

HÁBITOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



La Organización Mundial de la Salud declara que entre 2015 y 2050, casi se duplicará el porcentaje de personas mayores de 60 años en todo el mundo. Aunque no todos envejecemos igual, son varios los factores que influyen en la calidad de vida de las personas mayores y muchos de ellos implican hábitos que es importante tomar desde la juventud.

A continuación, te presentamos una serie de hábitos para aplicar desde hoy mismo a los mayores para fortalecer su organismo y fomentar que su envejecimiento sea lo más saludable posible.

Realizar actividad física periódica: con la edad los músculos pierden algunas de sus células quedando debilitados. Procurar que realice un entrenamiento regular es fundamental para mantener la masa muscular y retrasar así la sensación de fragilidad y la dependencia.

Llevar una dieta equilibrada: la salud depende en gran medida de la dieta. Una buena nutrición es esencial para conseguir un envejecimiento saludable. Reducir las grasas y aumentar el consumo de fruta, verduras y fibra es algo que puedes empezar a aplicar a la dieta de la persona mayor desde hoy mismo.

Hábitos para un envejecimiento saludable

Realizar chequeos médicos periódicos: el cuerpo es una máquina y como tal necesita pasar revisión de vez en cuando. Asegúrate que visites a su médico de cabecera periódicamente para que pueda controlar el estado de su salud general.

Entrenar la mente: no solo hay que mantener el cuerpo activo, también es importante hacerlo con su mente. Realizar ejercicios de memoria sencillos como recordar la lista de la compra o memorizar teléfonos le ayudará a ejercitar su cerebro y mantenerlo en forma durante más tiempo.

Dejar los malos hábitos: el tabaco o alcohol contribuyen al riesgo de padecer enfermedades que deterioren la salud física y mental. Acabar con estos hábitos cuanto antes hará que su organismo pueda recuperarse lo antes posible de los efectos negativos de estos hábitos.

Conseguir un envejecimiento activo y con calidad de vida es algo que se tiene que trabajar durante toda la vida. No dudes en comenzar a aplicar estos hábitos de vida saludable en las personas mayores para hacer que su cuerpo y mente se mantengan saludables y activos.

Consejos extraídos de la página www.sanitas.es