

## Decálogo para una madurez saludable

Le presentamos un conjunto de propuestas para mantener en buena forma sus capacidades, sus emociones, sus relaciones y su cuerpo.

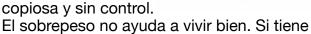
1. Haga actividad física diariamente. Por ejemplo, practique alguna afición, cuide su hogar y sus plantas, vaya a bailar o a pasear 30-60 minutos tres o más veces por semana, o practique algún deporte. Si puede, salga de casa cada día.



## 2. Beba el agua necesaria.

3. Coma poco y sano. El alimento tiene que ser variado, con

productos de temporada. No coma de forma



sobrepeso, procure reducirlo.

- 4. Cuide su salud. Descanse lo necesario. Cuide sus enfermedades, como la hipertensión, el colesterol o la diabetes. Evite las caídas. Fomente su autoestima y un buen estado anímico. No deje que la depresión le amarque la vida.
- 5. Diviértase y evite la soledad. Mejor estar en compañía. El contacto con vecinas/ os, amigas/os, tenderas/os, familiares... le ayudará a sentirse integrada/o y con más ánimos. Los problemas serán más soportables y se sentirá más relajada/o.

Ayude y colabore con otras personas que necesiten su ayuda, hágase voluntaria/o.

Participe en algún grupo o asociación que comparta sus intereses o aficiones. Disfrute de actividades comunitarias (fiestas populares, excursiones, centros para personas mayores, organizaciones no gubernamentales, consejos de barrio...).

Visite a su familia o invítela a su casa. Busque pareja, si lo desea.

- 6. Estudie y lea. Mantenga una mente activa. Vaya a clases de temas que le interesen: cocina, escuelas de adultos informática, idiomas, bricolaie... Lea libros, revistas... Escriba un diario personal, cartas, poemas...
- 7. Aprenda cosas nuevas. Macramé, cerámica, pintura, ganchillo, restauración de muebles, canto coral, instrumentos musicales, taichí, yoga, petanca, informática, redes sociales...
- 8. Infórmese de lo que ocurre a su alrededor. Procure estar al día de lo que le pasa a su familia y a sus vecinos. Escuche y lea las noticias. Vea poca televisión.
- 9. Jubile el tabaco y el alcohol.

10. Manténgase activo. Emprenda alguna tarea. Nunca es tarde para iniciar algo: lo que cuenta es su deseo y voluntad. Vaya a exposiciones, pasee por el campo, haga visitas culturales.

Prepare la jubilación con tiempo. Procure ocupar el tiempo libre que le va a quedar. Intente adaptarse a los

cambios que implica la jubilación.

Autores: Sebastià Riu; Grupo de Atención a la Gente mayor, adaptado del decálogo del Dr. Cristóbal Carnero Revisión científica y editorial: Eva Peguero, Roger Bahía y Lurdes Alonso; Grupo de Educación Sanitaria de la CAMFIC