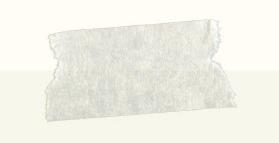
## Hábitos Saludables para la Gente Mayor





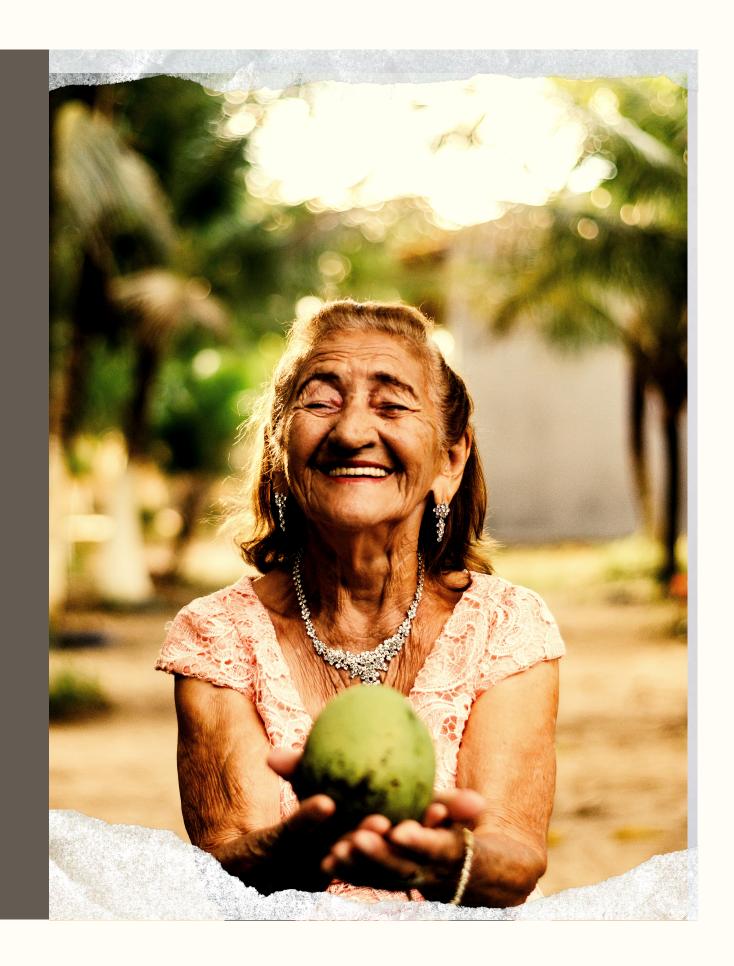
#### Envejecer con calidad

Es importante saber como envejecer bien y mantenerse saludable el mayor tiempo posible.

Envejecer con calidad de vida, significa que envejecer no implica una pérdida de habilidades individuales; es un proceso que se realiza con satisfacción mientras las aspiraciones personales puedan seguir realizándose.

La alimentación, la mente sana, la activitad física y la vida social son los mejores aliados para tener un envejecimiento óptimo.

### Alimentación



## Cuáles son los cambios que aparecen con la edad y afectan a la alimentación?

El envejecimiento actúa directamente en algunos procesos relacionados con la nutrición, como son la digestión, la absorción y asimilación de nutrientes i la excreción.

Además hay otros cambios irremediables e irreversibles como son la capacidad de filtración de los riñones, la disminución de la masa magra y el aumento del porcentaje de grasa, la disminución de la masa ósea (sobretodo en mujeres), la disminución del agua corporal, la atrofia de las papilas gustativas, la pérdida de piezas dentales, la reducción en la efectividad del sistema inmune, las alteraciones neurológicas o la menor tolerancia a la glucosa.



# Cuáles son los requerimientos nutricionales?

En principio, no es necesario hacer cambios en la dieta por el simple hecho de cumplir años, siempre que las condiciones físicas, psíquicas y sociales sean las adecuadas, por ello, se mantienen las mismas que para cualquier adulto. Se ha de observar si hay alguna carencia o patología para adecuar la dieta base. Lo que está claro, es que cuanto más natural, menos procesados, menos azúcares simples, mucho mejor y más saludable.

Mínimo de **1200 kcal** procedentes de todos los grupos de alimentos

Proteinas: 1g/kg al día

Hidratos de carbono: 50-55% del total diario, máximo 200 g al día

(cereales integrales, legumbres y verdura)

# Aportación energética

**Lípidos:** 30-35% del total de les calorías diarias (sobretodo procedente del aceite de oliva, pescado y frutos secos)

Minerales y vitaminas: Calcio (1000 mg/día hombres, 1500 mg/día mujeres)

**Fósforo** (misma ingesta que de calcio)

Hierro: 8 mg/día, preferiblemente con alimentos ricos en vitamina C o suplementos

Vitamina D: Exposición al sol o a través de la alimentación, ingerir 300 IU/día

**Vitamina C o Ácido Ascórbico:** Tiende a bajar sobretodo en personas con antecedentes de tabaquismo, estrés...

**Agua:** La deshidratación es otro de los problemas más comunes por lo que se recomienda beber de 2-3 l/día.

Salud Mental



La buena Salud Mental se consigue entrenando de manera contínua, a lo largo de la vida. Lectura, escritura o cualquier actividad creativa o que requiera nuestra habilidad o atención...



Hay muchos beneficios en una mente sana: una mejora del estado de ánimo, una mejor comprensión de lo que nos rodea, una mayor socialización, una mayor autoestima, el mantenimento de la independencia,... También el trabajo o el voluntariado nos mantiene activos y con una mejor autoestima.

