



**Pontifical Catholic University of Puerto Rico  
Encarnación Valdés Library  
2250 Blvd. Luis A. Ferré Suite 509  
Ponce, Puerto Rico 00717-9997**

**FEDERAL DEPOSITORY LIBRARY**

**Jane Canfield-Wood, Librarian II  
Federal Documents Coordinator**

**March 21, 2019**



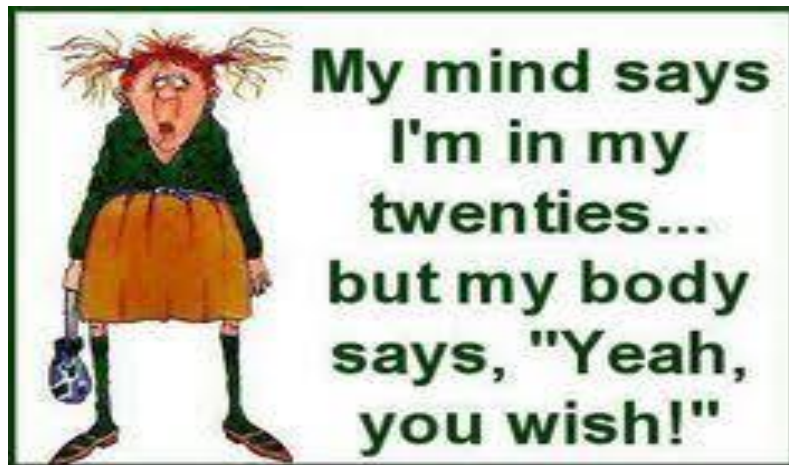
Don't let aging get you down...It's too hard to get back up.



# Grow Old in Style:

## Use Government Resources To Add Style, Grace, and Age Well

Bilingual Resources on Aging/  
Recursos Bilingües sobre Envejecimiento



Know that you are the perfect age. Each year is special and precious, for you shall only live it once. *Be comfortable with growing older.*

— LOUISE HAY



# Contributions of the Old

## Contribuciones de los viejos

Alexander Graham Bell registered a patent at 75  
Martha Graham danced at 75, choreographed at 95  
Betty White started new sitcom at 90

Average age of US Senators is 60  
Average age of Supreme Court Justices is 68

Donald Trump is 72  
Joe Biden is 76  
Bernie Sanders is 77  
Nancy Pelosi is 78  
Elizabeth Warren is 69



**I'm not  
old.  
I've just been  
young  
for a  
very  
long time.**

**Karen Salmansohn**

# Sayings about Age/Refranes sobre la edad

**Grow old along with me!  
The best is yet to  
be, the last of life,  
for which the first was  
made. - Robert Browning**

*No te lamentes por  
envejecer, es un  
privilegio negado  
a muchos*



**I'M NOT OLD**  
I woke up,  
I lifted my arms,  
I moved my knees,  
I turned my neck....  
Everything made the same noise:  
'CrrrrrrrrrrrrraaaaaaaaaaaaaaacccccK!'



....I came to a conclusion:  
I am not old,  
I am crispy!

