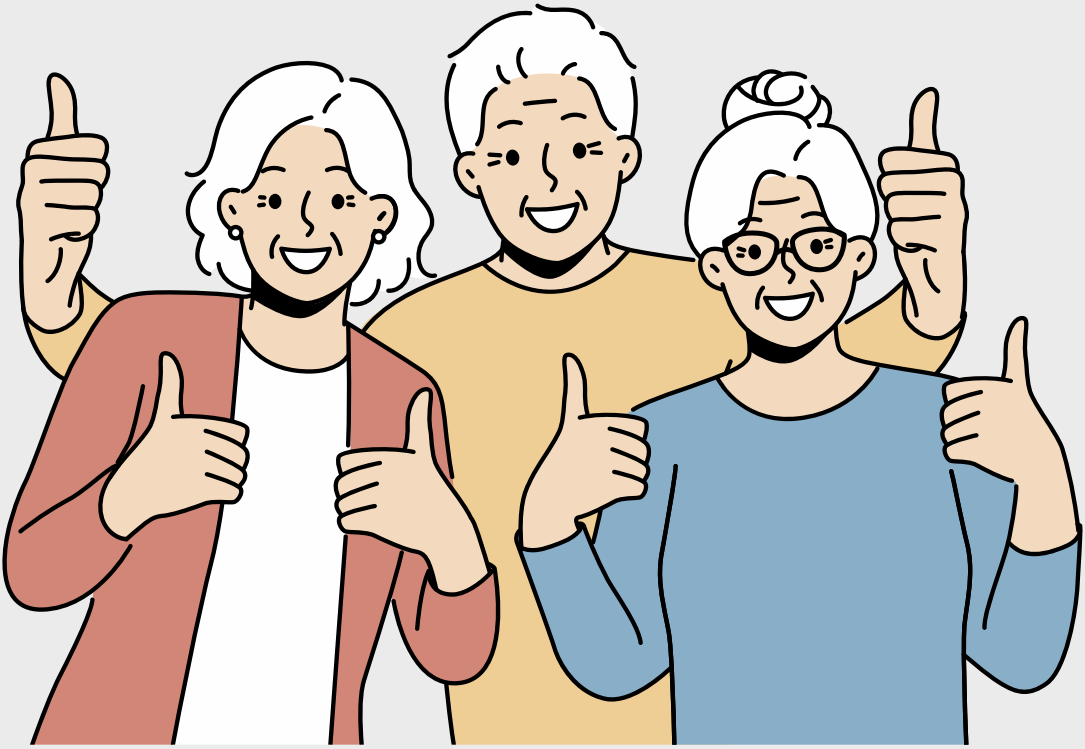
Decálogo de consejos para disfrutar de tu envejecimiento de forma activa y saludable

Plena inclusión La Rioja

Lectura fácil



El envejecimiento es una etapa más de la vida.
Llega, más o menos,
cuando cumples 45 años.
Es una etapa en la que tienes que cuidarte
y disfrutar de la vida.

Cuando pasa el tiempo
aparecen algunos cambios en tu vida
y que pueden afectar a:

- Tu salud física.
- Tu salud mental.
- Tus emociones.
- Tu salud sexual.
- Tu forma de relacionarte
  con otras personas.

Por eso,
es muy importante que te cuides
para poder disfrutar de la vida con calidad.
Tienes que ser responsable
en los cuidados de tu salud
para poder ser feliz y estar sano o sana.

Este documento es un decálogo,
que es una guía con 10 apartados.
En esta guía te damos consejos
que te van a ayudar a cuidarte
en la etapa de envejecimiento
y para que tengas un envejecimiento activo.

1

Come sano y de manera equilibrada

La alimentación en la etapa de envejecimiento
es muy importante.
Alimentarte de manera sana y equilibrada
quiere decir comer alimentos saludables.
Por ejemplo,
incluir en tus comidas:

- Frutas y verduras.
- Alimentos integrales.
- Frutos secos.
- Lácteos.
- Pescados.
- Aves.

Estos alimentos son buenos para tu cuerpo,
porque tienen vitaminas, proteínas,
fibra, hierro y calcio
y te ayudan a mantener tu cuerpo sano.
Además, te ayudan a prevenir enfermedades.

