestra piel,
- nuestra boca y
- nuestros pies.



Limpiamos nuestra piel así:

- Lavamos nuestras manos antes y después de ir al aseo.
- Nos duchamos todos los días o al menos tres veces a la semana.
- Es bueno tener algo donde agarrarse o sentarse. Esto nos ayuda a no caernos.
- Hay que secarse bien después de ducharse.
- Hay que ponerse crema en el cuerpo para que nuestra piel esté suave.
- Es bueno tomar el sol por las mañanas antes de las doce y después de las cinco de la tarde.
- Usamos crema y sombrero o gorra para protegernos del sol.
- Si un lunar nos duele, pica o crece, hablamos con el médico o la médica.
- También si la piel está roja, o si una herida no se cura.



Limpiamos nuestra boca así:

- Limpiamos los dientes después de comer.
- Si tenemos dentadura postiza, también la limpiamos.
- Usar hilo dental es bueno para quitar restos de comida.
- No comemos cosas muy duras para no romper los dientes.
- Es bueno ir al dentista al menos una vez al año.



Cuidamos nuestros pies así:

- Los mantenemos limpios y secos todos los días.
- Cortamos bien las uñas.
- Revisamos nuestros **callos**.
- Usamos zapatos que sean cómodos y calcetines de algodón.



La médica o el médico que sabe de cuidar los pies es un podólogo o podóloga.

Callos:

Parte de piel más dura en los dedos que se forman por el roce o la presión de los zapatos. También se llaman durezas.

Descansamos bien

- Antes de dormir, no tomamos café, té o refrescos con cafeína.
- Comemos poco en la cena.
- Es bueno hacer ejercicio habitual, pero no justo antes de dormir.
- Usamos ropa que sea cómoda para dormir y evitamos el móvil o las tabletas.
- Nos acostamos y levantamos a la misma hora cada día.
- Intentamos dormir de 7 a 8 horas por la noche.
- Si sentimos cansancio durante el día, podemos dormir siestas de 10 a 15 minutos.



Hacemos deporte bien

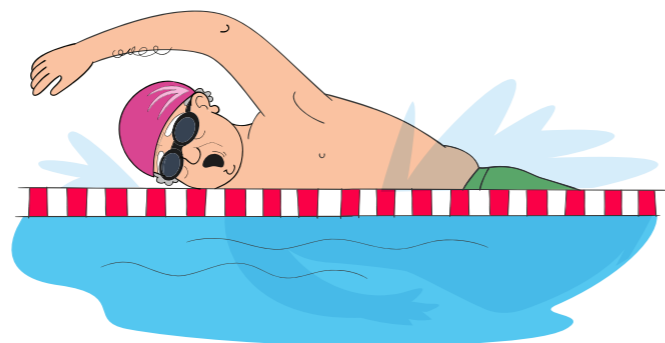
Elegimos deportes que podamos hacer bien a lo largo de la semana.

El deporte nos hará sentir mejor.

Nuestro cuerpo estará más fuerte y nos moveremos mejor.

Es importante recordar que el deporte no tiene que doler.

Si sentimos dolor, mejor paramos y hablamos con nuestra médica o médico.



Evitamos caídas

En la vejez, es más fácil caerse y hacerse daño porque nuestros huesos y músculos son más débiles.

Las heridas pueden ser más graves y tardar más en curarse:

- No hay que tener prisa al movernos.
- Hacer ejercicio nos hace más fuertes y ayuda a evitar caídas.
- Si no nos sentimos seguros al caminar, usamos un bastón o un andador.
- Llevamos zapatos cómodos y seguros.
- Si subimos o bajamos escaleras, usamos la barandilla y el pasamanos.



Nuestra buena salud sexual

- Disfrutamos de nuestra sexualidad.
- Usamos protección como los **condones** para no tener enfermedades que se pasan al tener sexo.
- Usamos pañales o compresas si tenemos pérdidas de orina.
- Consulta con tu médico si orinas con dificultad.
- Consulta con tu médica si sangras durante la menopausia.



Condones:



CÓMO CUIDAMOS NUESTRA MENTE

En la vejez,
nuestro cerebro también se hace mayor.

Por ejemplo,

- podemos olvidar cosas más a menudo,
- nos cuesta más concentrarnos y
- también podemos tener problemas para saber dónde estamos.

Cuando una persona es mayor,
a veces puede tener una enfermedad llamada **demencia**.

Una persona con demencia necesita
más ayuda para hacer las cosas del día a día
porque no puede cuidar de sí misma.

Para ayudarnos a cuidar nuestra mente,
necesitamos entrenar más:

- la memoria,
- la atención,
- la orientación o
- las decisiones que tomamos.

Aquí proponemos
algunos consejos y ejercicios
para cuidar estas cosas.