# OBJECTIVES/OBJECTIVOS



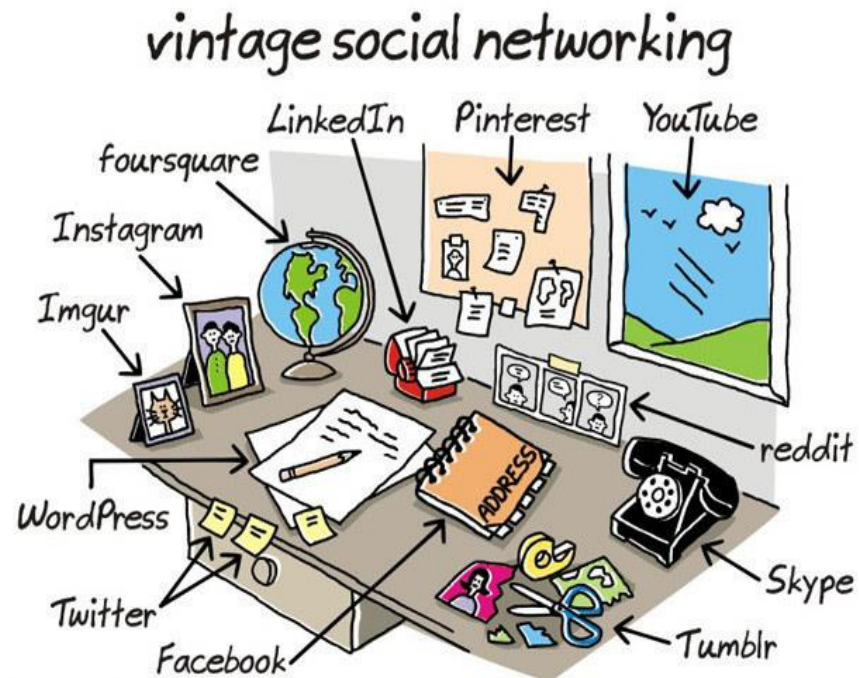
To develop a positive view of aging/ Desarrollar una visión positiva del envejecimiento

To provide statistics on an aging population/Proveer estadísticas sobre el envejecimiento de la población

To present government resources on aging for the general public and for researchers/Presentar los recursos gubernamentales sobre el envejecimiento para el público en general y para los investigadores

To offer resources in Spanish to meet the needs of the Hispanic population / Ofrecer recursos en español para satisfacer las necesidades de la población hispana.

Who is Old?  
¿Quién es Viejo?



