

14 MAYO 2022

actividad dinámica dirigida a la población adulto mayor de la zona urbana en promoción de salud y envejecimiento activo, promoción de los derechos y el respeto a las personas mayores de 60 años como también educación con dinámicas en hábitos y estilos de vida saludable



ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

UN PROCESO NATURAL EN LA VIDA, ES LA CONSECUENCIA DE IR CUMPLIENDO AÑOS, DEL PASO DEL TIEMPO DE LAS PERSONAS. POR TANTO, LA VEJEZ ES UNA ETAPA MÁS DE LA VIDA QUE SI LA ACEPTAMOS CON NATURALIDAD DISFRUTAREMOS DE TODAS LAS OPORTUNIDADES QUE NOS PRESENTA, QUE SON MUCHAS.

TENER EN CUENTA



COME SANO

UNA ALIMENTACIÓN SALDABLE ES FUNDAMENTAL EN CUALQUIER ETAPA DE LA VIDA, PERO A PARTIR DE UNA EDAD ES TODAVÍA MÁS IMPORTANTE. LA DIETA DEBE SER VARIADA Y CON LAS CANTIDADES RECOMENDADAS DE FRUTAS Y VERDURAS, PROTEÍNAS, LEGUMBRES Y CEREALES.



TEN UNA OCUPACIÓN

ADEMÁS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, TENER TIEMPO DE OCIO Y CHARLAR CON LOS AMIGOS, PARA LLEVAR UN BUEN ENVEJECIMIENTO ACTIVO ES RECOMENDABLE BUSCARSE UNA OCUPACIÓN. PUEDE SER SIMPLEMENTE UNA ACTIVIDAD EN CASA (BRICOLAJE SENCILLO, MONTAR MAQUETAS, ETC) O UN TALLER DONDE NOS ENSEÑEN COSAS NUEVAS (PINTURA, COSTURA, ETC.).



HAZ EJERCICIO

ES CONVENIENTE, Y MÁS A PARTIR DE CIERTA EDAD, REALIZAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS. EL DEPORTE QUE REALICEMOS TIENE QUE ESTAR ACORDE CON NUESTRO ESTADO FÍSICO Y NUESTRA SALUD, PERO SE RECOMIENDA UN MÍNIMO DE 20 MINUTOS DE ACTIVIDAD AERÓBICA AL DÍA. PARA ALGUNOS BASTARÁ CON CAMINAR, PARA OTROS ANDAR SERÁ SOLO EL CALENTAMIENTO.



CUIDA TU SALUD

LAS VISITAS AL MÉDICO SON NECESARIAS. ESTOS PROFESIONALES PUEDEN AYUDARNOS EN MUCHOS ÁMBITOS DE NUESTRO ENVEJECIMIENTO, DESDE LAS RECETAS DE LOS MEDICAMENTOS NECESARIOS HASTA CHEQUEOS MÉDICOS QUE NOS ASEGUREN QUE PODEMOS CONTINUAR CON NUESTRA ACTIVIDAD FÍSICA.



HABITO DE SUEÑO

MANTENER UN HORARIO DE SUEÑO ORGANIZADO, REGULARIZAR LA HORA DE ACOSTARSE Y LEVANTARSE. EVITAR DORMIR POR EL DÍA, SI ACASO UNA SIESTA DE MEDIA HORA. SI DUERME SIESTA, HÁGALO A LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS. DORMIR LO NECESARIO PARA SENTIRSE SALUDABLE, NO PASAR UN TIEMPO EXCESIVO EN LA CAMA.