Demencia:
Enfermedad
que hace que el cerebro
no funcione bien.
Un tipo de demencia
es el alzhéimer.

Cuidamos la memoria

La memoria nos ayuda a recordar.

Algunos consejos son:

- Hacer la lista de la compra.
- Recordar cómo ir a sitios conocidos.
- Aprender cosas nuevas como bailar o un idioma.
- Cocinamos siguiendo una receta.
- Usar calendarios, notas y alarmas.
- Hacer un **cuaderno de vida**.

Cuaderno de vida:
Lugar donde escribir
los recuerdos bonitos
de tu vida.



Cuidamos la atención

La atención nos ayuda a no distraernos.

Algunos consejos son:

- Hacer una cosa cada vez.
- Leer un poco todos los días.
- Jugar a juegos de mesa.
- Hacer manualidades.
- Hacer pasatiempos como sopas de letras.



Cuidamos la orientación

La orientación nos ayuda a saber quiénes somos y dónde estamos.

Algunos consejos son:

- Tener una rutina cada día.
- Ver las noticias.
- Ver fotos nuestras y recordar quien sale en ellas.



Tomamos decisiones

Es importante decidir por uno mismo.

Algunos consejos son:

- No dejar que otros decidan por nosotros.
- Saber las opciones que tenemos.
- Pensar bien antes de responder.

Entrena tu mente con estas aplicaciones



Memotest

MENU

JUEGO DE MEMORIA

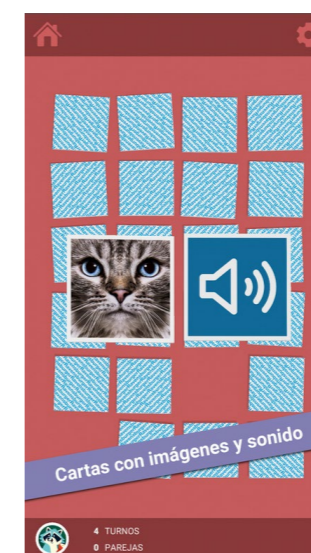


Nivel: Fácil

JUGAR



App móvil Memory



CÓMO CUIDAMOS NUESTRAS RELACIONES

Todas las personas necesitamos pasar tiempo con la familia, los amigos o personas conocidas.

Cuando nos hacemos mayores, tenemos menos personas conocidas y pasamos más tiempo solos.

Es importante tener una vida social activa y participar en actividades en comunidad. Esto nos ayudará a sentirnos mejor.

Por eso es bueno:

1. Pasarle bien con otras personas

Piensa en las actividades que te gustan y hazlas.

Algunos ejemplos son:

- Jugar a la petanca
- Hacer costura
- Ir al cine
- Hacer yoga
- Bailar
- Pasear
- Cantar en un coro



Intenta hacer las actividades que nos gustan al menos una vez a la semana.



2. Hacer actividades en tu barrio

Hay sitios en tu barrio donde se reúnen personas de nuestra edad y podemos apuntarnos, como:

- Asociaciones culturales
- Asociaciones religiosas
- Centros de mayores

3. Pasar el duelo

Cuando nos hacemos mayores, las personas que queremos también envejecen, pueden enfermar y morir.

Cuando esto pasa, es normal:

- Sentirse triste
- No tener ganas de salir
- No tener ganas de hacer actividades
- Echar mucho de menos a una persona

El tiempo que necesitamos para recuperarnos de una pérdida se llama duelo.

Cada persona pasa el duelo a su manera.



Para saber más, puedes leer y descargar nuestra guía sobre el duelo con este código QR



CÓMO CUIDAMOS NUESTRAS EMOCIONES

Todas las emociones son necesarias.

Las emociones nos ayudan a vivir y a adaptarnos a los cambios.

Cuando nos hacemos mayores, es normal:

- Enfadarnos con más facilidad.
- Ponernos tristes.
- Tener miedo e inseguridad.

Por ejemplo,

el enfado y la tristeza son emociones normales cuando se muere alguien a quien queremos.

Para sentirnos mejor podemos:

- Hablar con la gente que nos quiere.
- Hacer actividades de relajación como respiraciones.
- Hacer cosas que nos gustan para distraernos.

Si estas emociones duran mucho tiempo y no puedes hacer tus actividades diarias, pide ayuda a una persona profesional.



Para saber más, puedes leer y descargar nuestra guía sobre cómo nos adaptamos a los cambios con este código QR



Otras emociones frecuentes en la vejez son el miedo y la inseguridad.

Estas emociones son normales porque:

- Sabemos que puede haber muchos cambios.
- No sabemos cuándo ni cómo serán estos cambios.

Algunos consejos para sentirnos más seguros y tranquilos son:

- Hacer actividades que se repiten todos los días.
- Hablar y escribir de nuestros miedos sobre la vejez y la muerte.
- Hacer planes sobre nuestra vejez y nuestra muerte. Por ejemplo, quién va a cuidar de nuestro gato.