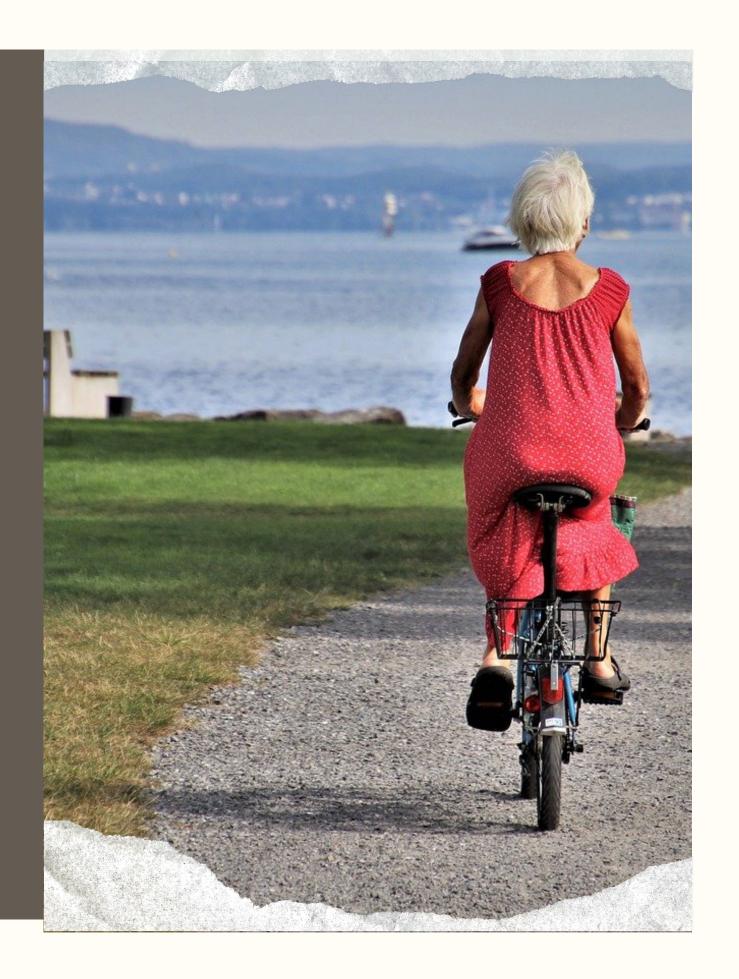


# Algunos errores comunes

- TV: Aunque es una buena manera de entretenerse, no hay que abusar de ella, porque nos induce a estados de ensoñación, deteniendo las operaciones lógicas, la comprensión, la creatividad o la asociación. Deteriorando la capacidad de atención a largo plazo.
- Rutina: Es muy interesante encontrar nuevas actividades y motivaciones que nos permitan vivir nuevas experiencias y nuevos retos. Al tener una vida activa y motivada, el cerebro también disfruta de ello.

althchal where all where of yes on the yes of yes on the yes of yes on the yes on the yes on the yes of y





La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que trabaje los músculos y requiera más energía que descanso. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y jardinería... son algunos ejemplos de actividad física.

Para mantenerse saludables, los adultos han de tratar de ser activos cada día i tratar de realizar, al menos, 150 minutos de actividad física durante una semana y de forma variada. Particularmente, los adultos mayores necesitan hacer dos tipos de actividad física cada semana: actividad aeróbica y de fortalecimiento muscular.

Es muy recomendable por ejemplo, hacer senderismo o ciclismo,, marcha, natación, gimnasia suave, Yoga, aqua-gim, Pilates...

Además, algunas de estas actividades trabajan la capacidad cognitiva y física, a la vez.

## Algunos consejos

- Camina o usa la bicicleta en lugar del coche.
- Haz ejercicios de estiramientos para mejorar la postura.
- Realiza ejercicios que soporten el peso para mejorar la agilidad, la fuerza y el equilibrio.
- Aprovecha las actividades domésticas: subir escaleras, limpiar ventanas...
- Elige una actividad física que produzca bienestar y haz ejercicio, al menos dos veces por semana.
- Mantén un ritmo adecuado de ejercicio de acuerdo con tus capacidades para evitar llegar a un punto de fatiga a causa del ejercicio.
- Consulta un médico si tienes alguna enfermedad crónica antes de iniciar cualquier actividad.

Vida Social



Según los expertos, los adultos mayores que son socialmente activos suelen alargar sus vidas y disfutarlas durante más años.

Por tanto, la socialización en las personas mayores es **necesaria** para su integración social, aumentar la sensación de utilitad y pertenencia a su contexto social.

También para muchos adultos mayores, la pérdida de amistades y relaciones a lo largo del tiempo puede conducir al aislamiento o la soledad, una situación que puede afectar seriamente su bienestar físico y emocional. Por eso, es muy importante, que las personas mayores se mantengan activas y abiertas a tener una vida social saludable.

### Beneficios

- Sentimiento de pertenencia: Las personas mayores pueden hacer nuevos amigos y fortalecer las relaciones existentes participando en actividades con otras personas que disfruten de intereses similares.
- Aumento de la autoestima y la confianza: Unirse a un grupo de personas con los mismos intereses hace que la vida sea más divertida.
- Mejora de la salud física y mental: Pasar tiempo comprometido positivamente con los otros es una afirmación de la vida y aumenta la confianza en uno mismo. Mantenerse al dia con las noticias y tendencias actuales, también lo es.



C/Sant Marc, 10 46722 Beniarjó cdr@fpsafor.com 962800293

#### Nuestras Redes Sociales



**FACEBOOK** 

@cdr.lasafor



**TWITTER** 

@CDRIasafor