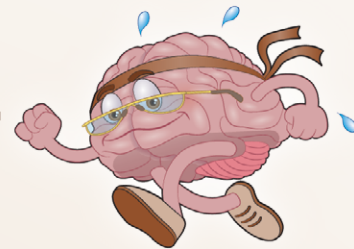


RECOMENDACIONES para mantener y fortalecer la SALUD MENTAL en las PERSONAS ADULTAS MAYORES



El bienestar emocional en la vejez se fortalece con hábitos saludables, vínculos sociales, actividad física y atención oportuna a la salud.



Exprese sus sentimientos y emociones; conviva con su familia, amigos y personas de la comunidad.



Procure dormir bien y mantener horarios regulares de sueño, por lo menos 6 horas de sueño continuo.



Realice actividades que favorezcan la relajación y el bienestar, como meditación, contacto con la naturaleza o cuidado de animales de compañía.



Mantenga una alimentación saludable con frutas, verduras y menor consumo de azúcares, grasas y sal.

Mantenga su mente activa con juegos, lectura, dibujo o nuevos pasatiempos.



Evite el tabaco, el consumo riesgoso de alcohol y otras sustancias, ya que afectan su salud física y mental.



Acuda a su **Chequeo PrevenIMSS** y a revisión con su Médico Familiar para cuidar su salud física y mental.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL