

Recomendaciones Para Una **Persona** Mayor Saludable



**GOBERNACIÓN
VALLE DEL CAUCA**
Secretaría de Salud

Recomendaciones Para Una **Persona** Mayor Saludable

Alimentarse sanamente: Una dieta equilibrada en esta etapa de la vida debería incluir abundantes verduras y frutas diariamente, ingerir alimentos con poca grasa, legumbres, granos enteros y abundante agua.

Sueño reparador: Un buen sueño nocturno afecta positivamente la salud, permite descansar, consolidar aprendizajes y mantener una buena salud mental.



Actividad Física: Es la clave para un envejecimiento exitoso y hoy en día es muy importante promover y facilitar un aumento de la actividad física desde temprana edad. La caminata es una de las mejores opciones, ya que favorece la sensación de seguridad, mejora el equilibrio, aumenta la velocidad de desplazamiento, reduce el estrés y el riesgo de enfermedades cardíacas, mantiene el peso adecuado y disminuye la sensación de fatiga.

Actividad social: Es vital que el adulto mayor disfrute su edad de oro. Reunirse con sus amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, entre otras actividades, favorecen al bienestar y a la calidad de vida en la tercera edad.

No automedicarse: El médico es el único que puede formular los medicamentos que usted debe consumir, solicite explicación de las dosis y los horario, y cumpla con las indicaciones del profesional.

Mantenga un control médico regular: Enfermedades como la hipertensión, diabetes, problemas de colesterol, depresión afectan agresivamente nuestro cuerpo, por eso es muy importante mantener un control médico.

Mantenerse hidratado: Las personas mayores son especialmente sensibles a deshidratarse, porque normalmente tienen menor capacidad de sentir sed. Se debe consumir agua regularmente para evitar la deshidratación.

Actividad mental: La memoria, el aprendizaje, el lenguaje, las destrezas manuales, la capacidad de hacer cálculos matemáticos y de realizar actividades artísticas, depende de cuánto se ejerciten. Mientras más activos, mantendremos un mejor rendimiento y por más tiempo.



Evitar el consumo o exposición al cigarrillo:

Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Las personas de la tercera edad, presentan un mayor riesgo ante las consecuencias nocivas y tóxicas del tabaco. El abandono de este hábito por parte de los adultos mayores, no sólo aumenta su esperanza de vida, sino que reduce su dependencia tanto física como psicológica.

Acompañamiento afectivo: La soledad es uno de los grandes enemigos del bienestar de los adultos mayores. El acompañamiento afectivo puede brindar momentos de gran satisfacción a un adulto mayor y llenar en gran medida de alegría y esperanza sus vidas.



Sentido por la vida: El estado anímico o emocional también repercute en el cuerpo y en el proceso de envejecimiento saludable. Aquellas personas que mantienen el sentido por la vida y motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida que aquellos adultos mayores con estados de depresión muy prolongados o depresión mayor. No solo se trata de realizar actividades sino de considerar un proyecto de vida para la vejez, considerando aquellos deseos, anhelos que los hagan sentir útiles y con la posibilidad de aportar a la sociedad y a la juventud desde un lugar distinto.

"LA ACTIVIDAD FÍSICA NO ES SOLO UNA DE LAS CLAVES MAS IMPORTANTES PARA UN CUERPO SALUDABLE, ES LA BASE DE UNA ACTIVIDAD DINÁMICA Y CREATIVA"

John F. Kennedy