The last period of human life,  
often considered to be the years  
after 65

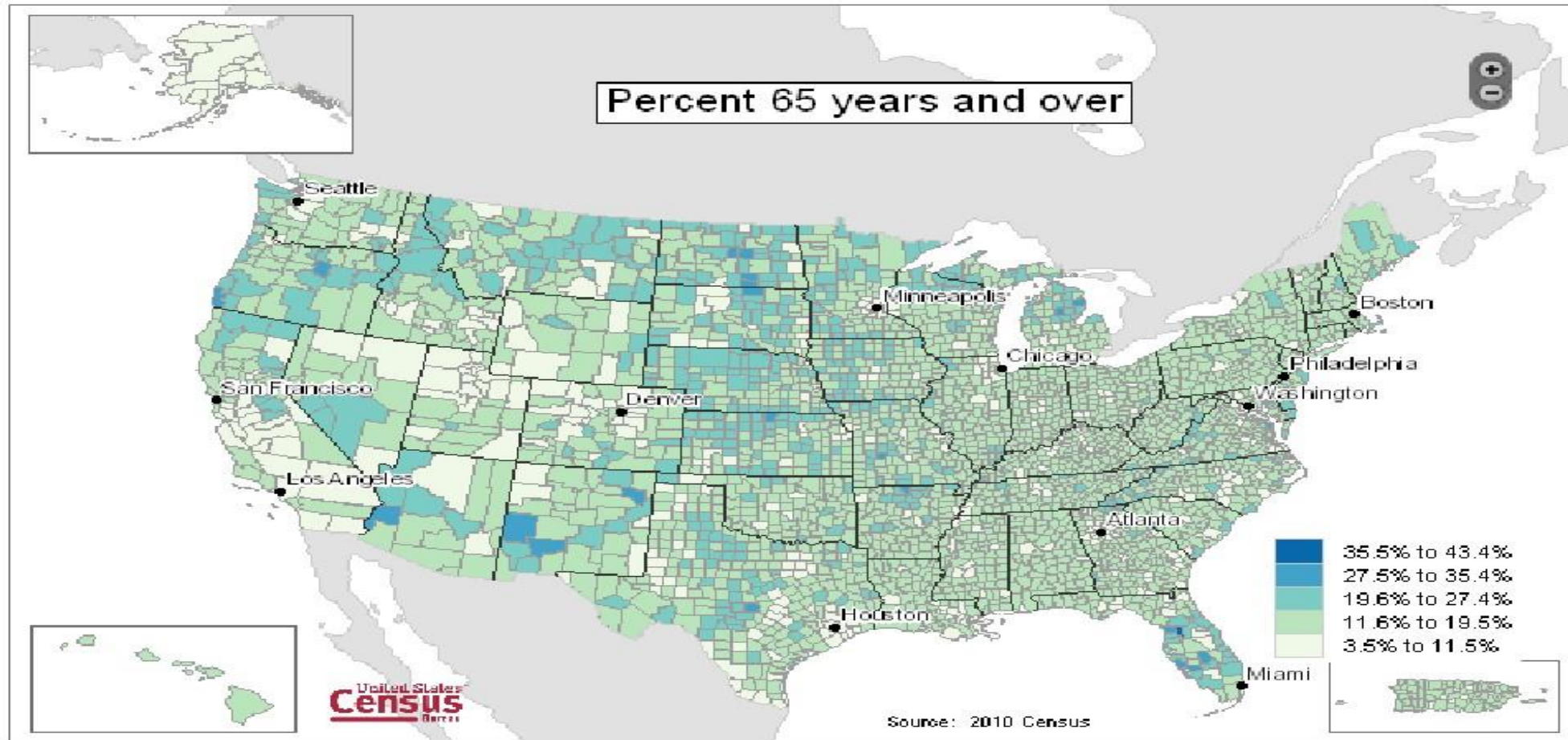
<http://www.thefreedictionary.com/>

Último periodo de la vida de una persona  
, cuando tiene una edad avanzada

<http://es.thefreedictionary.com/>



# An Aging Population: Statistics/ Envejecimiento de Población: Estadísticas



# An Aging Population: Statistics/ Envejecimiento de Población: Estadísticas

The population aged 65 and over numbered 46.2 million in 2014, an increase of 10 million or 28% since 2004/La población de edad 65 en adelante contiene un número de 46.2 millones en el año 2014. Desde el 2004, hubo un aumento de 10 millones o un 28%.

Persons reaching age 65 have an average life expectancy of an additional 19.3 years (20.5 years for females and 18 years for males)/Las personas que están próximas a alcanzar la edad de 65 tiene una expectativa de vida con un promedio adicional de 19.3 años (es decir, 20.5 años en las femininas y 18 años en el género masculino).



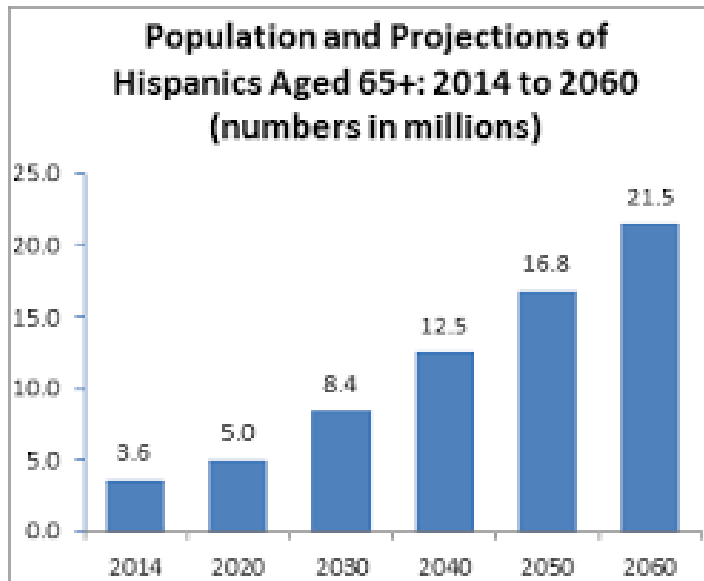
[http://www.aoa.acl.gov/Aging\\_Statistics/index.aspx](http://www.aoa.acl.gov/Aging_Statistics/index.aspx)

Administration on Aging



# An Aging Population: Statistics/ Envejecimiento de Población: Estadísticas

Minority populations have increased from 6.5 million in 2004 (18% of the older adult population) to 10 million in 2014 (22% of older adults) and are projected to increase to 21.1 million in 2030 (28% of older adults)/La población de minoría ha aumentado de 6.5 millones en el 2004 (18% de la población de adultos mayores) a 10 millones en el 2014 (22% de adultos mayores) y está proyectado a aumentar a 21.1 millones en el 2030 (28% de adultos mayores).



In 2014, about 554,579 grandparents had the primary responsibility for their grandchildren who lived with them. / En el 2014, aproximadamente 554,579 abuelos tenían la responsabilidad principal de sus nietos que vivían con ellos.



[http://www.aoa.acl.gov/Aging\\_Statistics/index.aspx](http://www.aoa.acl.gov/Aging_Statistics/index.aspx)

# Stages of Aging/Etapas del envejecimiento

- the young-old (approximately 65–74)/ los jóvenes de edad (aproximadamente 65-74)
- the middle-old/old-old (ages 75–84)/ los mayores de edad (edades 75-84)
- the very old (over age 85)/ los muy ancianos (mayores de 85 años)

<http://www.nature.com/ejcn/journal/v58/n8/pdf/1601950a.pdf>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25369763>



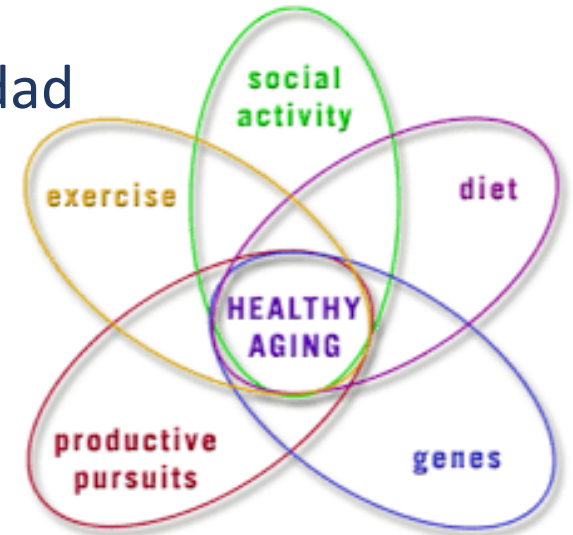
# You Can't Avoid Aging: Make it as healthy as possible

No se puede evitar el envejecimiento: hazlo lo más saludable posible

For a positive attitude toward age/Para una actitud positiva hacia la edad

Physical Health  
Exercise  
Medical Care

Salud física  
Ejercicio  
Atención médica



Mental Health  
Attitude  
Exercise (your brain)

Salud mental  
Actitud  
Ejercicio (su cerebro)

<https://medlineplus.gov/healthyaging.html>

Link to Medlineplus healthy aging information

HEALTHY AGING



<http://www.cdc.gov/aging/index.html>

Link to the Centers for Disease Control (CDC) page on healthy aging

# CDC Internet Page on Healthy Aging

## CDC Página de Internet del Envejecimiento saludable

Pontificia x M Inbox (67 x 9 Pontificia x M Inbox - b x Google A x Mail - jar x M Inbox (41 x G Stages of x Science.g x CDC CDC - He x Jane

www.cdc.gov/aging/aginginfo/index.htm

Apps Google Science.gov: USA.gov Entire CGP Catalog - E US Government Print Library of Congress H Acceso Pionero - pow Government Docume Google Other bookmarks

**CDC** Centers for Disease Control and Prevention  
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

SEARCH

CDC A-Z INDEX

### Healthy Aging

Healthy Aging Home CDC > [Healthy Aging Home](#)

Health Information for Older Adults - **Health Information for Older Adults**

Alzheimer's Disease

Resources, Publications and Press +

Data and Statistics +

Emergency Preparedness for Older Adults +

Healthy Brain Initiative +

Mental Health and Aging +

Advance Care Planning and Chronic Disease Management +

Clinical Preventive Services

[f](#) [t](#) [+](#)

[Advance Care Planning \(ACP\)](#)

- [ACP Resources](#) [PDF-77KB]

[Alcohol Use](#)

[Alzheimer's disease](#)

[Arthritis](#)

[Brain health](#)

[Breast cancer](#)

[Cancer](#)

[Caregiving](#)

[HIV/AIDS](#)

[Influenza vaccine](#)

[Lung cancer](#)

[Medicare](#)

[Mental health](#)

[Motor-vehicle safety](#)

[Nutrition](#)

[Obesity](#)

[Oral health](#)

Desktop 10:10 AM 10/10/2016 ENG

# Internet Page of Medline Plus on Healthy Aging

## Página de Internet de Medline Plus sobre el Envejecimiento Saludable

The screenshot shows a web browser window with multiple tabs open. The active tab is titled "Enveje..." and the address bar shows the URL "https://medlineplus.gov/spanish/healthyaging.html". The browser's address bar also displays various search engines and services like Google, Science.gov, and the Library of Congress. The website header features the Medline Plus logo and the text "Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU." and "MedlinePlus Información de salud para usted". A search bar with the text "Busque en MedlinePlus" and a "BUSCAR" button is present. Navigation links include "Sobre MedlinePlus", "Índice", "FAQs", and "Contáctenos". The main navigation menu has "Temas de salud", "Medicinas y suplementos", "Videos y multimedia", and "English". The breadcrumb trail reads "Página Principal → Temas de salud → Envejecer saludablemente". The main heading is "Envejecer saludablemente". Below this, there are social media icons for email, RSS, Facebook, Twitter, Google+, and YouTube. The content area is divided into sections: "En esta página" with sub-sections "Entérese" (Introducción, Comience aquí, Últimas noticias, Diagnóstico y exámenes), "Investigaciones" (Información no disponible), "Para saber más" (Asuntos específicos), "Recursos" (Especialistas), "Para ver, jugar y aprender" (Herramientas para evaluar la salud), and "Para usted" (Hombres, Mujeres). A photo of an elderly couple is shown. At the bottom, there is a sign-up form for email updates with the text "Reciba actualizaciones sobre Envejecer saludablemente por email" and an "ENVIAR" button.

Página Principal → Temas de salud → Envejecer saludablemente

### Envejecer saludablemente

En esta página

<b>Entérese</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Introducción</li><li>Comience aquí</li><li>Últimas noticias</li><li>Diagnóstico y exámenes</li></ul>	<b>Para saber más</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Asuntos específicos</li></ul>	<b>Para ver, jugar y aprender</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Herramientas para evaluar la salud</li></ul>
<b>Investigaciones</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Información no disponible</li></ul>	<b>Recursos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Especialistas</li></ul>	<b>Para usted</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Hombres</li><li>Mujeres</li></ul>

### Introducción

Las personas en Estados Unidos están viviendo más años que antes. Muchas personas mayores viven saludablemente y tienen vidas activas. Pero no hay manera de evitarlo: cuando envejecemos, nuestros cuerpos y mentes cambian. Hay cosas que usted puede hacer para mantenerse sano y

Reciba actualizaciones sobre Envejecer saludablemente por email

Ingrese su email

# Physical Health/Salud Física

<https://www.nia.nih.gov/espanol>

Link to National Institute for Aging (NIA) resources in Spanish  
Enlace a recursos de envejecimiento del NIA en español



<https://go4life.nia.nih.gov/>

Link to “Go For Life Program” Resources  
Enlace a recursos del programa “Go for Life”



<https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/older-adults>

Link to healthypeople.gov information on old age

<https://www.youtube.com/watch?v=jvOU4Do4xZ8>

“How Old is Your Heart?” A video from the Centers for Disease Control  
“¿Cuan Viejo es tu Corazón?” Un video de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



# Spanish Language Internet Page of The National Institute on Aging/ Pagina del Internet del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

U.S. Department of Health and Human Services

Alzheimer's Go4Life Español NIHSeniorHealth Publications

**NIH** Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
*Transformación de Descubrimientos en Salud*

Página principal Sobre NIA Recursos Ordene publicaciones English

**¡Solicite publicaciones gratuitas en español sobre la salud y el envejecimiento!**

Aprender más

**Publicaciones que recomendamos**

**Vida Mejor la Tercera Edad**  
El cuidado de la piel  
Lea cómo proteger su piel y hacer se sienta y se vea mejor.

**Vida Mejor la Tercera Edad**  
Problemas de Próstata  
Los problemas de próstata son comunes después de los 50 años de edad. Averigüe lo que puede hacer.

