

PERSONAS MAYORES.

REGLAS PARA ESTAR EN FORMA.

6. NO DESCUIDE LAS VACUNACIONES

Vacúnese anualmente contra el virus de la gripe y de la covid-19 cuando su médico se lo aconseje.

7. PASE REVISIONES CON REGULARIDAD

Numerosas enfermedades pueden detectarse precozmente haciendo visitas regulares y preventivas al médico de cabecera.

Aún estando sano, visite a su médico una vez al año.

8. USE LOS MEDICAMENTOS ADECUADAMENTE. NO ABUSE.

Debe saber con exactitud (téngalo anotado) qué medicamentos está tomando y en qué dosis. Menciónesele a cada médico con el que consulte.

9. MANTÉNGASE CRÍTICO Y REALISTA

No se deje engañar por ofertas, remedios milagrosos para sus dolencias. Asesórese bien antes de perder su dinero o poner en riesgo su salud.

10. APROVECHE EL TIEMPO

Encuentre nuevas ocupaciones cotidianas. Mantenga sus aficiones, participando en actividades culturales, asociativas, etc.

1. MANTÉNGANSE ACTIVO

El ejercicio suave, regular y mantenido refuerza los huesos, los músculos y evita enfermedades cardiovasculares.

2. TRABAJE SU MENTE

Haga un curso, lea un libro, juegue a las cartas, haga crucigramas, trabajos manuales o el bricolaje también mantienen su mente activa.

No renuncie a la informática y a navegar por internet.

3. LLEVE UNA VIDA SOCIAL ACTIVA

Mime sus relaciones personales. Es importante intensificar los contactos con la familia y amigos.

4. COMA DE FORMA SANA

Empiece por un buen desayuno. Dé preferencia al pescado, los lácteos, la fruta, la verdura y los cereales. No olvide beber mucha agua.

5. ABANDONE LAS MALAS COSTUMBRES

Nunca es demasiado tarde para cambiar las malas costumbres(fumar, beber demasiado alcohol...).