



# ¿CÓMO ENVEJECER DE FORMA SALUDABLE? 7 RECOMENDACIONES PARA LOGRARLO

El envejecimiento es un proceso continuo que ocurre desde que nacemos y a lo largo de toda nuestra vida. Es muy importante saber que lo hacemos, o evitamos, diariamente tiene un gran impacto en qué tan saludables envejecemos.

A continuación se describirán aquellas actividades cotidianas del día a día que tienen un rol fundamental en nuestro envejecimiento. Además, se otorgarán consejos prácticos para optimizar nuestro envejecimiento con las acciones que hacemos desde que nos levantamos hasta que nos vamos a dormir.

## 7 RECOMENDACIONES PARA ENVEJECER DE FORMA SALUDABLE

### 1. NUTRICIÓN:

Lo que comemos es uno de los principales factores que inciden en nuestro envejecimiento. Patrones alimenticios saludables como la dieta mediterránea (Lea el artículo "*12 Beneficios de la dieta mediterránea para la salud*") ayudan a envejecer mejor.

Un patrón alimentario saludable incluye: abundantes frutas y verduras (idealmente 5 porciones al día), proteínas preferentemente de origen vegetal (Lea el artículo "*La importancia del consumo diario*

*de proteínas*"), adecuado consumo de agua (2 a 3 litros al día, Lea el artículo "*7 Consejos del adecuado consumo de agua*"), frutos secos y legumbres.

Por otro lado, evita las azúcares refinadas (pasteles, galletas, bebidas y jugos envasados), alimentos procesados (aquellos que vienen empacados y listos para comer) y las grasas poco saludables (carnes rojas, manteca, frituras).



### 2. ACTIVIDAD FÍSICA:

Realizar actividad física es fundamental para un envejecimiento óptimo (Lea el artículo "*12 Beneficios de la actividad física*").

Para mantenernos activos sirve: hacer las labores de la casa, caminar, practicar deportes o hacer ejercicio de forma regular.



22 67 67 000



DoctorJuanRodriguez



jcrodriguez@med.puc.cl



UcChristus.cl



DrJuanRodriguez.com



Es importante hacer ejercicio cardiovascular (caminar rápido, correr, andar en bicicleta, usar elípticas, nadar, etc), de fuerza para mejorar nuestra masa y función muscular (usar pesas, bandas elásticas, nuestro propio cuerpo, etc), además de elongación y equilibrio para mejorar la movilidad y evitar las caídas.

### 3. MANEJO DEL ESTRÉS:

Algunas alternativas para reducir el impacto negativo del estrés en el envejecimiento son: hacer actividades al aire libre, estar en contacto con la naturaleza, hacer ejercicios de relajación, practicar meditación, conectarnos con nuestra espiritualidad, hacer actividad física de forma regular, tener contacto social, seguir una dieta saludable, hacer pausas durante la jornada laboral, tener adecuado tiempo para el sueño y descanso (Lea el artículo "*15 Recomendaciones para dormir mejor*").

Puede ser necesario el apoyo y guía profesional para el manejo del estrés.

### 4. INTERACCIÓN SOCIAL:

Mantenernos socialmente activos y tener relaciones personales significativas (familias, parejas, amigos, colegas, etc.) favorece el envejecimiento saludable. En las primeras etapas de la vida hay diversos contextos en los cuales nos mantenemos socialmente activos como por ejemplo al

asistir al colegio o educación superior y en nuestros trabajos.

Existen además muchas otras valiosas oportunidades de interacción social que pueden ser especialmente relevantes y necesarias después de la jubilación.

Por ejemplo: participar en grupos de interés (religiosos, espirituales, culturales, etc.), tomar cursos y talleres, practicar deportes grupales, hacer caminatas grupales, voluntariados, asesorías, mentorías, etc.

### 5. EVITAR SUSTANCIAS TÓXICAS:

Consumir tabaco es altamente perjudicial para la salud y por lo tanto nuestro envejecimiento. Nunca es tarde para dejar de fumar, dado que el riesgo de muchas de las complicaciones asociadas al tabaco se reducen significativamente al bajar o suspender su consumo.

Con respecto al alcohol, cada vez existe más evidencia de que su consumo crónico se asocia a más riesgos (problemas hepáticos, nutricionales, demencia, adicción, etc.) que beneficios (posible reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares).

Es por esto que la recomendación actual es mantener la abstinencia al alcohol en caso de que no se consuma o





limitar su consumo a máximo dos copas en hombres y una copa en mujeres (vino, cervezas o destilados).

Por otro lado, las drogas de abuso y el uso sin prescripción de medicamentos tienen alto riesgo de generar serios problemas físicos, mentales, una gran disrupción social y aislamiento de las personas que las consumen.

Ser conscientes de los riesgos de las sustancias tóxicas, evitarlas y pedir ayuda profesional en caso de que cueste dejarlas es un pilar fundamental del envejecimiento saludable.

## 6. SUEÑO:

El sueño es fundamental para otorgar descanso a nuestro cuerpo, reparar nuestros órganos y tejidos, consolidar la memoria, estabilizar nuestro ánimo, etc. Se recomienda tener un sueño reparador que dure al menos siete horas, sin embargo es importante tener en cuenta que los recién nacidos y niños requieren dormir más horas y las personas mayores requieren dormir menos horas.

Algunas sugerencias para dormir mejor las puede encontrar en (Lea los artículos "*La importancia de dormir bien*" y "*15 Recomendaciones para dormir mejor*").

En caso de no poder lograr un sueño adecuado, es importante seguir aquellas recomendaciones y solicitar ayuda profesional.

## EN RESUMEN

En suma, tenemos bastante información de cuáles son los hábitos que nos ayudarán a envejecer de forma saludable.

Lo que hacemos y comemos, cómo interactuamos con la sociedad, como nos relajamos, divertimos, descansamos y dormimos influye enormemente en nuestro envejecimiento.

Está en nuestras manos elegir estilos de vida que nos lleven a un envejecimiento saludable. Por otro lado es importante tener en cuenta que existen otros factores además de nuestros hábitos que nos pueden llevar a problemas físicos, mentales y sociales, por lo cual es importante mantener controles de salud de forma periódica y pedir ayuda precozmente en caso de no poder seguir estas recomendaciones o tener dudas o problemas a lo largo de todo el ciclo vital.

Consulte con su geriatra y/o su nutricionista para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.

