Cada primero de octubre se conmemora el Día Internacional de las Personas de Edad, con el fin de resaltar puntos importantes para estas personas, en ámbitos como la salud, economía y sociedad.

Llegar a la vejez con buena salud se puede conseguir incluyendo ciertos comportamientos en el día a día, que permitirán que la mente y el cuerpo se encuentren bien. Este año, el Día Internacional de las Personas de Edad se centra justamente en este tema, informar sobre los objetivos estratégicos del Envejecimiento Saludable.

La Organización Mundial de la Salud indica que estos cuidados implican desde una alimentación balanceada y actividad física regular hasta evitar situaciones de riego que puedan poner en peligro su vida y el cuidado la salud mental. Asimismo, el geriatra Luis Sandoval, de la Clínica Ricardo Palma, explica que para tener una **longevidad saludable** es necesario cuidar la **salud** desde los primeros años de vida. De esta forma, el cuerpo y la mente se mantendrán en óptimas condiciones por más tiempo.

Phoca PDF

1. Alimentación balanceada.

Una dieta variada es básica. La ingesta frecuente de frutas y verduras es de gran ayuda. Así como, regular el consumo de carbohidratos y azúcares y reducir al máximo el consumo de grasas saturadas y productos procesados. No son buenos para la salud y favorecen la acumulación de placas en venas y arterias.

2. Ejercicio físico.

Altamente beneficioso para el cuerpo y la mente siempre y cuando se practique de manera regular. Consulte con un especialista, si desea entrenar después un tiempo para que le indique la rutina más apropiada, tomando en cuenta su estado físico, edad y patologías de fondo. Caminar a buen ritmo siempre es una buena alternativa.

3. Chequeo médico.

Phoca PDF

Un control preventivo puede ayudar a identificar a tiempo cualquier patología. No lo pase por alto ni lo subestime, en especial, si presenta factores de riesgo.

4. Cuide su mente.

Leer, resolver crucigramas o escribir son actividades muy beneficiosas para mantener activo el cerebro. En lo posible, evite situaciones de estrés y/o aprenda a manejarlas. Tenga una actitud positiva y optimista frente a la vida. Mantenga contacto con sus seres queridos.

5. Relaciónese.

La pandemia no debe ser una excusa para dejar de interactuar. Utilice las redes sociales para reencontrarse con sus seres queridos, incluso con aquellos que viven al otro lado del mundo. Asimismo, aproveche el tiempo y tome clases virtuales de aquel curso que siempre quiso estudiar o haga recurridos virtuales por galerías y museos del mundo. En la actualidad, existen múltiples opciones.

6. Haga cambios en su casa.

Realice ciertas modificaciones en su vivienda para que sea más segura. Por ejemplo, cambie la tina por un plato de ducha o coloque una baranda al costado del inodoro para levantarse con facilidad. Una luz con mayor potencia en el pasadizo, le permitirá desplazarse con mayor seguridad.

7. Disfrute de esta etapa.

Aprenda a sacarle el máximo provecho a sus canas, ahora tiene más experiencia y sabiduría y disfrute de la vida con mayor inteligencia y de diversas maneras.

Phoca PDF

8. No fume, ni tome alcohol.

Diversos estudios demuestran que dejar de fumar reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. El alcohol también puede ser detonante para sufrir patologías relacionadas con el hígado. Cortesía: https://elcomercio.pe/viu/estar-bien/adulto-mayor-salud-dia-internacional-de-las-personas-de-edad-8-claves-para-mantenerlos-saludables-noticia/

Phoca PDF