

- Baile, además de un buen ejercicio, aumenta su fuerza, flexibilidad, coordinación y salud emocional.
- Disfrute de su sexualidad, un aspecto de gran importancia que se niega culturalmente a esta edad y sin embargo, también se tiene derecho a disfrutar.
- Asuma la responsabilidad sobre su libertad personal y sobre la posibilidad de determinar y escoger por sí mismo todo lo que ocurre en su vida. La gran ventaja de envejecer es el no tener que contraer más compromisos.
- Afronte los problemas de forma activa, analizando lo que usted mismo puede cambiar y aquello en lo que puede influir.
- Aprenda a usar su tiempo libre con actividades grupales recreativas.



- Procure evitar o reducir el consumo del alcohol y la nicotina
- Si ya no puede conducir, disfrute el viaje.
- Brinde servicios voluntarios en una organización sin fines de lucro.

La armonía interior es requisito indispensable para alcanzar la felicidad, trate de alcanzar la paz interior. Solo el equilibrio interior y la armonía, le permitirán llevar una vida feliz.

Si cumple estas sugerencias, continuará siendo, o será, una persona feliz en la vejez.

¡El futuro está en sus manos!



OFICINA CENTRAL

Calle Duende #2G-1 • Urb. Lomas Verdes
Bayamón, PR 00956-3457
Tel. 787.995.0090/0096 • Fax 787.995.0091
www.esperanzaparalavejez.com

Disfrutemos La Tercera Edad





Envejecer feliz es llegar a una edad avanzada cumpliendo con los parámetros biológicos para esa edad y conservar, en forma integral, la relación funcional, mental y social con el medio. Es verdad que

muchas dificultades surgen en la edad avanzada. Sin embargo, para millones de personas la madurez en años es una época feliz y significativa de la vida. A medida que pasan los años, nuestro cuerpo se deteriora. Este es un proceso que varía de persona a persona, pero para todas el proceso de envejecimiento se acelera con la tensión. Conocer los cambios que se operan en la edad madura puede resultarnos de utilidad para ir desarrollando aquellas áreas en las cuales tendremos mayores posibilidades de seguir creciendo.

Todos seremos personas mayores y debemos preocuparnos desde hoy, en mantener una vida saludable, tanto física como mental. Lo más importante en la prevención es el auto cuidado, es decir, la obligación individual de conocer nuestros factores de riesgos y poner en práctica las medidas para preservar la propia salud.

En sus manos está organizar su vida de otro modo. Usted puede decidir cómo influirá el envejecimiento en su vida cotidiana. Puede decidir si es usted quien condiciona su envejecimiento o si es su envejecimiento el que lo condiciona a usted. Nunca es tarde para realizar su elección. A continuación se le brindarán sugerencias que le ayudarán a disfrutar la tercera edad.

Sugerencias para su disfrute:

- Establezca prioridades, haga aquello que sea importante en su vida y que durante su juventud no tuvo la oportunidad o el tiempo de hacer.
- Luche contra el aislamiento social. El mayor problema del envejecimiento es la soledad que se adueña de nosotros. Busque el trato con la gente, intente hacer nuevas amistades. Trate de entender primero a los demás para que lo entiendan a usted.
- Mantenga el contacto con sus amigos y familiares, ya que ellos son verdaderos motores para vivir. Es su obligación preparar su vejez en el campo de las relaciones personales para prevenir el aislamiento social.
- Asista a un Centro de Actividades y Servicios Múltiples Para Personas de Edad Avanzada, este le ayudará a confraternizar con otras personas de su edad, evitando la soledad.
- Preocúpese por mantener una alimentación adecuada, baja en calorías, equilibrada, rica en fibras, vitaminas y minerales y beba al menos dos litros de agua al día.



- Si tiene alguna enfermedad crónica no transmisible (hipertensión, obesidad, diabetes), contrólese periódicamente y cumpla con el tratamiento indicado por el médico.
- A partir de los 50 años, se recomienda realizar un examen médico completo una vez al año. Recuerde que un diagnóstico a tiempo permite un buen tratamiento y una buena recuperación.
- Realice ejercicio físico, ya que le ayudará a conservar un buen estado articular, cardiovascular y respiratorio.
- No olvide reír: no renuncie a la Felicidad, la Alegría y la Risa. La felicidad suele venir de dentro, tiene poco que ver con las circunstancias externas. Sólo usted es responsable de su felicidad personal. Si no logra estar contento consigo mismo, en la vejez el trato con los demás le resultará difícil.
- Manténgase activo intelectualmente. Leer, hacer crucigramas, tocar un instrumento o realizar alguna actividad en la que deba pensar, le ayudará a mantener un cerebro activo y prevenir el Alzheimer.
- Escuche música clásica, ya que estimula las áreas cerebrales específicas del razonamiento, disminuye la ansiedad, acompaña y fortalece el carácter.
- Controle su peso. El sobrepeso somete al corazón y al sistema circulatorio a un esfuerzo mucho mayor en la vejez.