Tienes que evitar comer frituras, bollería industrial,
dulces y bolsas de snacks.
Estos alimentos no son buenos para tu cuerpo
y pueden hacer que tengas colesterol
obesidad, diabetes o la tensión alta.

Es importante que bebas agua
para que estés hidratado o hidratada.
Evita las bebidas azucaradas o con gas,
como los refrescos.

2

Haz ejercicio todos los días

Es importante que estés en forma
y que hagas ejercicio todos días.
El ejercicio tiene que ser adaptado a ti.
Es decir:
Un ejercicio que puedas hacer bien
y que te haga disfrutar.

Puedes caminar 30 minutos todos los días.
También puedes bailar, nadar
o hacer otras actividades
como artes marciales, pilates o yoga.

Si haces deporte todos los días,
cuidas de tu salud
y te sientes mejor.
Haces que tus huesos y tus músculos
estén fuertes
y mejoras tu movilidad.

También previenes enfermedades del corazón,
la diabetes, colesterol o dolor de huesos.

Además, hacer ejercicio
te ayuda a dormir mejor.

3

Relaciónate con tus amistades y tus familiares

Es muy importante tener relaciones sociales
con tus familiares, con tus amistades,
con compañeros y compañeras de trabajo,
o de otras actividades.

Relacionarte es bueno.
Es una manera de compartir tu vida
con otras personas.
Pasar tiempo con otras personas
y estar a gusto con ellas,
hace que estés activo o activa
y que vivas con ilusión
porque sientes que formas parte de sus vidas
y ellas forman parte de la tuya.

Tener relaciones sociales
También te permite hacer actividades con otras personas,
contarles tus cosas, coincidir en gustos
o pedirles consejo si algo te preocupa.
Además, evitas sentirte solo o sola.

Si te relacionas con otras personas
mejoras tu autonomía y tu autoestima,
porque te sientes una persona querida.

Si necesitas conocer gente
apúntate a alguna actividad,
participa en alguna asociación
o pídele a la persona que te da apoyos
que te informe
de cómo puedes conocer a otras personas.

4

Cuida de tu cerebro

El cerebro es un órgano
que también envejece
con el paso de los años.
Por eso, es importante que lo cuides
igual que el resto de tu cuerpo.

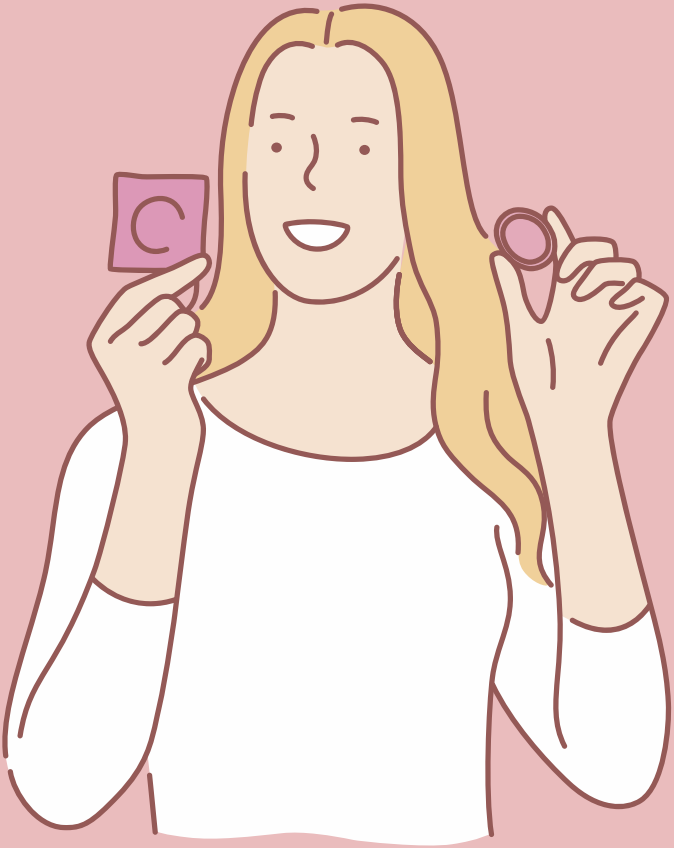
Para cuidar tu cerebro
puedes hacer algunas actividades
como leer, escribir, hacer pasatiempos
o aprender actividades nuevas.

