



10 Consejos para un envejecimiento saludable:

1. Alimentarse bien:

Es fundamental llevar una dieta equilibrada, con alimentación variada. Puede haber dificultad con ciertos alimentos como la carne. Se puede tomar las proteínas necesarias de otra manera, pero nunca dejar de tomarlas, porque eso favorece la desnutrición. Es importante también vigilar la ingesta de agua. Con la edad tiende a beberse menos, no se tiene tanta sensación de sed, y esto facilita la deshidratación.

2. Cuidar el cuerpo:

Cuando se van cumpliendo años hay cada vez mayores controles de salud, el control de tensión arterial, colesterol y glucemia. También vigilar el peso, que debe ser estable, tratando de evitar la obesidad, aunque un poquito de sobrepeso puede admitirse. No deben olvidarse las revisiones médicas que estén aconsejadas.

Es trascendental la medicación, tomarla bien y que sea la necesaria.

3. Cuidar la mente:

El estado de ánimo es importante. Hay que evitar el aislamiento. Las pérdidas de memoria pueden ser por muchas causas, es aconsejable consultar.

La mejor recomendación que se puede dar es mantenerse activo a nivel mental no solo físico.

4. Prevenir caídas:

Caerse puede tener consecuencias graves para la salud. Mantener buena forma física y utilizar de forma adecuada las ayudas técnicas que se

necesiten puede disminuir el riesgo de caídas. Es importante utilizar calzado adecuado, y el cuidado de los pies, sin olvidar la buena iluminación.

5. Aprender:

No perder nunca la curiosidad. Siempre de forma tranquila y estimulante. Ejercitar la mente leyendo, estudiando, aprendiendo, participando en coloquios...

6. Hacer ejercicio físico:

El ejercicio es aconsejable a cualquier edad. Con el envejecimiento se recomiendan ejercicios aeróbicos como caminar, nadar, bailar. Hay otras opciones como el golf, petanca, bicicleta... de forma constante y empezando despacito. Siempre según las preferencias de cada persona, la forma física, las condiciones de salud...valorando todo, se puede encontrar la actividad más adecuada para cada uno. Pueden combinarse con ejercicios de fuerza personalizados.

7. Cuidar la casa, adaptarla a los cambios del envejecimiento:

La casa hay que cuidarla, para que esté limpia y ventilada. Hay que quitar obstáculos, e iluminar bien los espacios. En ocasiones hay que adaptar algún rincón: una barra de apoyo en el baño, asientos más altos y con brazos, quitar alguna alfombra...la casa tiene que ser cómoda y segura para uno mismo.

8. Relacionarse:

Salir de casa, compartir el tiempo. Participar. Tomar decisiones. No podemos dejar de informarnos, conocer y decidir. Ante los problemas debemos buscar soluciones. No nos quedemos solos, siempre se pueden hacer amigos, hacer actividades en grupo. Hay que intentar no aislarse, en gran parte depende de nosotros.

9. Aceptar y disfrutar nuestro puesto en la familia:

Dedicarle tiempo a la familia pero también a uno mismo, a cuidarse, a conocerse, a relacionarse.

10. Aceptar el envejecimiento y disfrutarlo