**Recursos en el internet**

**¡Bienvenidos!** El Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés), forma parte del gobierno federal de los Estados Unidos. Nosotros ofrecemos información sobre el envejecimiento y la salud a adultos mayores, a personas que proporcionan cuidados y a otros individuos.

Desktop 11:05 AM 10/10/2016

# Mental Health/Salud Mental

<http://www.cdc.gov/aging/mentalhealth/index.htm>

<https://www.womenshealth.gov/>

**W**omenshealth.gov

Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services

## Anti-Aging Tips

Remain curious.  
Try new things.  
Don't take yourself  
too seriously.  
Keep an open mind.  
Listen to new music.  
Make new friends.  
Dance!



National Institute on Aging

# AgePage

Forgetfulness:  
Knowing When to  
Ask for Help

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/older-adults-and-mental-health/index.shtml>



# Internet Page of Office of Women's Health on Healthy Aging

## Pagina del Internet de la Oficina de Salud de la Mujer sobre Envejecimiento Saludable

The screenshot shows a web browser window with multiple tabs open. The active tab is the URL <https://www.womenshealth.gov/aging/mental-health/aging-brain.html>. The browser's address bar and search bar are visible. The website header features the **Womenshealth.gov** logo and the text "Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services". To the right, there is a search bar and the text "Call the OWH HELPLINE: 800-994-9662 9:00 a.m. – 6:00 p.m. Monday through Friday ET". A navigation menu includes links for Home, A-Z Health Topics, ePublications, News, About Us, and Contact Us. On the left side, a "Healthy Aging" sidebar menu lists categories such as Diseases and conditions, Caregiving, Wellness, Staying active, Mental health (selected), The aging brain (selected), Sexual health, Safety and abuse, Falls, Drugs and alternative medicine, Paying for health care, and Planning your future. The main content area shows the breadcrumb "Home > Healthy Aging > Mental health" followed by the heading "Healthy Aging" and the sub-heading "The aging brain". Below this, there are two links: "↓ When forgetting isn't normal" and "↓ More information on the aging brain". A paragraph of text discusses brain changes in the 20s and 30s, mentioning memory storage and the possibility of Alzheimer's disease. An image of hands holding a pen over a crossword puzzle is shown to the right. At the bottom of the page, a partial sentence reads "Physical activity keeps your body strong, mental activity can help keep your mind engaged and challenged as you". The Windows taskbar at the bottom shows the time as 9:42 AM on 10/11/2016.

# Discrimination, Laws, and The Workplace

## La discriminación, las leyes y el lugar de trabajo

Congress passed the Older Americans Act (OAA) in 1965 in response to concern by policymakers about a lack of community social services for older persons. The act was reauthorized in 2016.



[http://www.aoa.acl.gov/AoA\\_Programs/OAA/index.aspx](http://www.aoa.acl.gov/AoA_Programs/OAA/index.aspx)

*Text of the Age Discrimination in Employment Act of 1967 (Pub. L. 90-202) (ADEA), as amended, as it appears in volume 29 of the United States Code, beginning at section 621. The ADEA prohibits employment discrimination against persons 40 years of age or older. The Older Workers Benefit Protection Act (Pub. L. 101-433) amended several sections of the ADEA.*

<https://www.eeoc.gov/laws/statutes/adea.cfm>

**YO SOY UNA PERSONA DE LA TERCERA EDAD.....  
Y SABES QUE?**

Me siento muy orgulloso  
He recorrido caminos  
que a ti te faltan recorrer, cada arruga  
de mi cuerpo es una experiencia vivida...  
Y lo único que te pido  
**ES RESPETO** sabes porque?  
Yo también fui joven  
Yo también tuve tu edad y tu  
también llegarás a esta edad, por lo  
que te pido paciencia y respeto, que  
exactamente los mismo que tu pedirás  
en unos años.

**COMPARTE SI ESTAS EN CONTRA DEL MALTRATO A  
LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.....**

Reflexiones y lecturas para la Vejez y la Cultura para la Vejez  
www.reflexiones-jarocus.com

# Myths about older workers

## Mitos sobre los trabajadores viejos

Afraid of change/Miedo de los cambios

Technologically inept/ Inepto tecnológicamente

Slow to learn/Aprende lentamente

Lack creativity/Falta creatividad

Less flexible and adaptable/Menos flexible y adaptable



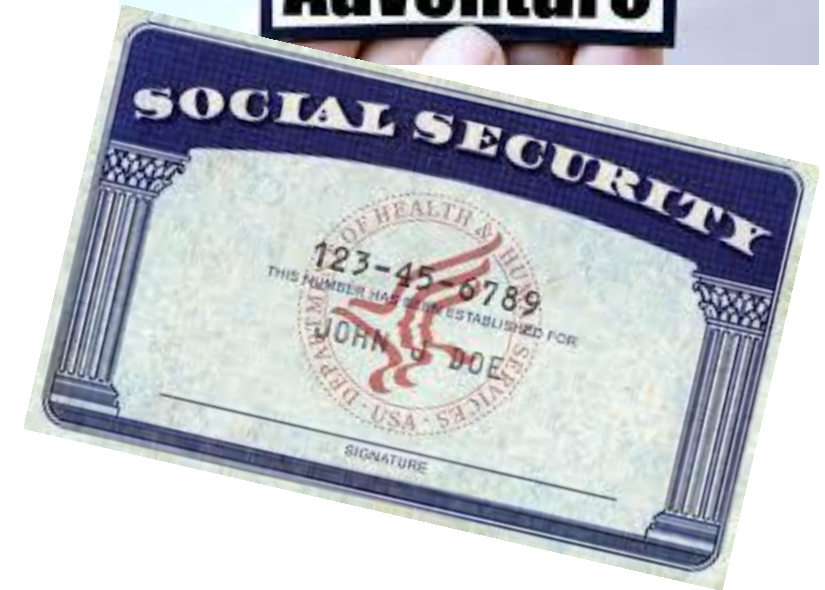
Practical Things: money, pensions, long-term care/Las cosas prácticas: el dinero, las pensiones, el cuidado a largo plazo

<https://gobierno.usa.gov/jubilacion>

Link to information in Spanish on retirement/ Enlace a la información en español sobre jubilación

<https://www.ssa.gov/agency/glossary/english-spanish-glossary.html>

An English-Spanish glossary of terms used by Social Security/ Un glosario Inglés-Español de términos utilizados por el Seguro Social



# The Final Result: Death and Grieving

## El resultado final: la muerte y el duelo

<http://www.eldercare.gov/>

Link to help in finding resources for caring for the elderly

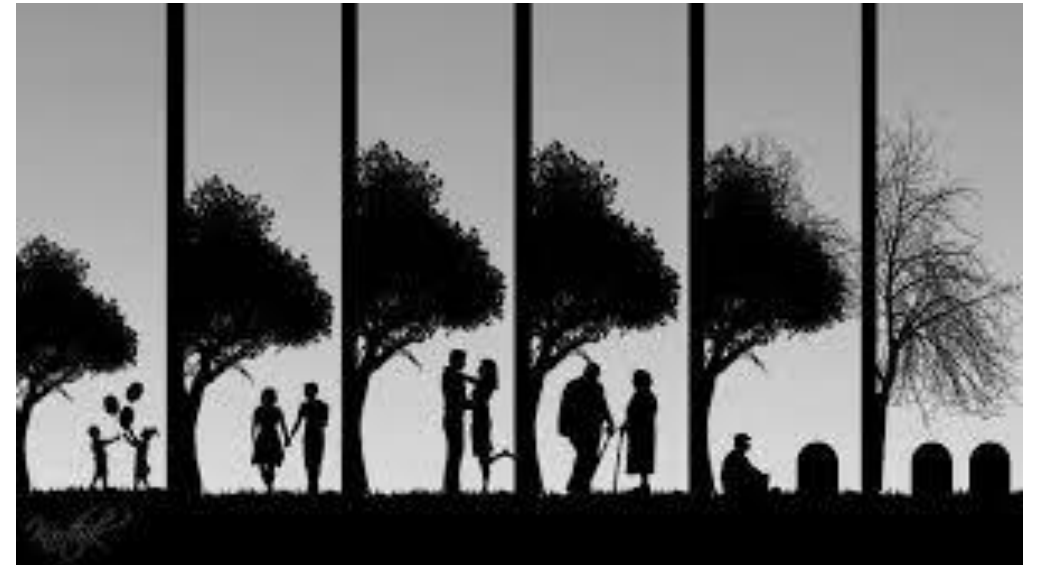
<https://medlineplus.gov/spanish/bereavement.html>

