



# 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<sup>a</sup> 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.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)