

5 Claves 4 Beneficios DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Se puede llegar a los 80 años y más allá, con un estado psicofísico bueno, pero para evitar la pérdida de autonomía, hay que practicar hábitos de vida saludables y mantener el dinamismo físico, social e intelectual, es decir, procurar un envejecimiento activo.

Claves para mantener la salud



1 Alimentación sana y equilibrada



2 Ejercicio adaptado a la persona



3 Mantener las relaciones sociales y familiares



4 Ejercitar la capacidad intelectual



5 Evitar riesgos y sustancias tóxicas

Beneficios del envejecimiento activo



1 Mejora en las funciones musculares, cardiorespiratorias, y salud ósea



2 Previene enfermedades cardiovasculares



3 Ayuda a la conservación de las funciones cognitivas



4 Más movilidad y menor riesgo de caídas



5 Mejor calidad del sueño y control del estrés

Servicio de Atención Gratuita Telefónica sobre Dependencia y Discapacidad

 900 102 180 (Horario de atención: de 10 h. a 19 h.)

 orientacion@fundacioncaser.org

 fundacioncaser.org