



## Appendix A

# ARTICLES FOR EDUCATION

National Institute  
on Aging ■ ◆ ✦ ✨

## NIA AGE PAGES – ENGLISH

Click on the article title to access the chosen article.

Title	Web Address
A Good Night's Sleep	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/good-nights-sleep">http://www.nia.nih.gov/health/publication/good-nights-sleep</a>
Aging and Your Eyes	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/aging-and-your-eyes">http://www.nia.nih.gov/health/publication/aging-and-your-eyes</a>
Alcohol Use and Abuse	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/alcohol-use-older-people">http://www.nia.nih.gov/health/publication/alcohol-use-older-people</a>
Arthritis Advice	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/arthritis-advice">http://www.nia.nih.gov/health/publication/arthritis-advice</a>
Alzheimer's Disease	<a href="https://www.nia.nih.gov/health/publication/forgetfulness">https://www.nia.nih.gov/health/publication/forgetfulness</a>
Beware of Health Scams	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/beware-health-scams">http://www.nia.nih.gov/health/publication/beware-health-scams</a>
Cancer Facts for People Over 50	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/cancer-facts-people-over-50">http://www.nia.nih.gov/health/publication/cancer-facts-people-over-50</a>
Choosing a Doctor	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/choosing-doctor">http://www.nia.nih.gov/health/publication/choosing-doctor</a>
Concerned About Constipation?	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/concerned-about-constipation">http://www.nia.nih.gov/health/publication/concerned-about-constipation</a>
Considering Surgery?	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/considering-surgery">http://www.nia.nih.gov/health/publication/considering-surgery</a>
Crime and Older People	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/crime-and-older-people">http://www.nia.nih.gov/health/publication/crime-and-older-people</a>
Depression	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/depression">http://www.nia.nih.gov/health/publication/depression</a>
Diabetes in Older People – A Disease You Can Manage	<a href="https://www.nia.nih.gov/health/publication/diabetes-older-people">https://www.nia.nih.gov/health/publication/diabetes-older-people</a>
Dietary Supplements	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/dietary-supplements">http://www.nia.nih.gov/health/publication/dietary-supplements</a>
Elder Abuse	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/elder-abuse">http://www.nia.nih.gov/health/publication/elder-abuse</a>
Exercise and Physical Activity: Getting Fit For Life	<a href="https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-and-physical-activity">https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-and-physical-activity</a>
Exercise Guide	<a href="https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity/introduction">https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity/introduction</a>
Falls and Fractures	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/falls-and-fractures">http://www.nia.nih.gov/health/publication/falls-and-fractures</a>
Flu – Get the Shot	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/flu-get-shot">http://www.nia.nih.gov/health/publication/flu-get-shot</a>
Foot Care	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/foot-care">http://www.nia.nih.gov/health/publication/foot-care</a>

Title	Web Address
Forgetfulness: Knowing When To Ask For Help	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/forgetfulness-knowing-when-ask-help">http://www.nia.nih.gov/health/publication/forgetfulness-knowing-when-ask-help</a>
Getting Your Affairs In Order	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/getting-your-affairs-order">http://www.nia.nih.gov/health/publication/getting-your-affairs-order</a>
Healthy Eating After 50	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/healthy-eating-after-50">http://www.nia.nih.gov/health/publication/healthy-eating-after-50</a>
Hearing Loss	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/hearing-loss">http://www.nia.nih.gov/health/publication/hearing-loss</a>
Heart Health	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/heart-health">http://www.nia.nih.gov/health/publication/heart-health</a>
High Blood Pressure	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/high-blood-pressure">http://www.nia.nih.gov/health/publication/high-blood-pressure</a>
HIV, AIDS, and Older People	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/hiv-aids-and-older-people">http://www.nia.nih.gov/health/publication/hiv-aids-and-older-people</a>
Hospital Hints	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/hospital-hints">http://www.nia.nih.gov/health/publication/hospital-hints</a>
Hyperthermia: Too Hot for Your Health	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/hyperthermia-too-hot-your-health">http://www.nia.nih.gov/health/publication/hyperthermia-too-hot-your-health</a>
Hypothermia: A Cold Weather Hazard	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/hypothermia-cold-weather-hazard">http://www.nia.nih.gov/health/publication/hypothermia-cold-weather-hazard</a>
Kidney Disease: A Silent Problem	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/kidney-disease-silent-problem">http://www.nia.nih.gov/health/publication/kidney-disease-silent-problem</a>
Medicines: Use Them Safely	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/medicines-use-them-safely">http://www.nia.nih.gov/health/publication/medicines-use-them-safely</a>
Menopause	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/menopause">http://www.nia.nih.gov/health/publication/menopause</a>
Menopause Booklet and Updates	<a href="http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/hormones.htm">http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/hormones.htm</a>
Mourning the Death of a Spouse	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/mourning-death-spouse">http://www.nia.nih.gov/health/publication/mourning-death-spouse</a>
Older Drivers	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/older-drivers">http://www.nia.nih.gov/health/publication/older-drivers</a>
Online Health Information: Can You Trust It?	<a href="https://www.nia.nih.gov/health/publication/online-health-information">https://www.nia.nih.gov/health/publication/online-health-information</a>
Osteoporosis: The Bone Thief	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/osteoporosis-bone-thief">http://www.nia.nih.gov/health/publication/osteoporosis-bone-thief</a>
Pain: You Can Get Help	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/pain-you-can-get-help">http://www.nia.nih.gov/health/publication/pain-you-can-get-help</a>
Prostate Problems	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/prostate-problems">http://www.nia.nih.gov/health/publication/prostate-problems</a>
Sexuality in Later Life	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/sexuality-later-life">http://www.nia.nih.gov/health/publication/sexuality-later-life</a>
Shingles	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/shingles">http://www.nia.nih.gov/health/publication/shingles</a>
Shots for Safety	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/shots-safety">http://www.nia.nih.gov/health/publication/shots-safety</a>
Skin Care and Aging	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/skin-care-and-aging">http://www.nia.nih.gov/health/publication/skin-care-and-aging</a>
Smell and Taste: Spice of Life	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/smell-and-taste-spice-life">http://www.nia.nih.gov/health/publication/smell-and-taste-spice-life</a>
Smoking: It's Never Too Late to Stop	<a href="https://www.nia.nih.gov/health/publication/smoking">https://www.nia.nih.gov/health/publication/smoking</a>
Stroke	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/stroke">http://www.nia.nih.gov/health/publication/stroke</a>
Taking Care of Your Teeth and Mouth	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/taking-care-your-teeth-and-mouth">http://www.nia.nih.gov/health/publication/taking-care-your-teeth-and-mouth</a>
Understanding Lung Problems — Make Each Breath Healthy	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/understanding-lung-problems-make-each-breath-healthy">http://www.nia.nih.gov/health/publication/understanding-lung-problems-make-each-breath-healthy</a>
Urinary Incontinence	<a href="http://www.nia.nih.gov/health/publication/urinary-incontinence">http://www.nia.nih.gov/health/publication/urinary-incontinence</a>



