



INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ PRIETO ARANGO – TARSO

Orientación escolar

CONSEJOS DE VIDA SALUDABLE PARA ADULTO MAYOR



Fomentar las relaciones social y el ocio

Participa en las actividades que se organicen en el centro cívico de tu entorno. Participa en acciones de voluntariado.

Dormir bien

Utiliza la cama solo para ir a dormir y antes no tomes alcohol ni cafeína.



Mantener una alimentación saludable

Hacer actividad física

Evita el sedentarismo. Haz ejercicio cada día entre $\frac{1}{4}$ y 1h como: caminar, bailar, hacer yoga...



Controlar las pérdidas de orina

Utiliza ropa fácil de poner y quitar y haz ejercicios de suelo pélvico para fortalecer la musculatura



Controlar el estreñimiento

Comer frutas, verduras y productos integrales. Bebe agua. En caso necesario te puedes hacer masajes abdominales.

Tener cuidado de los pies

Haz diariamente una higiene de los pies, hidrata la piel, corta las uñas rectas. Si vas a comprar zapatos, hazlo por la tarde, cuando los pies están más hinchados



Controlar las enfermedades crónicas

¡Recuerda llevar unos hábitos y estilos de vida saludables!



Haz de tu alimentación tu mejor medicina