Es recomendable que duermas
8 horas todos los días
porque es el tiempo que necesita tu cuerpo
para estar bien.

Para cuidar tu cerebro
también es importante
tener hábitos saludables
como comer de manera sana y equilibrada
y hacer ejercicio a diario.

5

Cuida de tu salud sexual



La salud sexual es cuidar tu sexualidad.
Con el paso de los años,
tu sexualidad cambia.
Por ejemplo:

- Si eres mujer,
  con la llegada de la menopausia,
  que es cuando desaparece para siempre
  la regla en la mujer.
- Si eres hombre
  puede que notes cambios
  en la erección de tu pene.

Todos los cambios que notes en tu cuerpo,
puedes consultarlos con tu médico.
Vete a las revisiones de ginecología y de urología.
Cuidar de tu salud sexual es también
el deseo de contacto contigo
y con las demás personas,
con el placer sexual, entre otros.

Utiliza métodos anticonceptivos
para prevenir enfermedades de transmisión sexual
y embarazos no deseados.

Si cuidas de tu salud sexual
puedes seguir disfrutando de tu sexualidad
de manera sana y con placer
en esta etapa de tu vida.

6

Aprende cosas nuevas

Aprender cosas nuevas durante toda la vida
es la manera
de mantener nuestro cuerpo
y nuestra mente activos.

En la etapa de envejecimiento
es necesario aprender cosas nuevas
para poder detener el envejecimiento cerebral.
Es decir:
Que nuestro cerebro funcione peor.

Hacer actividades nuevas
te permite estar ilusionado e ilusionada
porque haces algo nuevo
y es bueno porque aumenta la confianza en ti.
Eso afecta también a tu autoestima,
porque te ves capaz de aprender.

Puedes aprender, por ejemplo:

- A cocinar.
- A utilizar el móvil o el ordenador.
- A hacer un deporte o arte marcial.
- Juegos de mesa.
- A hacer manualidades.

7

No fumes, no bebas alcohol y no te drogues

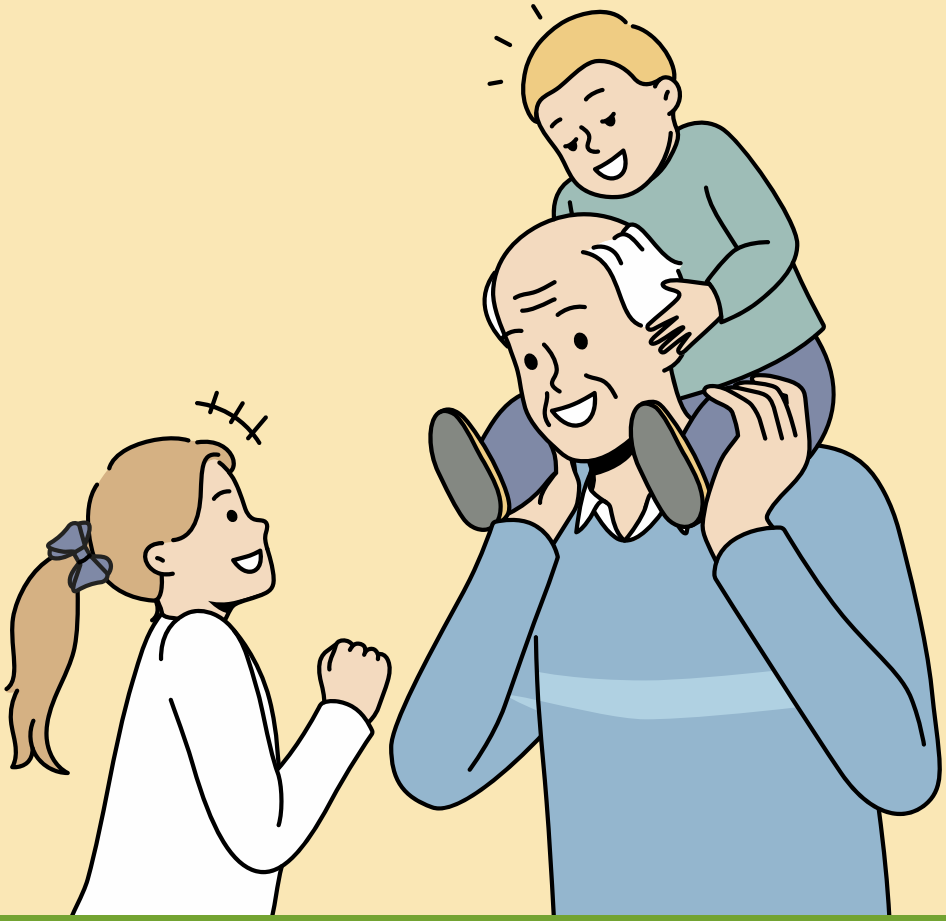
Llevar una vida sana previene enfermedades.
En la etapa de envejecimiento
debes de cuidar aún más de tu salud.

Por eso, es importante
que no fumes,
no bebas alcohol
y no tomes drogas,
porque afectan de manera negativa a tu cuerpo,
lo envenenan
y provocan enfermedades muy graves.

Cuida de tu salud y no tomes nada
que pueda ser malo para tu cuerpo.
Así vivirás tu envejecimiento
de forma activa y saludable.

8

Participa en tu comunidad



Participar en tu comunidad
es formar parte de un grupo
y participar en las actividades
que hay en tu barrio,
en tu pueblo o en tu ciudad.

Si participas en tu comunidad
cuidas de tu salud en general
porque te mantienes activa o activo.
También te sientes independiente
porque eliges en qué quieres participar.
Te sientes integrado o integrada
porque formas parte de diferentes grupos.

Si estás en contacto con otras personas,
además, evitas sentirte solo o sola.
También tienes la oportunidad de aprender cosas nuevas
y hacer lo que te gusta.

9

Preocúpate por tu futuro

Cuando cumplimos años,
todas las personas envejecemos
y puede que las personas que nos cuidan fallezcan.

Por eso, es importante que sepas
qué puede pasar
con tu situación personal
cuando las personas que te cuidan
ya no estén.

Consulta a tus familiares,
o profesionales que te dan apoyos
tus preocupaciones.
Por ejemplo:

- Dónde vas a vivir,
  si puede ser en la casa familiar
  o en una residencia con otras personas.
- Con quién vas a vivir
  y quién te va a apoyar.

Preocuparte por tu futuro,
es tener claro
las cosas importantes
que pueden pasarte en el futuro.
Si lo tienes claro,
vas a vivir más tranquila o tranquilo
y con confianza.

10

Haz todo lo que puedas de manera autónoma

Hacer las cosas de manera autónoma
es hacer las cosas tu solo o tu sola.
Para ello tienes que esforzarte
y no pedir a otras personas
que hagan las cosas por ti
si tú eres capaz de hacerlas.

Tener autonomía
tiene muchos beneficios físicos para ti,
porque de esta manera
estás activa o activo
y en movimiento.

También te aporta beneficios mentales
porque tienes que pensar
en cómo hacer las cosas,
organizarte
y planificar tu tiempo,
tus cosas personales,
tus actividades o tu dinero.

Por otro lado, tiene beneficios emocionales
porque confías más en ti
porque eres capaz de ser una persona autónoma
y eso te afecta de manera positiva
en tu autoestima.

Referencias Bibliográficas:

- **Fundación Caser: www.fundacioncaser.org**
  https://www.fundacioncaser.org/sites/default/files/fcaser_infografia_envejecimiento-activo.pdf
- **BBC News Mundo. (2020, 14 agosto). ¿Cómo evitar que el cerebro envejezca demasiado rápido?.**
- **Proyecto Senes: www.proyectosenes.org**
  proyectosenes.org/recursos/la-importancia-de-la-participacion-en-la-comunidad-para-las-personas-mayores/

Plena inclusión La Rioja

Subvenciona:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030
POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

La Rioja