

**ESTÁS EN
LA EDAD**
de mantenerte
ACTIVO



DE CAMINAR al menos 30 minutos cada día

Moviendo las piernas mueves el corazón haciendo circular la sangre y ayudando a que tu cuerpo funcione correctamente. Como debe ser. Con un mínimo de 30 minutos diarios, además de disfrutar de un agradable paseo ganarás en salud.



DE HACER EJERCICIO siempre que puedas

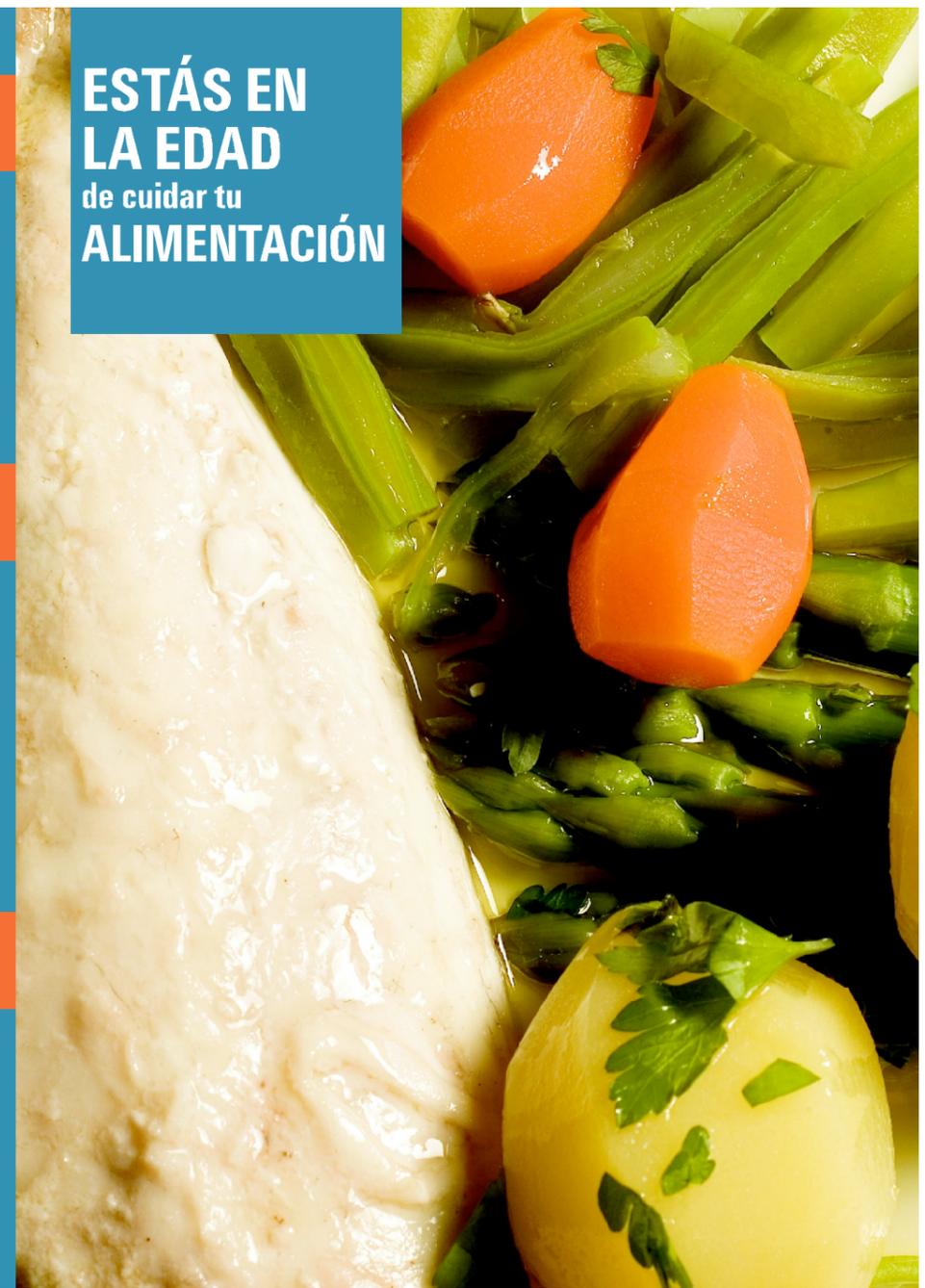
Practicar una actividad física de intensidad moderada pone en marcha tus músculos y engrasa las articulaciones consiguiendo que tu cuerpo no caiga en todos los males que acarrea la inactividad. Hay actividades y ejercicios saludables para personas de todo tipo, condición y edad. Piénsalo, prueba y elige la que más te satisfaga.



DE RELACIONARTE, de prestar apoyo, de enseñar y de aprender

Participa en la vida familiar y en la de tu ciudad. Cultiva la amistad. Practica el buen humor. La experiencia de tu vida es valiosa, no la guardes para ti. Tienes mucho que ofrecer. A todas las edades nos queda mucho por enseñar y por aprender en este mundo tan cambiante.

**ESTÁS EN
LA EDAD**
de cuidar tu
ALIMENTACIÓN



DE INCLUIR LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS en tu dieta diaria



Una dieta variada, con poca sal, azúcar y grasas es lo más recomendable para prevenir y retrasar la aparición de enfermedades crónicas. La clave, dieta mediterránea. Un poco de todo y todo bueno.

DE BEBER MÁS AGUA, de moderar el alcohol y dejar el tabaco



Bebe al menos un litro y medio de agua al día. Nunca es tarde para dejar el tabaco y moderar el consumo de alcohol. Los beneficios los verás muy pronto.

DE BUSCAR SEGURIDAD Y PROTECCIÓN



Evita los accidentes. Adapta tu casa, tu entorno, tus costumbres y tu vestuario para evitar caídas, deslizamientos, atropellos, fuegos...
Realiza las revisiones de tus ojos, oídos y boca que tu médico te aconseje. Es importante que sigan funcionando adecuadamente aunque necesites prótesis o alguna intervención.
Pide que te administren las vacunaciones recomendadas y no te automediques.



Por el bienestar de todos

www.msc.es

Después de los 65
**ESTÁS EN
LA EDAD**
de no hacer nada o
**DE HACERLO
TODO**



Por el bienestar de todos

