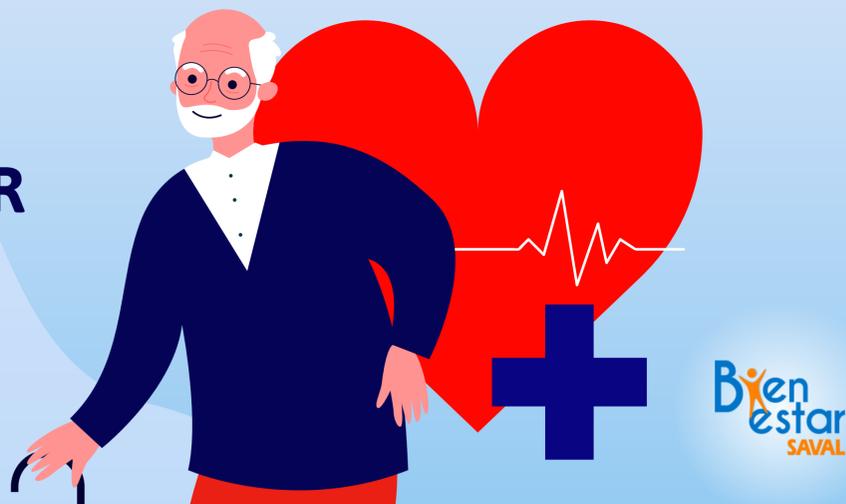


# EL CUIDADO Y BIENESTAR DE LA SALUD EN LAS PERSONAS MAYORES



Para poder disfrutar al máximo esta nueva etapa, es necesario mantener una buena salud física y mental. La Sociedad de Gerontología y Geriatría de Chile estableció una serie de recomendaciones para mantener una vida saludable que compartimos a continuación:

1

## ALIMENTARSE SANAMENTE

Mantener una dieta equilibrada que contenga verduras y frutas, carnes magras y alimentos integrales (pan, avena, harina, entre otros). También, es importante evitar el consumo de grasas trans y saturadas, el exceso de sodio (sal) y azúcares, ya que estos productos pueden contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.



2

## DORMIR ADECUADAMENTE

Mantener una buena higiene del sueño afecta positivamente la salud, permitiendo descansar, consolidar aprendizajes y la mantención de un buen estado mental.



3

## REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DIARIAMENTE

El realizar ejercicio permite mantener los músculos saludables y un peso adecuado, además de prevenir caídas y enfermedades, mejorar la autoestima y disminuir algunos síntomas de la demencia.



4

## REALIZAR ACTIVIDAD SOCIAL

Bailar, reunirse con viejos amigos por video llamada, recordar buenos tiempos y conversar con personas permite mantener y desarrollar habilidades sociales, además de recibir apoyo y afecto.



5

## REALIZAR ACTIVIDAD MENTAL

Mantenerse ocupado mentalmente a través de la lectura, la realización de puzzles, el ejercicio de la memoria y actividades artísticas pueden permitir al Adulto Mayor detener el deterioro de sus habilidades cognitivas (problemas al procesar información, poner atención, o tener una buena memoria).



6

## REALIZARSE CHEQUEOS MÉDICOS REGULARES

Realice con su médico chequeos preventivos para detectar la aparición o avance de posibles enfermedades.



La vejez es una nueva etapa en la vida que ofrece una serie de posibilidades de realización personal, pero para la cual es imprescindible mantener la capacidad funcional de los adultos mayores. Es por esto que el Ministerio de Salud (MINSAL) hace foco en el **envejecimiento activo** a través de las recomendaciones descritas anteriormente realizadas por la Sociedad de Gerontología y Geriatría de Chile.

