

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.

NO SE AUTOMEDIQUE, SI CONSIDERA QUE PRECISA MEDICACIÓN PARA DORMIR CONSULTE CON MÉDICO O ENFERMERA Y SIGA SUS INDICACIONES.