Es importante escribir y hablar todo esto para que:

- No se olvide.
- Todas las personas que nos quieren lo sepan.

La persona profesional que nos ayuda con las emociones se llama psicóloga o psicólogo.



RECUERDA LO MÁS IMPORTANTE

Desde que nacemos hasta que morimos,
todas las personas tenemos
muchos cambios en nuestro cuerpo,
nuestra manera de pensar
y la forma de sentir.

Por eso, es importante visitar a tu médica o médico
más a menudo cuando somos mayores.

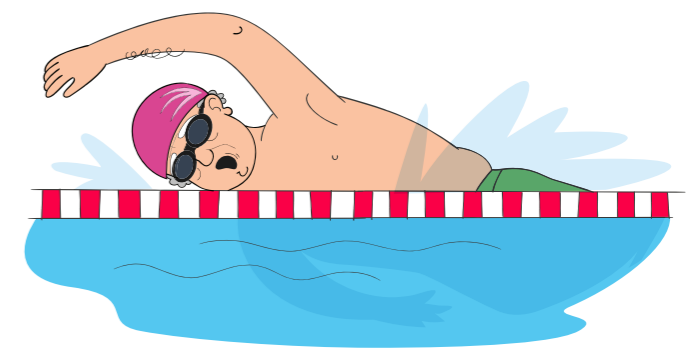
Es bueno saber qué medicinas tomamos,
si son todas necesarias,
cuándo y para qué sirven.

Un pastillero nos ayudará a organizarnos.



Cuando nos hacemos mayores,
es bueno cuidar de forma especial:

- nuestro cuerpo
- nuestra mente
- nuestras relaciones
- nuestras emociones



¿QUIERES SABER MÁS?



VISITA EL APARTADO DE ESTA GUÍA
EN NUESTRA PÁGINA WEB →



OTRAS GUÍAS EN LECTURA FÁCIL PARA SEGUIR APRENDIENDO:



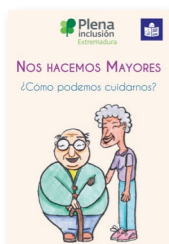
Título: **Hablando sobre la buena vejez**

Autoría: Plena inclusión Canarias



Título: **Mi cuaderno de vida**

Autoría: Plena inclusión Comunidad Valenciana



Título: **Nos hacemos mayores. ¿Cómo podemos cuidarnos?**

Autoría: Plena inclusión Extremadura



Título: **Decálogo de consejos para disfrutar de tu envejecimiento de forma activa y saludable**

Autoría: Plena inclusión La Rioja



BIBLIOGRAFÍA

Algunas publicaciones y materiales
que hemos usado
para hacer esta guía son:

Título: **Retos del envejecimiento de las personas
con discapacidad intelectual**

Autoría: José A. del Barrio, Ana Sánchez y Josefa González-Santos

Año: 2016



Título: **Envejecimiento y personas con discapacidad intelectual.
Guía de recursos y actividades**

Autoría: Catalina Guerrero y Alicia Molina



Vídeo: **Claves para un envejecimiento (Plena inclusión Canarias)**

Publicado en: <https://www.youtube.com/watch?v=Uq8NYJdjMAw>



Título: **Guía para el envejecimiento activo y saludable**

Autoría: Aitziber Benito y Beatriz Nuin (Gobierno Vasco)

Año: 2017

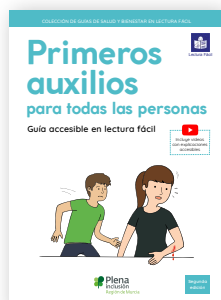
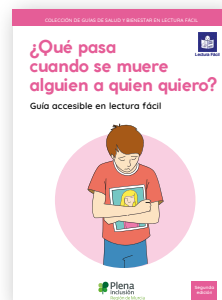
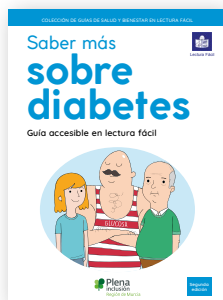


Título: **Pastillas las justas**

Publicado en: <http://pastillaslasjustas.org>



TÍTULOS DE LA COLECCIÓN DE GUÍAS DE SALUD Y BIENESTAR EN LECTURA FÁCIL DE PLENA INCLUSIÓN REGIÓN DE MURCIA



Visita la página web de **Plena inclusión Región de Murcia** para descargar estos y otros contenidos




información
accesible



**Plena
inclusión**
Región de Murcia

 www.plenainclusionmurcia.org

 968 28 18 00

 PlenaMurcia

 @plenamurcia

 @PlenaMurcia

 plenamurcia

Financiado por:

