



Envejecer... ...con salud



Gobierno
de Navarra

PRESENTACIÓN

Vivir la vida implica pasar por distintas etapas: niñez, adolescencia, juventud, madurez..., y ahora la vejez.

Cada persona y cada cultura tienen su manera de envejecer. Influye la herencia, la salud, dónde vivimos y la vida que llevamos.

En Navarra ahora se vive más y con mejor salud, aunque es necesario adaptarse a importantes cambios físicos, mentales y sociales.

Este folleto pretende ser útil para vivir mejor la vejez, animando a entenderla y asumirla desde la propia experiencia.

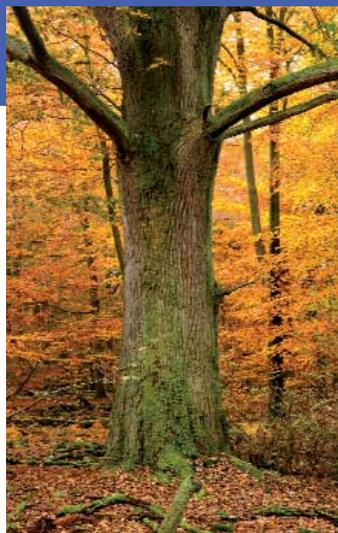
Envejecer es a la vez un logro y un desafío, personal y social.

Elaborado por: Pilar Marín Palacios, Rosa Múgica Martínez, Margarita Echaury Ozcoidi y M^a José Pérez Jarauta. Sección de Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN).

Depósito legal: NA 2069/2013

© **Gobierno de Navarra**

ENVEJECER



Con la edad aumenta la fragilidad y las limitaciones, pero se aprende a convivir con ellas y a exigirse menos.

La mente se hace más lenta y afloran variadas emociones, pero se desarrollan los saberes de la experiencia y el afán de disfrute.

Cambia la forma de vida y la familia, pero se mantiene la capacidad de decidir, en general, con menos ataduras.

La vejez no es sólo cuestión de protección y prestación de servicios; se sigue siendo sujeto activo y de derecho.

Se trata de llegar a mayor "lo mejor posible", conservando el máximo de capacidades, autonomía y vida propia.

Para pensar...

¿Qué es para ti envejecer? Señala algunos cambios positivos y otros negativos que estés viviendo

.....
.....
.....

CUIDAR NUESTRO CUERPO

El cuerpo va siendo menos fuerte y cambia la apariencia física, pero hay actividades para conservar la forma física de músculos y huesos, corazón y pulmones, la flexibilidad, el equilibrio..., para prevenir y controlar enfermedades y reducir o retrasar la incapacidad. Algunas recomendaciones a poner en marcha son:

Ejercicio físico. Caminar todos los días 30 minutos un poco rápido (o bailar, nadar, bici...) y hacer ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio, dos días por semana.

Siempre es mejor hacer algo que no hacer nada. Se trata de mantenerse activo hasta donde sea posible y moverse con cuidado para evitar lesiones y caídas.

Ejercicios de fuerza: Repetir 10-15 veces cada ejercicio. Echar el aire al hacer el esfuerzo.

Levantarse despacio, mantenerse 1 segundo y sentarse despacio.



Apoyar la espalda, levantar un pie, estirar una pierna y luego con la otra.

Elevar talones, mantenerse 1 segundo y bajarlos.



Ejercicios de flexibilidad. Mantener el estiramiento 10-30 segundos en cada ejercicio y repetirlo 2 o 3 veces.



Entrelazar los dedos y estirar los brazos por encima de la cabeza.

Llevar una pierna hacia el pecho y luego la otra.



Dejar caer tronco, cabeza y cuello relajados.

Ejercicios de equilibrio: en cualquier lugar y las veces que se quiera.

Levantar una pierna, mantener 10 segundos y bajarla, luego la otra.



Andando en línea recta 20 pasos mantener cada pierna arriba 1 segundo antes de bajarla.

Mirando al frente, andar en línea recta 20 pasos, un pie pegado al otro.

Para más información, folleto "El ejercicio físico" del ISPL.

Para pensar...

Cuánto ejercicio has hecho esta semana y qué más podrías incorporar en tu vida diaria.

CUIDAR NUESTRO CUERPO

Tabaco. Dejar de fumar y de respirar humo de tabaco es de las medidas que más benefician a la salud, también en estas edades.

Alimentación. Comer de todo, mucha fruta y verdura, poca grasa de origen animal, azúcar y sal. Hacer 4-5 comidas al día y beber agua suficiente.

Peso. Mantener un peso sano y no ganar kilos con los años.

Alcohol. No abusar, uno o dos vasos de vino o cerveza al día pueden ser saludables. Nunca si se conduce.

Sexualidad. Relacionarse y buscar de común acuerdo formas de seguir disfrutando.

Higiene. Limpiar e hidratar la piel y cuidar pies y uñas.

Sueño y descanso. Dormir lo suficiente aunque no sea seguido, con la edad se duerme "peor".

Los sentidos. Revisar la vista y el oído periódicamente, cuidar la boca y los dientes y proteger la piel del sol.

Espalda, huesos, articulaciones. Hacer ejercicio, estiramientos, cuidar las posturas y evitar el sobrepeso.



Prevenir caídas. Barras en baños y escaleras, antideslizantes, luz adecuada, calzado seguro, eliminar obstáculos y también revisar medicación, vista, oído, hacer ejercicio y mantener el peso. Las escaleras, subirse a una silla y cruzar las calles son de especial riesgo.

Incontinencia urinaria. Existen ejercicios que se puede consultar en el centro de salud.

Acudir a las revisiones que se propongan en el centro de salud y seguir sus recomendaciones.

Para pensar...

Escribe un listado de cosas que puedes mejorar para prevenir caídas

.....
.....
.....

CUIDAR NUESTRA MENTE

Envejecer afecta al cerebro, disminuye la agilidad mental, pero no tanto como se pensaba. Hay personas que mantienen sus capacidades mentales hasta edades muy avanzadas.

El cerebro y sus funciones, al igual que los músculos y huesos, también pueden ejercitarse. Se recomienda realizar diariamente alguna actividad para mantener activo el cerebro.

Seguir aprendiendo, animarse a experimentar cosas nuevas, realizar actividades diversas y agradables (lectura, escritura, talleres de memoria, viajes, conferencias, cine, música, pintura, cartas, parchís, crucigramas...).

Si preocupa algún fallo de memoria, se puede consultar en el centro de salud.

Ejercicio de memoria:

Mira esta foto, cierra los ojos y describe exactamente lo que aparece.



Emociones y sentimientos

El propio envejecer, la jubilación, cambios familiares y una vivencia más cercana de la enfermedad y la muerte son situaciones que producen emociones y sentimientos muy variados.



Es importante introducir cada día momentos de placer, humor, tranquilidad... Y también ver el lado bueno de las cosas y pensar en positivo. La capacidad de disfrutar continúa.

Se trata de cuidarse también emocionalmente, reconocer los sentimientos (alegría, tristeza, enfado, etc.), saber sus causas y decidir qué hacer con ellos, permitirse vivirlos, guardarlos o expresarlos, atreverse a compartirlos...

Para pensar...

En la silla, respira profundo, intenta relajarte y deja a tu mente recrearse unos minutos con personas, actividades o lugares que te produzcan bienestar. Elige cómo o cuándo hacerlo cada día.

CUIDAR EL ENTORNO

Las relaciones y la vida social

Al envejecer el uso del tiempo cambia, sobre todo a partir de la jubilación, y se tiene más tiempo libre. Es un buen momento para hacer lo que se quiere, retomar aficiones o crear otras nuevas.

Aunque el hogar y la familia suelen ser un núcleo central en la vejez, cultivar las amistades, participar en grupos y asociaciones, el trabajo voluntario, ... contribuyen al desarrollo personal y comunitario.

Las relaciones de calidad siguen siendo importantes: la seguridad emocional, querer y que te quieran, el respeto, la comunicación, no decir sí cuando queremos decir no...

El entorno

A medida que se envejece se necesita un entorno físico y social más seguro y acogedor, con recursos y servicios adaptados a las personas mayores y que valore la vejez de una forma más positiva y acorde con la realidad.

Las ciudades amigables con las personas mayores facilitan un entorno físico accesible, limpio y seguro (transporte, viviendas, jardines, calles, aceras, cruces, ...) y posibilitan su autonomía y participación.



Es tarea común hacer posible una sociedad para todas las edades, en la que jóvenes y mayores contribuyan y compartan sus beneficios.

Para pensar...

¿Es mi pueblo o barrio un entorno seguro y amigable? ¿Qué se podría mejorar?

.....

.....

.....

DECIDO MI PLAN DE CUIDADOS

CUIDO MI CUERPO:

- Ejercicio físico
- No fumar
- Alimentación
- Afectividad, sexualidad
- Prevenir caídas
-

CUIDO MI MENTE:

- Lectura, viajes
- Cine, música, pintura
- Juegos, crucigramas
- Pensamientos agradables
- Mis sentimientos
-

CUIDO MI ENTORNO:

- Mi familia, amistades
- Mi tiempo libre
- Mi vida social
- Casa más segura
- Cruzar las calles
-

Más ejemplares e información:

Instituto de salud Pública y Laboral de Navarra.
Sección de Promoción de Salud. Tfno. 848 423450
www.cfnavarra.es/isp/promocion