## NIA PÁGINAS DE LA EDAD – EN ESPAÑOL

Title	Web Address
¿Está considerando hacerse una cirugía? (Surgery)	<a href="https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/considerando-hacerse-cirugia">https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/considerando-hacerse-cirugia</a>
¿Preocupados por el estreñimiento? (Constipation)	<a href="https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/le-preocupa-estrenimiento">https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/le-preocupa-estrenimiento</a>
Ataque cerebral (Stroke)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ataque-cerebral">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ataque-cerebral</a>
Caídas y fracturas (Falls & Fractures)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/caidas-y-fracturas">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/caidas-y-fracturas</a>
Comer saludablemente después de los 50 años	<a href="https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/comer-saludablemente-despues-50-anos">https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/comer-saludablemente-despues-50-anos</a>
Conductores de la tercera edad (Older drivers)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/conductores-de-la-tercera-edad">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/conductores-de-la-tercera-edad</a>
Consejos sobre la artritis (Arthritis)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/consejos-sobre-la-artritis">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/consejos-sobre-la-artritis</a>
Cuidese de los tratamientos de salud fraudulentos (Health Scams)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/cuidese-de-los-tratamientos-de-salud-fraudulentos">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/cuidese-de-los-tratamientos-de-salud-fraudulentos</a>
Dormir bien (Sleep)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/dormir-bien">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/dormir-bien</a>
Ejercicio y actividad física: En forma de por vida (Getting Fit for Life)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicio-y-actividad-fisica-en-forma-de-por-vida">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicio-y-actividad-fisica-en-forma-de-por-vida</a>
El crimen y las personas de la tercera edad (Crime and Older People)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/el-crimen-y-las-personas-de-la-tercera-edad">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/el-crimen-y-las-personas-de-la-tercera-edad</a>
El cuidado de la piel (Skin care)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/el-cuidado-de-la-piel">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/el-cuidado-de-la-piel</a>
El cuidado de los pies (Foot care)	<a href="https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/cuidado-pies">https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/cuidado-pies</a>
El cuidado de sus dientes y boca (Teeth and Mouth care)	<a href="https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/cuidado-dientes-boca">https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/cuidado-dientes-boca</a>
El dolor: usted puede obtener ayuda (Pain)	<a href="https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/dolor">https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/dolor</a>
El envejecimiento y sus ojos (Eyes)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/el-envejecimiento-y-los-ojos">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/el-envejecimiento-y-los-ojos</a>
El uso de alcohol en las personas mayores (Alcohol)	<a href="https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/uso-alcohol-personas-mayores">https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/uso-alcohol-personas-mayores</a>
El VIH, el SIDA y las personas mayores (HIV and AIDS)	<a href="https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/vih-sida-personas-mayores">https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/vih-sida-personas-mayores</a>
Fumar: nunca es demasiado tarde para dejar de hacerlo (Smoking)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/fumar-nunca-es-demasiado-tarde-para-dejar-de-hacerlo">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/fumar-nunca-es-demasiado-tarde-para-dejar-de-hacerlo</a>
Hipertermia (Hyperthermia)	<a href="https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/hipotermia">https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/hipotermia</a>
Hipotermia: el peligro de las bajas temperaturas (Hypothermia)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/hipotermia-el-peligro-de-las-bajas-temperaturas">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/hipotermia-el-peligro-de-las-bajas-temperaturas</a>
Incontinencia urinaria (Incontinence)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/incontinencia-urinaria">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/incontinencia-urinaria</a>
Información sobre el cáncer (Cancer)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/informacion-sobre-el-cancer">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/informacion-sobre-el-cancer</a>
La culebrilla (Shingles)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-culebrilla">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-culebrilla</a>

Title	Web Address
La depresión: no permita que la depresión persista (Depression)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-depresion-no-permita-que-la-depresion-persista">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-depresion-no-permita-que-la-depresion-persista</a>
La diabetes en las personas mayores (Diabetes)	<a href="https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/diabetes-personas-mayores">https://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/diabetes-personas-mayores</a>
La mala memoria: reconozca cuándo debe pedir ayuda (Forgetfulness)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-mala-memoria-reconozca-cuando-debe-pedir-ayuda">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-mala-memoria-reconozca-cuando-debe-pedir-ayuda</a>
La menopausia (Menopause)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-menopausia">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-menopausia</a>
La salud del corazón (Heart health)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-salud-del-corazon">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-salud-del-corazon</a>
La sexualidad en la edad avanzada (Sexuality)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-sexualidad-en-la-edad-avanzada">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/la-sexualidad-en-la-edad-avanzada</a>
Medicamentos: Úselos con cuidado (Medicines)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/medicamentos-uselos-con-cuidado">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/medicamentos-uselos-con-cuidado</a>
Osteoporosis: la usurpadora de los huesos (Osteoporosis)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/osteoporosis-la-usurpadora-de-los-huesos">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/osteoporosis-la-usurpadora-de-los-huesos</a>
Pérdida de la audición (Hearing loss)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/perdida-de-la-audicion">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/perdida-de-la-audicion</a>
Presión arterial alta (Blood pressure)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/presion-arterial-alta">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/presion-arterial-alta</a>
Problemas de la próstata (Prostate)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/problemas-de-la-prostata">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/problemas-de-la-prostata</a>
Selección del médico (Choosing a Doctor)	<a href="http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/seleccion-del-medico">http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/seleccion-del-medico</a>