Link to Spanish information on death and grieving

Después del envejecimiento, la pérdida de la audición y de la vista, la falta de energía, la debilidad corporal y las enfermedades son algunos síntomas del envejecimiento.



### MUERTE



# Internet Page of Medline Plus in Spanish on Grieving

## Página de Internet de Medline Plus en español sobre el duelo

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://medlineplus.gov/spanish/bereavement.html>. The page is titled "Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU." and features the MedlinePlus logo with the tagline "Información de salud para usted". A search bar is located at the top right, and a navigation menu includes "Temas de salud", "Medicinas y suplementos", "Videos y multimedia", and "English".

The main content area is titled "Pérdida de un ser querido" (Loss of a loved one) with the subtitle "Otros nombres: Duelo, Luto". Below this, there is a table of contents for the page:

En esta página		
<b>Entérese</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Introducción</li><li>Comience aquí</li><li>Últimas noticias</li><li>Tratamientos y terapias</li></ul>	<b>Para saber más</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Asuntos relacionados</li><li>Asuntos específicos</li></ul>	<b>Para ver, jugar y aprender</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Información no disponible</li></ul>
<b>Investigaciones</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Información no disponible</li></ul>	<b>Recursos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Información no disponible</li></ul>	<b>Para usted</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Niños/as</li><li>Adolescentes</li></ul>

Below the table of contents, the "Introducción" (Introduction) section begins with the text: "El dolor por la pérdida de un ser querido es el período de sufrimiento y duelo después de una muerte. El llorar a alguien es una parte del proceso normal de reacción ante una pérdida. Usted".

On the right side of the page, there are social media sharing icons (Email, Print, Facebook, Twitter, Google+, RSS) and a featured image of a sunset over the ocean, credited to NOAA/Department of Commerce. Below the image is a sign-up box for email updates: "Reciba actualizaciones sobre Pérdida de un ser querido por email".

The browser's taskbar at the bottom shows the Windows Start button, several application icons, and the system tray with the date and time: "10:45 AM 10/11/2016".

## Government Agencies focused on Aging Information

Agencias gubernamentales enfocadas en la información del envejecimiento

<https://www.nia.nih.gov/>

<https://www.nia.nih.gov/espanol>



<http://www.aoa.acl.gov/>

Internet Page of the Administration on Aging/  
Página de Internet de la Administración sobre  
el Envejecimiento



# Resources for Research

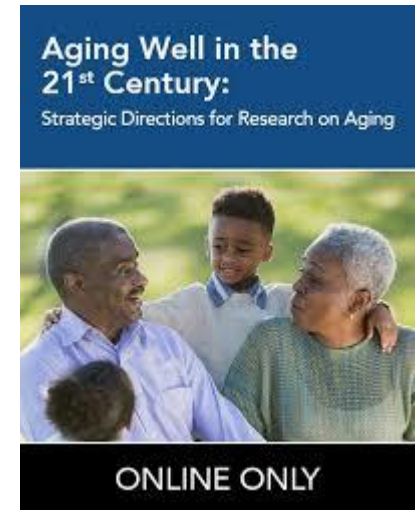
## Recursos para Investigación



<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>

<https://www.nia.nih.gov/research/scientific-resources>

<https://www.nia.nih.gov/about/strategic-directions-2016/introduction>





**Womenshealth.gov**

Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services

**PubMed**

**Let's Go LIVE**

**NIH**

**National Institute  
on Aging**

**MedlinePlus**<sup>®</sup>  
Trusted Health Information for You

# THANK YOU/GRACIAS

