

## 10 consejos para un envejecimiento saludable



Seguir las recomendaciones puede contribuir a mantener una mejor calidad de vida en la vejez:

- 1 Mantén tu mente activa.**  
Realiza ejercicios sencillos de memoria y lleva a cabo regularmente actividades que estimulen tu cerebro como leer, escribir o hacer pasatiempos. Aprende nuevas aficiones y mantén y refuerza las relaciones sociales.
- 2 Aliméntate de manera saludable, variada y equilibrada.**  
Tu dieta debe ser abundante en fruta, verdura y fibra. También resulta clave hidratarse adecuadamente, para eliminar las toxinas e incrementar tu energía.
- 3 Haz ejercicio de manera regular.**  
Te ayudará a mantener la masa muscular y la flexibilidad y movilidad de tus articulaciones y, de esta manera, a prevenir caídas y fracturas. Consulta a tu médico cuál es el ejercicio más adecuado para ti o sigue las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- 4 Evita los hábitos tóxicos o poco saludables.**  
La alimentación equilibrada y el deporte deben acompañarse de otros hábitos como eliminar el consumo de tabaco y reducir o eliminar el alcohol. En la última franja de la tarde, reduce estimulantes como el café o el chocolate.
- 5 Mantén una rutina del sueño adecuada.**  
El descanso reparador es fundamental. Trata de dormir ocho horas al día y siguiendo siempre unos horarios regulares. Evita las siestas largas y, por la noche, cena de manera ligera.
- 6 Cuida tu salud bucal.**  
Cepíllate los dientes después de cada comida usando pasta dentífrica con flúor y, luego, hilo dental, cepillo interproximal o irrigador. En caso de que utilices dentadura postiza, límpiala igual que tus dientes y, por la noche, deposítala en un vaso con agua. Acude al dentista al menos una vez al año.
- 7 Mima tu piel.**  
Dúchate con un jabón neutro, sécate con cuidado y aplícate crema hidratante. Protégete correctamente del sol, evita la exposición en las horas centrales del día y recurre a fotoprotectores, sombrero y gafas de sol, incluso en días nublados.
- 8 Vigila tu postura.**  
No arrastres los pies al caminar y lleva un zapato y tacón cómodo. Si es posible, duerme de lado y, al incorporarte de la cama, ponte de lado, saca las piernas fuera de la cama y alzáte apoyándote con los dos brazos sobre el colchón.
- 9 Toma medidas para prevenir las caídas.**  
Usa bastón o andador. Trata de que tu casa esté adecuadamente iluminada y evita objetos en el suelo. Al subir y bajar escaleras, sube con la pierna más ágil agarrándote a la barandilla. Instala agarraderas tanto en el inodoro como en la ducha y coloca una goma antideslizante en el vaso.
- 10 Chequea tu salud.**  
Acude de manera regular al médico para que pueda vigilar tu estado de salud general mediante controles periódicos. Asegúrate también de ponerte las vacunas correspondientes a tu edad y vigila tu visión y audición.