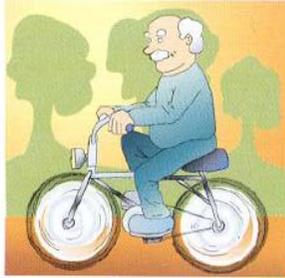


RELACIONES SOCIALES Y OCIO

Las relaciones sociales están directamente relacionadas con el bienestar físico, mental y con la calidad de vida. La edad avanzada no debe suponer un obstáculo para mantener amistades ó bien hacer nuevas. Los centros de mayores, las asociaciones de carácter solidario o de tiempo libre son una alternativa muy adecuada para situaciones de aislamiento y soledad.

Existen programas específicos de voluntariado con los cuales se fomenta la participación social y se tiene la posibilidad de seguir estando útiles y activos.



SEGUIR LAS RECOMENDACIONES QUE LE SUGERIMOS FAVORECERÁ MANTENER UNA VIDA MÁS SALUDABLE.

ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar actividad física regularmente y acorde con sus posibilidades físicas, por ejemplo caminar media hora al día le aportará los siguientes beneficios:

- ✓ Mantendrá en buen estado las articulaciones.
- ✓ Mejorará la elasticidad, fuerza, agilidad y equilibrio.
- ✓ Aumentará su capacidad respiratoria.
- ✓ Favorecerá su función cardiaca y circulatoria.
- ✓ Aumentará la resistencia a la fatiga.
- ✓ Ayuda a combatir la obesidad, diabetes e hipercolesterolemia.
- ✓ Favorecerá la comunicación y socialización
- ✓ Fomentará su autoestima.



RECUERDE

- ✓ Cuando pasee o camine deberá de llevar siempre agua.
- ✓ La ropa y el calzado deben ser cómodos y adaptados a la actividad que realice.
- ✓ Si durante el ejercicio presenta palidez, sudor frío, náuseas etc deje de realizarlo y consultar con su médico.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



LE INDICAMOS A CONTINUACIÓN UNA SERIE DE CONSEJOS BÁSICOS PARA MANTENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



ALIMENTACIÓN

- ✓ Para mantener un buen estado de Salud y nutrición, debemos de crear hábitos alimenticios equilibrados y adecuados, esto repercutirá en una mejor calidad de vida.
- ✓ Debemos de tener en cuenta los cambios que se producen en el organismo, pérdida piezas dentarias, disminución de salivación, pérdida de visión, así como la alteración del sentido del gusto y olfato que influyen en la ingesta de alimentos.
- ✓ Mantener un buen estado de la dentadura, ajustada y limpia, ayuda a una correcta masticación y digestión de los alimentos.
- ✓ Se debe revisar el peso mensualmente, si se produce una variación importante ó una disminución del apetito, consulte con su médico ó enfermera.
- ✓ Se aconseja realizar cuatro comidas al día.



✓ Si hay falta de apetito, se recomienda preparar platos únicos muy nutritivos. Se pueden combinar el arroz, las patatas y la pasta con alimentos proteicos como carne, pescado y huevos. Las legumbres (lentejas, garbanzos, judías) combinados con verduras y cereales forman platos completos.

- ✓ Las proteínas son muy importantes para renovar y formar las estructuras del organismo, se encuentran en los siguientes alimentos: carne, pescado, huevos, leche y derivados.
- ✓ Los lípidos ó grasas proporcionan al organismo energía para mantener las funciones vitales y una buena actividad física. Los podemos encontrar en los siguientes alimentos: pescados y aceite de oliva.
- ✓ Los hidratos de carbono, miel azúcar, pan, pasta, arroz también se encargan de proporcionar energía.
- ✓ Los productos lácteos que se consuman deben ser semidesnatados ó desnatados.



SUEÑO Y DESCANSO

- ✓ Con el envejecimiento el sueño sufre alteraciones como consecuencia de las modificaciones personales y ambientales.
- ✓ Las horas medias de sueño en personas adultas y mayores varían entre 5 y 7 horas.
- ✓ Se recomienda un horario regular para levantarse y acostarse.
- ✓ Realizar determinadas rutinas como tomar un vaso de leche caliente, darse una ducha caliente o bien realizar algunos ejercicios de relajación, pueden ayudarle a conciliar mejor el sueño.
- ✓ Es importante que el colchón sea cómodo, adaptándose a su espalda, así como la almohada a su columna cervical.
- ✓ Se aconseja realizar ejercicio durante el día, lo más aconsejable es andar a un ritmo cómodo. La realización de ejercicio de forma regular puede facilitarle la conciliación del sueño.
- ✓ Realice una cena ligera a base de verduras, hortalizas, pescados, carnes blancas, frutas y lácteos descremados. Los alimentos es más conveniente tomarlos hervidos que fritos. Intente cenar dos horas antes de acostarse.

