

Cambio de Hábitos para mejorar la calidad de vida

ADULTO MAYOR



Policlínica 4

- Dejar de fumar
- Dieta rica en verduras, frutas, líquidos y lácteos descremados
- Evitar alimentos muy salados, calientes o ácidos
- No consumir grasas saturadas (manteca, mayonesa, chocolates)
- Limitar el consumo de alcohol
- Realizar actividades físicas (caminar diariamente)
- Usar zapatos cómodos, anchos, bajos y antideslizantes
- Usar protector solar
- Usar vestimenta cómoda y adecuada al clima
- Concurrir a los controles médicos:
 - Hasta 74 años 1 vez al año,
 - 75 años en adelante 2 veces al año
- Consultar para detección temprana:
 - a) Alteraciones visuales
 - b) Alteraciones bucodentales
 - c) Limitaciones en la actividad de la vida diaria
 - d) Pérdida de memoria



“La madurez del hombre es haber recobrado la serenidad con la que jugábamos cuando éramos niños”

Frederich Nietzsche

CONSEJOS PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



Policlínica 4

Consultorio Enfermería Atención Usuario
Mayo/2011

- * Salga de casa, no se aíse
- * Fomente nuevas amistades.
- * Integre y participe de asociaciones.
Procure estar informado.
- * Siga leyendo y escribiendo.
- * Ejercítese intelectualmente (ej. crucigramas)
- * Juegue a las cartas y otras actividades lúdicas (pintar, cerámica)
- * Mantenga una dieta variada.
- * Prepare alimentos blandos.
- * disfrute de su tiempo libre
- * Salga de vacaciones.
- * Haga actividad física.
- * Reúnase con amigos y familiares.
- * Si necesita use audífonos, lentes, bastón...

- * si no puede resolver sus problemas, busque ayuda (a un profesional, familiar, amigo)
- * tenga cuidado, evite accidentes en el hogar o en la calle (escaleras)
- * preste atención a su higiene personal y autocuidado, se sentirá mejor
- * evite hábitos perjudiciales como fumar y beber alcohol
- * Hable con gente de diferentes edades.



- * los medicamentos deben tomarse con cuidado y siempre bajo prescripción médica, no se automedique
- * hable en positivo, ríase
- * Sea optimista.

*“Los años pueden arrugar la piel
pero cuando se renuncia al entusiasmo
le salen arrugas al alma”*

Ingmar Bergman