

Memoria activa

- Realice actividades junto a otras personas como amigos, familiares o vecinos.
- Aprenda nuevas habilidades como canto, lectura, pintura, tai chi.
- Colabore en las tareas del hogar o en las actividades de su barrio.
- Realice ejercicios que estimulen el cerebro como crucigramas o sopa de letras.



Si ya le detectaron algún problema con la memoria:

- Mantenga una rutina diaria fija.
- Determine cuándo vestirse, alimentarse, ir al baño, hacer ejercicio, entre otros.
- Lleve consigo una tarjeta con su nombre, domicilio y teléfonos de contacto.

Un mejor sueño

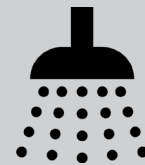
- Siga un mismo horario y rutina al despertar y al dormir. Le ayudará a descansar mejor y tener más energía durante el día.
- Haga siestas cortas, no mayores de 30 minutos pero no al anochecer, ya que puede mantenerlo despierto durante la noche.



- Procure tener su dormitorio oscuro y sin ruidos (como el de la TV).
- No coma y tome líquidos en exceso antes de dormir.
- No tome bebidas como té, café o alcohol que pueden desvelar.

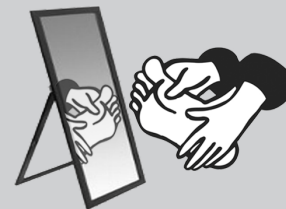
Cuidado de la piel

- Tome un baño con agua tibia todos los días.
- Utilice un jabón suave o neutro (glicerina).
- Seque bien todas las partes de su cuerpo.



- Utilice cremas hidratantes y protector solar.
- Si observa cualquier anomalía en su piel como manchas, enrojecimiento, lunares de forma irregular o heridas que no cicatrizan consulte inmediatamente con su médico.

- Use un espejo para ver las plantas de sus pies. Cúdelos.
- Examine si tiene lesiones, úlceras, ampollas o uñas encarnadas.



- Utilice zapatos cómodos de taco bajo.
- Si está sentado mucho tiempo, párese y camine por unos minutos.



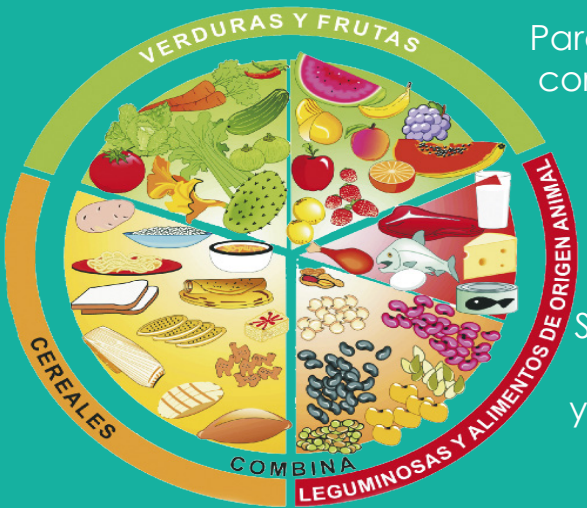
"Puede ser un adulto mayor saludable y disfrutar de una buena calidad de vida si implementa estos consejos"

CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

ADULTO MAYOR



Alimentación saludable



Para que su alimentación sea correcta incluya diariamente en el desayuno, comida y cena por lo menos un alimento de cada grupo.

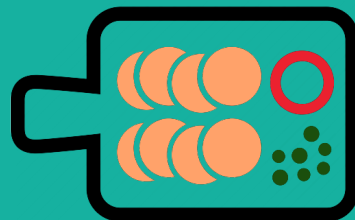
Seleccione carnes blancas como el pavo o pescado ya que tienen menos grasa y prepárelas al horno, asadas, a la plancha o al vapor.

- Los aceites vegetales (de soya, maíz u oliva) son buenos para reducir el colesterol. Evite consumir manteca, mayonesa, sal, alimentos enlatados o sopas en cubitos.
- Consuma abundantes frutas y verduras.



- Tome bastante líquido durante el día para mantenerse hidratado. Recuerde que a veces no se siente sed incluso cuando se necesita agua.

- Coma despacio y mastique bien cada bocado. Si es más cómodo para usted, coma la carne picada o molida y las frutas o verduras ralladas o en puré.



Ejercicio físico

- Comience a hacer ejercicio poco a poco. Conforme gane más confianza aumente lentamente la intensidad. La caminata simple durante 30 minutos a paso constante, al menos 3 veces a la semana es muy útil.
- Ayude en tareas de la casa para mantenerse activo.

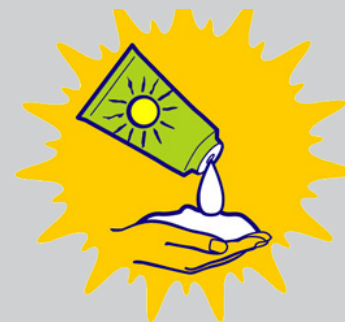


Practicar ejercicios ayuda a:



- Mejorar la coordinación, postura y equilibrio.
- Fortalecer el corazón y los músculos.
- Mejorar la digestión.
- Prevenir sobrepeso y enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, artrosis y osteoporosis).
- Tener un buen estado de ánimo y dormir mejor.

- Si realiza la actividad física al aire libre no se exponga al sol intenso y use bloqueador.



Enfermedades crónicas

Para prevenir alguna enfermedad crónica como diabetes o hipertensión, siga estos consejos:



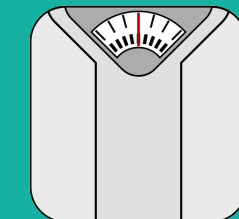
- Evite estar quieto. Siga los consejos que se proponen en el apartado **Ejercicio físico**.

- Controle periódicamente su azúcar en sangre y su colesterol.



- Controle su presión arterial periódicamente.

- Vigile su peso, la obesidad es un factor de riesgo cardiovascular.



- Evite el consumo excesivo de alcohol.
- No fume.