

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