

## Envejecimiento saludable: ¿Cómo vivir la tercera edad plenamente?

A medida que envejecemos, experimentamos muchos cambios y es posible que tengamos que ajustar nuestro estilo de vida para tener un envejecimiento sano. Una alimentación saludable y la actividad física regular pueden ser clave para una buena salud a cualquier edad.<sup>1</sup>



El envejecimiento saludable es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida.<sup>2</sup>

¿Te gustaría conocer algunos consejos para favorecer un envejecimiento saludable? Los siguientes hábitos no solo te ayudarán a mantener una buena salud en general, sino que también pueden demostrarte que no hay una edad exacta para empezar un estilo de vida positivo, ya que los expertos dicen que no hay gran diferencia entre un cerebro de 18 años y uno de 100 años.<sup>3</sup> ¡Sigue leyendo!

### Tips para envejecer saludablemente

#### ¡Mantente activo!<sup>3</sup>

El ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta y hasta algunos tipos de cáncer. Su efecto lleva a lo que los expertos llaman “compresión de la morbilidad”, lo cual significa que, con una vida activa, puedes estar saludable durante muchos años, logrando que el período de fragilidad en una edad avanzada se haga más corto.<sup>3</sup>

Se recomienda intentar realizar al menos 30 minutos de actividad física todas las veces por semana que puedas y con la supervisión de tu médico de cabecera.<sup>3</sup>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados - Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1129

### Lleva una dieta saludable<sup>3</sup>



Existen todo tipo de planes para ayudarte a perder peso, pero no se trata solo de bajar y ya. Los especialistas recomiendan la dieta Mediterránea para cualquiera que desee evitar la demencia y para minimizar otros riesgos para la salud. Este tipo de alimentación tiene un alto contenido de frutas, verduras, cereales integrales, aceite de oliva y pescado. Además, un bajo contenido de carne, azúcar y alimentos procesados, todo para ayudar a que las células funcionen mejor.<sup>3</sup>

### Procura tener un buen descanso

La falta de sueño afecta la memoria, las emociones, el peso e incluso la apariencia. A medida que se envejece, suele ser más difícil conciliar el sueño, pero aún es necesaria la misma cantidad de horas de descanso. Para lograr dormir bien, se sugiere crear un espacio relajante, practicando técnicas de relajación y dedicándole el tiempo suficiente.<sup>3</sup>

### ¡No fumes!

Al dejar de fumar, en tan solo 24 horas, hay una disminución en el riesgo de un ataque al corazón. En cuanto a los beneficios a largo plazo, las investigaciones científicas han demostrado que dejar de fumar reduce casi a la mitad el riesgo de muerte prematura de los fumadores de mediana edad.<sup>3</sup>

El ejercicio puede ayudar a combatir las ansias de fumar y los síntomas de abstinencia y, además, estarías dedicando más tiempo a una actividad muy beneficiosa para la salud en general. Si ya intentaste dejar el cigarrillo y no lo lograste todavía, te invitamos a hablarlo con tu médico tratante.<sup>3</sup>

### Desafía a tu cerebro a diario<sup>3</sup>

Como lo dijimos al inicio, expertos afirman que no hay tanta diferencia entre el cerebro de una persona de 18 años y el de una de 100. Aprender un idioma o incorporar un nuevo

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

aprendizaje, son maneras de abordar nuevas tareas y es algo que al cerebro le encanta. ¡Rétate frecuentemente con diversos desafíos para mantenerte activo!<sup>3</sup>

### Prevenir caídas<sup>4</sup>

Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de caerse y también tienen más probabilidades de fracturarse (romperse) un hueso cuando se caen. Realizarte chequeos oculares regulares, hacer actividad física con frecuencia y hacer que tu casa sea más segura, puede reducir tu riesgo de caerte.<sup>4</sup>

### Darle prioridad a su salud mental<sup>4</sup>

Busca mejorar tu salud mental al practicar la meditación, técnicas de relajación o simplemente al ser agradecido. Conoce las señales de alerta de algún problema y busca ayuda si presentas dificultades.<sup>4</sup>



Seguir estas sugerencias puede ayudarte a mantenerte saludable a medida que envejeces. Incluso si nunca lo has hecho antes, nunca es demasiado tarde para comenzar a cuidar tu salud.<sup>4</sup>

### ¿Por qué es importante envejecer plenamente?

Ya sea que estés planeando tu jubilación o estés listo para la transición, hay mucho que puedes hacer para asegurar una jubilación con buena salud.<sup>5</sup>

Comienza por aprender qué esperar al envejecer, como cambios en la masa muscular, el deseo sexual, la visión, y la salud cardiovascular. Después de todo, tus sueños para una jubilación saludable dependen de tu buena salud.<sup>5</sup>

Si aún tienes preguntas sobre estos cambios en el estilo de vida o necesitas ayuda para descubrir cómo hacerlos, consulta a tu médico.<sup>4</sup> ¡Y sin importar la edad, recuerda que siempre es hora de moverte por tu salud!

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

## Referencias:

1. National institutes of diabetes and digestive and kidney diseases. Recomendaciones de salud para los adultos mayores. Revisado en octubre de 2019. [Consultado el 06 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/adultos-mayores#:~:text=Las%20recomendaciones%20de%20salud%20incluyen,a%20la%20parrilla%20o%20hervidos>
2. Organización Panamericana de la salud. Envejecimiento saludable. [Consultado el 06 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
3. Johns Hopkins Medicine. Wellness and Prevention. "It's Never Too Late: Five Healthy Steps at Any Age". [Consultado el 06 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/its-never-too-late-five-healthy-steps-at-any-age>
4. Medline Plus. Envejecer saludablemente. Revisado y actualizado el 16 de septiembre de 2021. [Consultado el 06 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/healthyaging.html>
5. Mayo Clinic. Envejecimiento saludable. (septiembre 07 del 2023). [Consultado el 06 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/healthy-aging/basics/healthy-retirement/hlv-20049407#:~:text=La%20jubilaci%C3%B3n%20saludable.-Escrito%20por%20el&text=Comienza%20por%20aprender%20qu%C3%A9%20esperar.de%20mantener%20una%20jubilaci%C3%B3n%20saludable>

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.



Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica. ©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados - Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-1129