

DECÁLOGO DE CONSEJOS DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA VIDA ACTIVA Y SALUDABLE DE LAS PERSONAS MAYORES

¿QUÉ EJERCICIO ES EL MÁS RECOMENDABLE?

Con las actividades que llevamos a cabo en nuestro día a día, ya realizamos ejercicio. Caminar para hacer la compra o ir a buscar a nuestros nietos, subir y bajar escaleras, cuidar el jardín o el huerto, limpiar la casa... pueden ser actividades que mejoran nuestra forma física. Podemos realizar también ejercicio de forma planificada con la finalidad de mejorar nuestra salud.

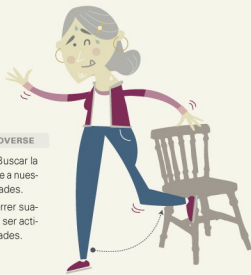
Veamos algunos ejemplos recomendables para las personas mayores.

3

APROVECHAR OTRAS FORMAS DE MOVERSE

Hay otras formas de realizar ejercicio. Buscar la que más nos guste y la que más se adapte a nuestra manera de ser y a nuestras capacidades.

Ir a dar un paseo en bicicleta, nadar, correr suavemente, hacer esquí de fondo pueden ser actividades adaptadas a nuestras posibilidades.



8

HACER RELAJACIÓN

Dedicar cada día 5 minutos para relajarnos. Preferentemente antes de acostarnos.

Sentarse cómodamente, cerrar los ojos, hacer tres respiraciones profundas y dejarnos llevar por **pensamientos positivos de la vida**.



1

CAMINAR

Caminar todos los días –preferentemente por las mañanas– de **30 a 40 minutos** a un ritmo medio, y mejor si vamos acompañados: poder mantener una conversación con el grupo es un buen indicador del ritmo de la marcha.



4

NO PASAR MUCHAS HORAS SENTADO SIN MOVERSE

Cuando estés en casa, por ejemplo, viendo la televisión o hablando por teléfono, puedes realizar ejercicios con brazos y piernas.

5

LEER Y ESCRIBIR

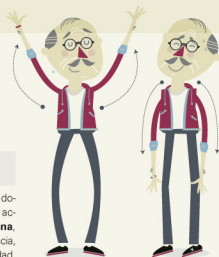
Leer cada día el periódico, revistas o libros, y estar informado de lo que sucede en el mundo que nos rodea, mantiene nuestra **mente ágil**.

Escribir anécdotas divertidas de la vida: **inventemos**.

2

PARTICIPAR EN SESIONES DE GIMNASIA, TAICHI, YOGA, GIMNASIA EN EL AGUA, BAILE, ETC.

Buscar sesiones cercanas a nuestro domicilio. Realizar cualquiera de estas actividades, **dos o tres días por semana**, nos ayudará a mejorar nuestra resistencia, el tono, el control postural, la flexibilidad, la memoria y el ritmo, y podremos hacer nuevas amistades de forma divertida.



6

SER ORDENADOS

Llevar con orden lo que realizamos a diario. El orden es un refuerzo para la mente y un beneficio para la salud.



7

DESCANSAR SÓLO EL TIEMPO NECESARIO

Descansar el tiempo necesario, sin excederse. Debe haber un equilibrio entre descanso y actividad.



10

RELACIONATE CON OTRAS PERSONAS

sobre todo con aquellas que te transmitan **optimismo**.



9

CONTROLAR LA ALIMENTACIÓN

Algunos consejos sobre alimentación:

- Buscar un equilibrio entre lo que comemos y el ejercicio que realizamos.
- Comer todos los días fruta y verdura.
- Moderar el consumo de café y alcohol.
- Evitar el exceso de grasas.
- Hacer una cena ligera y no acostarse justo después de cenar.

Cocina con poca sal. ¡Deja la sal en el salero! Constituye la principal causa de hipertensión.

Bebe suficientes líquidos todos los días (agua, caldos, zumos...) Es importante para un buen funcionamiento del organismo.

