

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



El **envejecimiento saludable** es envejecer de manera que, independientemente de mi edad, pueda seguir haciendo lo que me guste y quiera hacer.

¿Hay alguna **EDAD PARA EMPEZAR?**

Envejecer es un **proceso continuo** a lo largo de la vida, siempre es buen momento para optar por estilos de vida saludables.

¿Qué necesitamos para poder **ENVEJECER DE MANERA SALUDABLE?**



Opta por estilos de vida saludables



Actividad física



Bienestar emocional



Alimentación saludable



Sedentarismo



Tabaco



Alcohol



Contextos de vida que permitan realizar las elecciones más saludables

Cambiar la forma de ver el envejecimiento



Entornos amigables para envejecer



Sistemas de salud y cuidados de larga duración adaptados a las necesidades



Una sociedad libre de estereotipos, prejuicios y discriminación contra las personas por su edad (edadismo).



Construir COMUNIDAD

Más información sobre el **edadismo** aquí:



Participa y utiliza los recursos de la comunidad:

<https://localizasalud.sanidad.gob.es/>

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD