

Vejez Saludable

Mientras más pronto inicie la práctica de medidas preventivas y de estilos de vida activos y saludables, más rápido sentirá los beneficios y su salud mejorará.

Practique ejercicio de manera regular.

Le ayudará a mantener la masa muscular con flexibilidad y movilidad en sus articulaciones y, de esta manera, a prevenir caídas y fracturas.



Consulte a su médico para saber cuál es el tipo de ejercicio más adecuado para usted, de acuerdo con su estado de salud.



Lleve una alimentación saludable.



Aumente la cantidad de actividad física diaria.



Intente conservar un peso saludable.



Evite el consumo de alcohol y tabaco.

También el descanso, la diversión y las relaciones con los demás son importantes.

Manténgase en contacto con su familia, amistades y vecinos.

Evite el aislamiento.

Dentro de sus posibilidades, no deje de salir a la calle para realizar su despensa y otros mandados. Si necesita ayuda, pídale, pero no deje de salir.

No descarte la posibilidad de conocer nuevos lugares, participe en viajes; si tiene esa posibilidad, ¡aprovéchela!

No se abandone, busque opciones para sentirse bien.

Le ayudará a conservar su funcionalidad.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL