

# Vida Saludable para Adultos Mayores

Vivir tu mejor vida conforme avanzas de edad significa poder hacer lo que quieres hacer y también las cosas que necesitas hacer todos los días.

Para lograr ésto, es importante que mantengas buena salud, mantenerte conectado, y manejes cualquier reto de salud que se te presente.

Empieza por ser activo diario. Y ser activo no quiere decir que tienes que ir al gimnasio o correr un maratón.

Sal a caminar, trabaja en el jardín, juega con el perro. Disfruta tu vida. Debes tratar de ser activo 30 minutos al día.

Lógralo poco a poco. No trates de hacer demasiado muy rápido. Hazlo segura y sanamente.

Agrega ejercicios de flexibilidad y equilibrio a tu rutina diaria.

La actividad te ayuda a mantener tu salud de varias maneras.

El ejercicio ayuda a mantener ágil tu mente. La actividad te ayuda, pero también debes estimular tu mente con pasatiempos o juegos.

El ejercicio reduce tu riesgo de caídas. Los músculos fuertes sostienen tu cuerpo al caminar, subir y bajar escaleras y hasta para sentarte.

El ejercicio ayuda a mantener la flexibilidad y el equilibrio.

Duermes Mejor.

Y promueve la independencia y actividad social.

Ser capaz de hacer lo que necesitas hacer diario como lavar la ropa, cocinar, bañarte, vestirse, ir de compras, todas las tareas diarias, te mantiene independiente.

Con frecuencia, con la edad, cambian tus conexiones sociales. Te cambias a un nuevo lugar, te jubilas o pierdes a tu pareja.

Permaneciendo conectado socialmente es bueno para tu mente, cuerpo y alma.

Encuentra un pasatiempo o actividad que te gustaría hacer en grupo.  
Sé voluntario...

Pasa tiempo con tu familia y amigos...

Conforme envejeces, tal vez te reten condiciones de salud como diabetes y enfermedades cardíacas.

Para manejar con éxito estos desafíos, únete a tu profesional médico para formular un plan que incluya medicamentos y tratamientos tomando en consideración tus preferencias y estilo de vida.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Vida Saludable para Adultos Mayores

Participa en las decisiones sobre tu salud. Haz preguntas. No faltes a tus citas. Y si consumes tabaco, trata de dejarlo.

Vivir tu mejor vida significa tomar tiempo para hacer lo que disfrutas. Haz de tu salud una prioridad para que puedas continuar pasando el tiempo disfrutando las actividades y personas que te hacen feliz.