

SALUD Y BIENESTAR EN LOS MAYORES

Guía práctica de recomendaciones de prevención y autocuidado



Debemos saber que nuestra salud es educable

El mantenimiento de una buena salud - *entendida como salud física, mental y social* - es una necesidad ampliamente sentida por las personas mayores. De hecho la salud constituye para ellos la dimensión más importante de su calidad de vida. Si bien es cierto que con el paso de los años nos volvemos más frágiles, no menos cierto es que muchos de los problemas de salud que surgen en esta etapa de la vida son el resultado de nuestros estilos de vida, es decir, del modo concreto en el que organizamos nuestro comportamiento cotidiano. Su importancia es tal que podemos afirmar que de todos los factores que determinan la salud – *educación, condiciones de vida y trabajo, acceso a servicios sanitarios, soporte social, factores biológicos y genéticos,...* - los estilos de vida son los que influyen en mayor grado en nuestro estado de salud. Así, los hábitos y costumbres van configurando en las personas estilos o formas de vida saludables o nocivas, según el caso.

Hoy existe evidencia y amplio consenso de que la promoción de la salud, - *entendida como proceso que capacita a la ciudadanía para adoptar de forma informada y libre aquellas decisiones que mejor sirvan a su salud y bienestar* - a cualquier edad, contribuye a un envejecimiento más saludable. Esta evidencia también sostiene que NUNCA es tarde para modificar nuestros estilos de vida, permitiéndonos no sólo añadir años a la vida, sino lo que es más importante, añadir calidad de vida a los años.

El objetivo de esta guía, dirigida a mayores de 50 años y también a familiares de personas mayores y a sus cuidadores, es promocionar hábitos de autocuidado saludables. Así, la guía:

- Te permitirá conocer cómo los estilos de vida contribuyen a mantener y mejorar tu salud y bienestar.
- Te proporcionará orientación y consejos prácticos que, incorporados a tu día a día, pueden contribuir a evitar problemas de salud que mermen la calidad de tu vida.
- Te animará, no importa tu edad o situación, a que adoptes estilos de vida más saludables.

Te invitamos a que la leas. En ella encontrarás información y recomendaciones que ya conoces. Otras, posiblemente no. Son pautas sencillas que puedes incorporar a tu rutina diaria y que, en su conjunto, contribuirán a que disfrutes de una vida de más calidad.



Alimentación y salud.... una pareja inseparable

Debemos saber que...

Con los años experimentamos cambios que influyen en la forma de alimentarnos. Perdemos piezas dentarias; se reduce la salivación; se alteran los sentidos del gusto y olfato; el ritmo intestinal se hace más lento; disminuye la sensación de sed,... Asimismo, la reducción del nivel de actividad conlleva que nuestras necesidades de energía sean menores, haciendo necesario que adaptemos nuestra dieta a nuestro nivel de actividad. La soledad en la que viven algunos mayores genera sentimientos de desánimo que también quedan reflejados en sus hábitos de alimentación: apenas dedican tiempo a preparar sus comidas, se reduce la cantidad de alimento que ingieren, las dietas se vuelven monótonas, disminuye el consumo de alimentos frescos y aumenta, por el contrario, el de alimentos envasados,...

Alimentación y salud están ligadas muy estrechamente. Los hábitos alimenticios equilibrados y adecuados son clave para que disfrutemos de una mejor salud, a cualquier edad. Comer todo tipo de alimentos, en las cantidades apropiadas, nos ayudará a vivir una vida más prolongada y saludable. También a sentirnos mejor.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta

- **Planifica tus comidas** y procura mantener siempre los mismos horarios. Los menús deben ser atractivos y apetecibles y el momento de la comida, un tiempo para el disfrute. Por ello, dedícale el tiempo que sea necesario.
- **Mantén una dieta variada y equilibrada**, rica en vitaminas y minerales, procurando consumir mayor cantidad de aquellos alimentos que se encuentran en la base de la pirámide nutricional y menos de los que se encuentran en la parte superior.

- **Incluye en tu dieta alimentos con alto contenido en fibra.** Para ello, toma alimentos integrales (pan, arroz, cereales,...); come diariamente frutas y verduras, preferentemente frescas y de temporada; toma en abundancia legumbres, frutos secos y semillas.
- **Toma a diario alimentos ricos en calcio:** leche y productos lácteos desnatados, verduras de color intenso, pescado azul,...
- **Bebe abundante agua y otros líquidos** (zumos naturales, infusiones, caldos,...), incluso cuando no tienes sed. Se recomienda entre 1,5-2 litros por día. Un vaso pequeño de vino en las comidas se considera saludable. No así el consumo de licores.
- **Siempre que puedas come acompañado.** El momento de la comida es un momento de relación y convivencia. Queda para comer con tus hijos, nietos, amigos,...

Qué no debemos hacer

- **No abuses de las grasas**, en particular las *grasas saturadas* (se encuentran en productos lácteos, aceites de palma y coco, embutidos, quesos, helados, mantequilla, margarinas,...), y las grasas hidrogenadas o “*grasas trans*” (se encuentran en margarinas, productos de bollería industrial, aperitivos salados, sopas y salsas preparadas, productos precocinados,...) vinculadas, entre otros, a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular. Entre otras recomendaciones:
 - Es aconsejable un consumo reducido de mantequilla y margarinas.
 - Toma leche y otros productos lácteos desnatados.
 - Cocina las carnes preferentemente a la plancha o al horno.
 - Evita las comidas grasas, las frituras, los alimentos empanados o rebozados.
 - Utiliza aceites vegetales, preferentemente de oliva, y siempre con moderación.
 - Hábituate a revisar las etiquetas de los productos para ver su contenido en grasas saturadas y “*grasas Trans*”.
- **Reduce todo lo posible el consumo de sal.** Así, cocina con poca sal y una vez servida la comida en el plato evita añadir más; como alternativa puedes utilizar especias en las comidas: albahaca, orégano, tomillo, laurel... Reduce el consumo de productos enlatados, precocinados y embutidos, ya que tienen un elevado contenido en sal.

PIRÁMIDE NUTRI



- **Limita el consumo de azúcar.** Dulces, bollería, galletas, bebidas gaseosas,... han de ser de consumo ocasional.
- **Modera el consumo de café y otras bebidas excitantes,** como té, refrescos,...
- **El sobrepeso y la obesidad** aumentan el riesgo de sufrir problemas de salud, como diabetes, artritis, hipertensión,... Para ello:

- Come con moderación y a menudo. Además de las tres comidas principales -desayuno, comida y cena- almuerza a media mañana y merienda a media tarde, procurando que los alimentos sean variados y las cantidades moderadas.
- Adapta tu dieta a tu nivel de actividad.
- Come despacio y mastica bien los alimentos.
- Toma alimentos que proporcionan sensación de saciedad (frutas, verduras, legumbres, patatas, pasta, ...).

- **No hagas por tu cuenta dietas restrictivas o extremas, ni tomes suplementos vitamínicos.** Siempre consulta a tu médico y sigue sus indicaciones.

¿Sabías que....?

- Preparar la comida diariamente no sólo mejora nuestro estado nutricional, también nuestro estado afectivo y emocional, dado que es un momento para la distracción, la interacción social, el ejercicio, la actividad intelectual, ...
- Las necesidades de energía de los mayores son menores, en general entre 1.800 y 2.200 calorías al día, dependiendo de la edad, sexo, complexión corporal y actividad física. Sin embargo, los requerimientos de proteínas, hidratos de carbono y grasas son similares, o incluso mayores, que para los más jóvenes.
- El consumo de algunos medicamentos disminuye nuestro apetito, ya que presentan efectos secundarios, como náuseas, vómitos,...

Recuerda

Así como una alimentación saludable nos aporta importantes beneficios, una mala alimentación puede influir en la aparición de enfermedades graves que mermarán nuestra calidad de vida. Analiza bien tu forma de alimentarte y compárala con las recomendaciones que te hemos hecho. **NUNCA** es tarde para mejorarla.

ACIONAL



Actividad física:
30 minutos al día



Bebidas alcohólicas:
Con moderación

Lácteos:
Consumo diario

**Verduras, hortalizas
y frutas:**
Consumo diario

Harináceos:
Consumo diario

al día



Para estar más sano... muévete a diario

Debemos saber que...

La actividad física es otro factor directamente asociado con una mayor esperanza de vida y con mayores niveles de bienestar. Conservar con el paso de los años la *salud física* tiene mucho que ver con permanecer activo físicamente. Así, el ejercicio regular y moderado tiene un importante papel preventivo y terapéutico, al reducir el riesgo de aparición de determinadas enfermedades (diabetes, osteoporosis, hipertensión,...) y mejorar la evolución de otras de carácter crónico (artrosis, cardiopatías, hipertensión,...). Asimismo, el ejercicio regular y practicado con moderación:

- Favorece la función cardíaca y circulatoria, aumenta la capacidad respiratoria y mejora la oxigenación de los tejidos.
- Mejora el sistema inmunológico, haciéndonos más resistentes a las enfermedades.
- Ayuda a controlar el peso y a prevenir y combatir la obesidad.
- Mantiene en buen estado las articulaciones, los músculos y los huesos, mejorando la elasticidad, la fuerza, la agilidad y el equilibrio.
- Nos hace más resistentes a la fatiga y contribuye a reducir el riesgo de caídas y lesiones.

La actividad física tiene, a su vez, importantes efectos en nuestra *salud mental* y en nuestra percepción de bienestar, en particular al practicarla con otras personas, ya que contribuye a nuestra socialización y a evitar el aislamiento y la soledad. También estimula el sistema nervioso, previene la aparición de trastornos de memoria, fomenta la autoestima, mejora nuestro

estado emocional, reduce los niveles de estrés y contribuye a prevenir y tratar la depresión, entre otros muchos beneficios. Pero la actividad física te ayudará igualmente a mantener tu independencia y a continuar desempeñando con normalidad, de forma autónoma, las actividades de la vida diaria.

Todos estos beneficios son motivo suficiente para que continúes haciendo ejercicio a diario o, si es el caso, para que te animes a incorporarlo a tu vida. **NUNCA** es demasiado tarde para empezar. Incluso cuando existen limitaciones físicas o enfermedades crónicas.

Mejorar tu salud a través de la actividad física es más fácil de lo que imaginas y en poco tiempo comprobarás cómo te sientes mejor. Con sólo incluir un poco de actividad física en tu rutina diaria obtendrás importantes beneficios, que aumentarán a medida que incrementes el nivel diario de ejercicio. Pero si queremos que el ejercicio físico desarrolle su potencial preventivo y terapéutico necesitamos formación e información.

Algunas recomendaciones a tener en cuenta

- ***La actividad física adaptada a las capacidades y preferencias individuales*** adopta diferentes formas, desde un simple paseo, andar en bici o bailar, hasta practicar cualquier ejercicio reglado o una actividad deportiva, en el caso de personas entrenadas.
- ***Evita el sedentarismo y haz de la actividad física moderada una parte de tu vida diaria.*** Cualquier edad es buena para empezar, si bien debes adaptarla a tus capacidades. Por ello, ten en cuenta tu edad, estado de salud, condición física,...Pide consejo a tu médico, será él quien te oriente sobre qué tipo de actividad es la más aconsejable y beneficiosa para ti.
- Si no te animas a llevar a cabo un programa de ejercicio físico regular, ***ponte en acción mientras realizas actividades cotidianas.*** Así, camina en lugar de coger el coche o el autobús; sube escaleras en lugar de usar el ascensor; carga pequeños objetos de forma manual; levántate y siéntate varias veces seguidas;...
- Para reforzar tus relaciones sociales, ***haz ejercicio con amigos o familiares.*** Participa en programas de actividad física en tu localidad, en el centro de mayores, en un gimnasio...
- ***Plantéate un objetivo realista.*** No es sensato querer recuperar el tiempo perdido practicando mucho deporte y de forma ocasional. El secreto radica en empezar despacio, de 5 a 10 minutos diarios 3 días a la semana. Incrementa la duración y la dureza de forma gradual, de media hora a una hora diaria es lo ideal. Una vez adquieras la forma idónea, practícalo a diario. Antes de empezar realiza ejercicios de calentamiento y estiramientos.

• ***Un programa de actividad física debe incluir:***

- ***Ejercicios de resistencia:*** caminar, andar en bici, nadar, bailar, jugar al golf, ... ya que te proporcionan energía y fortaleza física y te hacen más resistente a la fatiga.
- ***Ejercicios de fuerza:*** levantar pequeñas pesas, jugar a las palas, a tenis, a pádel o a los bolos..., te ayudará a fortalecer los músculos y los huesos y a prevenir las pérdidas óseas.
- ***Ejercicios de equilibrio:*** mantenerte sobre un pie, subir escaleras, caminar sobre una línea, caminar juntando los talones o levantarte de la silla sin usar las manos,...son ejercicios que te ayudarán a mejorar el equilibrio y la postura.
- ***Ejercicios de flexibilidad:*** estiramientos, tai-chi, yoga, bailar, cuidar del jardín o del huerto,...son ejercicios que mantienen los músculos relajados y las articulaciones en movimiento. Te ayudarán a moverte con más facilidad, a estar más ágil.

