

# VIVIR MEJOR: 10 PRINCIPIOS PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Realizado por: Grupo de trabajo ASANEC "Personas mayores y vulnerables"



1

## EJERCICIO SALUDABLE

Es la **MEJOR MEDICINA** para envejecer bien **combina fuerza, equilibrio, resistencia y flexibilidad** nos ayuda a mantener la autonomía, la vitalidad, retrasa la dependencia y aleja la fragilidad en los mayores de 65 años.



2

## BIENESTAR EMOCIONAL

**Participe** en actividades que se organicen en su ciudad, comunidad, barrio ... De esta forma, se evita la soledad, y se relaciona con otras personas de su entorno.

3

Mantén una **mente activa**, ten relación con otras personas y familiares. Realiza actividades que mantengan tu mente despierta y ejercitada.



4

## ALIMENTACIÓN, HIDRATACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN SALUDABLES

Prioriza la **dieta mediterránea** con frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva y pescado azul 1-2 veces por semana. **Reduce ultraprocesados, sal y azúcares**, y mantén una buena hidratación bebiendo agua con frecuencia.

No suplementar de forma rutinaria la **vitamina D** ya que esta se obtiene con el sol (exposición diaria al menos 30 min) y alimentos como pescado azul, huevos, lácteos y setas. Solo usar suplementos si hay déficit indicado por un profesional.



5

6

## USO POSITIVO DE LAS TRICS

(tecnologías de la relación, información y comunicación)

Usa la tecnología para mantenerte cerca de quienes quieres, aunque estén lejos; una videollamada puede alegrarte el día. Infórmate de los talleres disponibles sobre uso de las tecnologías en los ayuntamientos y asociaciones.

7

## APLICACIONES

Las TRICs para ejercitar la mente: explorar nuevas aplicaciones o leer en línea mantiene el cerebro en forma.



8

## SEXUALIDAD RESPONSABLE

La sexualidad es una parte de la vida y se puede disfrutar en esta etapa. Existen diversas maneras de tener relaciones **satisfactorias y seguras**. Consulta con tu enfermera o médico si piensas que tus enfermedades o medicación están afectando a tu vida sexual.



9

## SUEÑO SALUDABLE

Mantén una buena higiene del sueño. Realiza una actividad física de fuerza y aeróbica para conciliarla mejor. Reduce la exposición a pantallas antes de dormir.



10

**Cuida de forma integral tu salud física, mental y social, incorporando de manera equilibrada todos estos hábitos en tu vida diaria para mantener la autonomía, el bienestar y la calidad de vida**



MÁS  
INFORMACIÓN  
EN:

