

Español > Salud > Ayuda a la tercera edad

## Ayuda a la tercera edad

Moldea tu vida en la vejez de la manera que más te convenga. Si necesita ayuda con algo, puede aprovechar las numerosas ofertas en su área local.

## Vive sano y mantente en forma

### Guía de salud en 8 idiomas

Esta guía de salud está destinada a los migrantes mayores y sus familiares. Encontrará información sobre cómo prepararse para la jubilación y para el tiempo posterior.

-  Të jesh i moshuar në Zvicër (albanisch)  SQ\_AL  PDF, 1984 kB
-  Ostariti u Švicarskoj (bosnisch kroatisch serbisch)  HR\_HR  PDF, 1990 kB
-  Älter werden in der Schweiz (deutsch)  DE  PDF, 1947 kB
-  Vieillir en Suisse (français)  FR  PDF, 1966 kB
-  Invecchiare in Svizzera (italienisch)  IT  PDF, 2205 kB
-  A Terceira Idade na Suíça (portugiesisch)  PT  PDF, 2000 kB
-  Envejecer en Suiza (spanisch)  ES  PDF, 1965 kB
-  İsviçre'de yaşlanmak (türkisch)  TR\_TR  PDF, 1979 kB

### Movimiento

Ejercicios de fitness senior del canal de televisión TVO:

los lunes/martes y viernes/sábados a las 10.00 a.m.

Puedes ver las repeticiones [en cualquier momento aquí](#):

 [Bliib fit – ¡únete!](#)

### Nutrición

La nutrición también es muy importante en la vejez. Lea sobre lo que es bueno para el cuerpo a partir de los 60 años:

[Sociedad Suiza de Nutrición](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

### ¿No está seguro de pararse o caminar?

Manténgase en movimiento: reduzca el riesgo de caídas:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

## Manténgase mentalmente saludable y activo

Cuanto más viejo te haces, más a menudo has experimentado bajas físicas y mentales. Esto hace que sea aún más importante cuidarse a sí mismo y a su propia salud.

 Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter   PDF, 2254 kB

## Participar en la vida social

Participar en actividades de ocio. Cursos grupales, conocer gente de ideas afines o ser voluntario:

-  [Búsqueda de cursos Pro Senectute: Actividades para personas mayores](#)
-  [Voluntariado](#)
-  [Ocio: Vivir con poco dinero](#)
-  [Abrir oportunidades para encuentros](#)
-  [benephone: Cadena telefónica para personas mayores y personas que viven solas](#)
-  [Asociación para personas mayores activas en la región de St. Gallen](#)

---

## En la carretera en su propio coche o en transporte público

### Conducir en la vejez

Hoy en día, si goza de buena salud, puede conducir un automóvil hasta la vejez. Preste atención a su capacidad para conducir.

A partir de los 75 años, cualquier persona que quiera conservar su licencia de conducir debe someterse a un examen médico obligatorio. Este examen se repite cada 2 años.

-  [Guía BFU: Conducir en la vejez](#)

### Manténgase móvil con Pro Senectute

¿Te sientes inseguro cuando viajas solo? No hay razón para esconderse en casa, porque Pro Senectute te ayuda **a mantenerte móvil**:

- Con el servicio de transporte Pro Senectute, lo llevarán a la estación de tren, al hospital o a su ronda de café, por ejemplo.
- Se le acompañará en su vida cotidiana, por ejemplo, cuando vaya de compras, visite al médico o vaya a la peluquería.
- Los voluntarios también estarán encantados de acompañarle a pie al museo o en un paseo.

Pro Senectute en su región: **Contactos**

### Seguro en el transporte público

Consejos, cursos y direcciones útiles para personas mayores:

-  [Cursos para mayores en VCS St.Gallen / Appenzell](#)
-  [Guía VCS Traffic Club de Suiza](#)
-  [SBB GA Travelcard \(GA\) para personas mayores](#)

---

## Consejos para personas mayores

Pro Senectute le asesora gratuitamente sobre muchos temas:

-  [Preparación para la jubilación](#)
-  [Asesoramiento Financiero](#)
-  [Calculadora de testamento](#)
-  [Consejos sobre cómo moldear tu vida en la vejez](#)
-  [Asesoramiento sobre la situación de la vivienda](#)
-  [Consejería de Salud](#)

---

### ¿Necesita apoyo o atención?

¿Tiene un problema de salud y necesita apoyo en la vida cotidiana?

A continuación, obtenga más información para que pueda beneficiarse de los diversos servicios y ofertas.

Hay muchas ofertas para ayudarle a hacer su vida lo más cómoda posible.

## Ayuda y cuidado en el hogar

Los apartamentos apropiados para la edad y los servicios de atención bien desarrollados le permiten vivir en su entorno familiar durante el mayor tiempo posible.

### Spitex

Si tiene problemas de salud, **Spitex** le ofrece ayuda profesional y atención en el hogar.

Los servicios de Spitex incluyen, por ejemplo:

- Enfermería
- Ayuda con la higiene personal
- Ayuda en el hogar
- Ayuda con las compras

Con este apoyo, puede permanecer más tiempo en su entorno familiar a pesar de los problemas de salud o regresar a casa antes del hospital.

[Organizaciones Spitex en el cantón de San Galo](#)

[Proveedores privados de Spitex](#)

### Pro Senectute

Pro Senectute le apoya con numerosos servicios para una vida autodeterminada en casa y en movimiento:

- Servicio de comidas
- Empleadas domésticas
- Higiene personal
- Acompañamiento y apoyo
- Declaración de impuestos
- Asistencia Administrativa
- Ocio y cursos

### Pro Senectute

[Ofertas de ayuda a domicilio](#)

[Contactos Pro Senectute Cantón de San Galo](#)

[Búsqueda de cursos: Actividades para mayores](#)

---

## Hogares de ancianos y hogares de ancianos

Hay personas que viven en hogares de ancianos y de ancianos que necesitan apoyo. Deben sentirse cómodos allí y vivir una vida lo más autodeterminada posible.

Muchas casas tienen ofertas flexibles como almuerzo, estancias de vacaciones o similares.

Hay 80 hogares de ancianos y ancianos en el cantón de St. Gallen:

### Buscar en Heiminfo.ch

---

## En la carretera con un acompañante o servicio de conducción

## Servicio de transporte de la Cruz Roja

¿Tiene una cita médica? ¿Te cuesta usar el transporte público o necesitas un acompañante? Entonces el [servicio de transporte de la Cruz Roja](#) le ayudará.

Los voluntarios lo acompañarán a su cita médica. Usted será conducido cómodamente en un coche privado.

### Contacto:

Cruz Roja Suiza Cantón de St.Gallen / Servicio de conducción

Marktplatz 24

9004 San Galo

Teléfono: 071 227 99 66

Correo electrónico: [fahrdienst@srk-sg.ch](mailto:fahrdienst@srk-sg.ch)

## Manténgase móvil con Pro Senectute

¿Te sientes inseguro cuando viajas solo? No hay razón para esconderse en casa, porque Pro Senectute te ayuda **a mantenerte móvil**:

- Con el servicio de transporte Pro Senectute, lo llevarán a la estación de tren, al hospital o a su ronda de café, por ejemplo.
- Se le acompañará en su vida cotidiana, por ejemplo, cuando vaya de compras, visite al médico o vaya a la peluquería.
- Los voluntarios también estarán encantados de acompañarle a pie al museo o en un paseo.

Pro Senectute en su región: [Contactos](#)

## Apoyo a los cuidadores familiares

Más de 600.000 personas en Suiza cuidan de sus familiares. Esta es una tarea difícil para la cual recibirá apoyo y ayuda, para su propio alivio.

Para las personas que cuidan a familiares, existen numerosas ofertas y organizaciones de apoyo. En la siguiente búsqueda, lo mejor es introducir su lugar de residencia. A continuación, le indicamos cómo encontrar ofertas cerca de usted:

### Buscar ofertas y centros de asesoramiento

 [Mir selber und anderen Gutes tun](#)   PDF, 1072 kB

### Ofertas de emergencia y vacaciones

Algunos hogares de ancianos y de ancianos ofrecen lugares de emergencia y vacaciones a corto plazo para aliviar la carga de los cuidadores familiares. Obtenga más información en un centro cerca de usted:

 [Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG](#)  16.06.2023  PDF, 32 kB

	<b>Servicios de asesoramiento y apoyo</b> Encontrar servicios de apoyo adecuados
	<b>Búsqueda de médico por lugar de residencia</b> Médicos cerca de usted
	<b>Buscar médico por especialidad</b> Médicos generales / especialistas / cirujanos / dentistas / medicina alternativa
	<b>Grupos de autoayuda</b> Hay grupos de autoayuda sobre muchos temas / problemas / preguntas.

## Oficinas de contacto

Encuentre el punto de contacto, el consejo o la autoridad adecuados en su área: [Oficinas de contacto](#)