Qué no debemos hacer

- Para que tenga efectos beneficiosos, ***la actividad física NO ha de ser pesada.*** Hacer ejercicio no implica sentir molestias y dolor, acabar agotado o quedarse sin respiración.
- ***No pongas excusas*** tales como “*no tengo tiempo*”, “*soy demasiado mayor*”, “*puedo hacerme daño*” o “*mi estado de salud no me lo permite*”. Los beneficios son aún más evidentes en personas con tendencia a la pérdida de funcionalidad y discapacidad propia de enfermedades comunes en mayores.
- ***No hagas ejercicio después de las comidas o con temperaturas extremas.*** Si lo haces a media tarde te ayudará a dormir mejor.

¿Sabías que....?

La inactividad y el sedentarismo traen consecuencias negativas para la fuerza de músculos y huesos, la flexibilidad de las articulaciones, el estado del corazón y los pulmones, viéndose mermada nuestra salud general y la calidad de nuestra vida.

Recuerda

- Escucha a tu cuerpo. Si al hacer ejercicio experimentas náuseas, mareos, dolor en el pecho, palidez, sudor frío, te quedas sin respiración,...no continúes y consulta a tu médico.
- Cuando hagas ejercicio es importante que bebas abundante líquido, en especial agua, y evites temperaturas extremas.



Relaciones sociales y participación: que la edad no te jubile de la vida

Debemos saber que....

Nuestra salud, además de verse afectada por la dieta y el ejercicio, también está directamente relacionada con la calidad, intensidad y frecuencia de nuestras relaciones sociales. Somos seres sociales por naturaleza, necesitamos a los demás, comunicarnos y relacionarnos con ellos. Y los demás, sean familiares, amigos, vecinos,... también nos necesitan.

Con el paso de los años afrontamos diversas circunstancias vitales (pérdida de la pareja y también de familiares y amigos, emancipación de los hijos, jubilación laboral,...) que modifican sustancialmente nuestro esquema de relaciones sociales. En algunos casos extremos derivan en soledad y aislamiento. Es por ello que una vida social activa, con una sólida red familiar y de amigos, contribuirá a que mantengamos una buena salud física, mental y social así como un buen nivel de autonomía funcional. A ello también contribuye nuestro grado de participación en actividades comunitarias y de ocio y tiempo libre.

Las personas mayores que se aíslan socialmente –apenas salen y se relacionan con otras personas, no forman parte de grupos o asociaciones, tienen pocos amigos o no ven a menudo a sus familiares,...– tienen peor salud. Salir y relacionarse con otras personas, de la misma u otra edad, es una importante vía para estar más sano, ya que:

- Nos permite mantener relaciones significativas de amistad e intimidad con otros, evitando así sentirnos solos.
- Nos proporciona sentimiento de pertenencia, de ser parte de un grupo humano.

- Nos aporta una red de apoyo social, pasando nosotros también a formar parte de la red de apoyo social de otras personas.

Ser miembro de una asociación, tomar parte en actividades comunitarias, implicarse en actividades solidarias para ayudar a los menos favorecidos o disfrutar del tiempo de ocio de forma creativa...nos proporciona la oportunidad de sentirnos mejor. Ser capaz de ayudar y echar una mano a otros, sentirse necesitado por los demás, nos ayuda a mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos y a cuidarnos mejor. También es una forma de enriquecernos, de disfrutar más de la vida y de crecer como personas.

Algunos consejos a tener en cuenta

La edad no es un obstáculo para mantener nuestras amistades, incluso para hacer nuevos amigos y mejorar nuestras relaciones sociales. Tampoco nos impide participar en aquellas actividades y eventos que se organizan en nuestro pueblo, barrio, comunidad,... Por ello:

- ***Mantén contacto regular con tus familiares, amigos, vecinos,...*** Organiza encuentros regulares con ellos, invítales a tu casa. No esperes a que ellos se dirijan a ti. Toma tú la iniciativa. Esfuérzate en hacer que estos momentos sean agradables para ellos y podáis repetir a menudo la experiencia.
- ***Procura salir de casa a diario*** para hacer la compra, pasear, hacer gestiones,... Vete por aquellos lugares donde tengas más posibilidad de juntarte con otras personas.
- ***Acude siempre que tengas oportunidad a actos culturales, festivos, espectáculos, viajes y otro tipo de actividades*** que se organicen en tu localidad y en los que puedas relacionarte con los demás.
- ***Estate presente en la vida de tu comunidad:*** implícate e interésate por lo que ocurre a tu alrededor, mantente bien informado. Preocúpate por los problemas más cercanos a ti, por las dificultades de quienes te rodean. Busca la forma en la que puedes colaborar y qué es lo que tú, con tu experiencia, conocimientos, voluntad,... puedes aportar.
- ***Sal de casa y reúnete con otras personas.*** Sigue tus inquietudes e intereses y únete a una asociación artístico-cultural, recreativa, a un grupo comunitario, a un club de senderismo,...apúntate a cursos, talleres, ciclos de conferencias, toma parte en un coro o en un grupo de teatro, vete al cine, a conciertos, representaciones teatrales, ...
- ***Procura que tu ocio sea fuente de estimulación física, intelectual y social:*** planifica tu tiempo libre con actividades de ocio activo y saludable para que resulte gratificante y desarrolle tus capacidades. Compagina el ocio individual con el ocio en grupo.



- El **voluntariado** es una forma de participación social que te ayudará a mantenerte activo, a sentirte útil a los demás, a conocer nuevas personas. Conlleva una gran satisfacción personal y un profundo sentimiento de autoestima. Sin duda en tu localidad muchas organizaciones y muchas personas están esperando gente como tú: solidaria, motivada, con tiempo disponible, con amplia riqueza de conocimientos y experiencias.



Qué no debemos hacer

- No pierdas el contacto con tus seres queridos ni desaproveches las ocasiones para hacer nuevas amistades.
- No cierres los ojos a lo que ocurre a tu alrededor, ni te desentiendas de quienes te rodean, en particular de aquellos que más te necesitan.
- Nunca digas “*soy demasiado mayor para participar en esta actividad*” o “*ya no tengo edad para iniciarme en algo nuevo*” o “*el voluntariado es para los más jóvenes*”. Recuerda, **NUNCA** es demasiado tarde.

¿Sabías que...?

- La inactividad y el aislamiento aceleran el declive físico y psicológico, creando una espiral negativa que nos lleva a padecer ciertas enfermedades, como depresión.
- El trabajo voluntario te ayudará, además de a sentirte útil a la sociedad, a mantener en buen estado tu salud mental y también la de aquéllos que reciben tu ayuda.
- El apoyo recibido de los demás, y también el que nosotros damos a otros, puede ayudarnos a superar una mala situación en nuestra vida o a sobrellevar mejor una enfermedad.

Recuerda

- **Participar es vivir.** La edad no es un obstáculo para mantenernos activos y participativos socialmente. Por el contrario, es un buen momento para que establezcamos nuevas relaciones y reforcemos las viejas amistades. Nos ayudará a prevenir el aislamiento social y, en el peor de los casos, la soledad.
- El ocio es una inversión en ti mismo y contribuye a tu realización personal. Planifícalo y dedícale el tiempo que se merece.



Nunca se es demasiado mayor para aprender

Debemos saber que...

Con el paso de los años experimentamos un progresivo declive de nuestras capacidades intelectuales, declive que se acelera en la vejez:

- Experimentamos una pérdida de la capacidad para resolver problemas.
- Notamos cómo nos falta espontaneidad a la hora de pensar.
- Necesitamos más tiempo que antes para aprender cosas nuevas.
- La capacidad de lenguaje y de expresión también empieza a sufrir alteraciones.
- Nos resulta más difícil mantener la atención.
- La memoria, en particular, se vuelve más frágil y empezamos a tener lagunas o fallos de memoria.
- Perdemos agudeza sensorial: oído y vista.

Sin embargo, la merma de capacidades puede ser contrarrestada con voluntad, curiosidad o la propia experiencia que aportan los años. Porque existe evidencia de que si no utilizamos nuestras capacidades intelectuales, éstas se deterioran y reducen. Por el contrario, si las utilizamos y entrenamos a diario podemos mantener su funcionamiento en un estado óptimo.

Se ha comprobado que las personas que participan en actividades educativas y formativas llegan a desarrollar el deseo permanente de aprender cosas nuevas. El aprendizaje te ayudará a descubrir y poner en práctica todo aquello que todavía eres

capaz de comprender, hacer y ser. Pero sobre todo, aprender es una necesidad que te ayudará a desenvolverte mejor en un entorno cambiante, permitiéndote vivir de manera diferente y a hacer cosas que hasta ese momento no hacías porque, entre otras cosas, pensabas que no eras capaz. Asimismo, el aprendizaje tiene otros importantes beneficios:

- Promueve nuestro desarrollo personal y nos motiva para seguir creciendo como personas.
- Facilita espacios de relación y convivencia, tanto con personas de otras generaciones como con personas de nuestra misma edad.
- Mejora nuestra autoestima y confianza, ya que al ir superando dificultades nos proporciona satisfacción personal.
- Nos permite seguir el ritmo de los tiempos y acceder a aquello que, en muchos de los casos, por circunstancias de la vida, nos fue privado en la juventud.

Algunos consejos a tener en cuenta

Procura mantener tu mente en buena forma:

- ***La actividad física diaria y una dieta sana y equilibrada*** te ayudarán a mantener en buen estado tus capacidades mentales.
- ***Lee la prensa, escucha la radio, infórmate*** sobre lo que acontece a tu alrededor,...Mantener la curiosidad te ayudará a que tu mente esté activa y funcione mejor.
- ***Gestiona personalmente*** el papeleo bancario, tu correspondencia personal, los recibos y facturas, las recetas médicas,...
- Cada día son más populares los ***cursos de entrenamiento de la memoria***. Inscríbete. En ellos aprenderás pautas sencillas para aplicar a tu vida diaria que te ayudarán a mantener tu mente ágil y tu memoria en mejor estado.
- ***Crucigramas, sopas de letras, sudokus,...***o unas simples operaciones matemáticas son recursos con los que obtendrás grandes resultados. Memorizar la lista de la compra, las obras de un escritor, los ingredientes de una receta,...son ejercicios que te ayudarán a mantener tus capacidades en buenas condiciones.
- ***La lectura*** es un hábito muy saludable, recomendado a cualquier edad. Haz de ella un hábito diario, no importa el género (novelas, libros de aventuras, ensayo, poesía, libros de historia,...). Además de estimular la capacidad intelectual leer con regularidad tiene importantes beneficios para nuestra salud, entre ellos, contribuye a retardar la aparición de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, nos ayuda a reducir el estrés o a conciliar el sueño.
- ***Que no decaigan tus ganas de aprender cosas nuevas.*** NUNCA es tarde. Las Aulas de la Tercera edad, la Universidades de

la Experiencia, las organizaciones de mayores,... son espacios que te ofrecen grandes posibilidades para satisfacer tus intereses culturales, educativos, de formación y de ocio y tiempo libre. Las actividades en las que podrás participar supondrán una experiencia gratificante y te mantendrán activo física y mentalmente; te ayudarán a comprender la realidad actual; te permitirán adquirir competencias para ser autónomo y atender tus necesidades de salud, ocio y vida diaria; te aportarán seguridad en ti mismo y en tus capacidades; fortalecerán tus relaciones sociales.

- **Nuevas tecnologías**....un reto muy saludable al que no debemos temer. Constituyen por sí mismas un ámbito de formación, comunicación y ocio con un gran potencial para los mayores, ayudándonos a no quedar al margen de los avances de la sociedad.

Qué no debes hacer

- **No pongas trabas a aprender cosas nuevas**, pero tampoco te pongas límites muy exigentes, ni trates de recuperar el tiempo perdido. Lo importante es disfrutar aprendiendo.

- **No pases por alto señales de alarma que pueden indicar un problema**, (desorientación en lugares familiares, confusión al realizar actividades cotidianas,...). Si tú o alguna persona de tu entorno familiar o de amigos encuentra que tu memoria, atención o capacidad de razonar está sufriendo algún deterioro, acude a tu médico.

¿Sabías que...?

El aprendizaje potencia la autonomía y disminuye la dependencia ya que tiene un enorme potencial preventivo de todo tipo de patologías asociadas a la edad, al orientarnos hacia estilos de vida más saludables.

Recuerda

No hay una edad determinada para aprender, todo depende de la persona y su voluntad por querer hacerlo. La primera barrera que has de vencer es la creencia de que adquirir nuevos conocimientos y habilidades corresponde a otras etapas de la vida. De hecho ***“la vida es un continuo aprendizaje. Y disponemos de toda ella para aprender”***.





Para la reflexión:

"La adopción de estilos de vida saludables y la participación activa en el propio autocuidado son importantes en todas las etapas del curso vital. Uno de los mitos sobre el envejecimiento gira en torno a la idea de que, en la vejez, ya es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable. Y al contrario, implicarse en una actividad física adecuada, una alimentación sana, no fumar y el consumo prudente de alcohol y medicamentos en la vejez puede evitar la discapacidad y el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar la propia calidad de vida."

"Envejecimiento activo: un marco político"
Organización Mundial de la Salud-OMS

Guía editada por:



Con la colaboración de:

