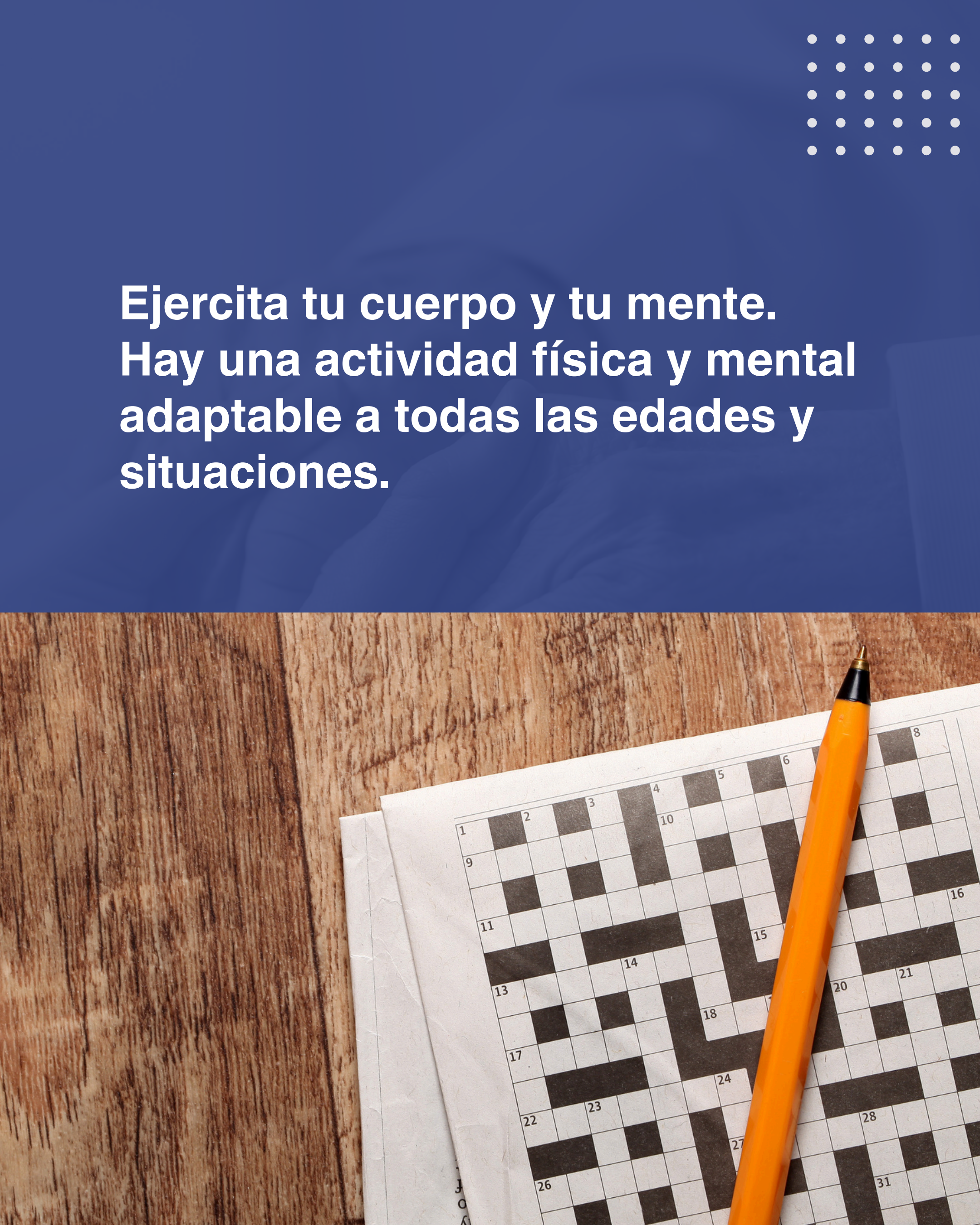
01 de octubre

Día Internacional de las Personas de Edad

El valor de la prevención para un envejecimiento saludable

Procura una alimentación variada y saludable, evitando sustancias tóxicas como el alcohol, el tabaco o las drogas.

Ejercita tu cuerpo y tu mente. Hay una actividad física y mental adaptable a todas las edades y situaciones.



Descansa adecuadamente. Gestiona el estrés y establece una rutina de sueño. Busca apoyo psicológico si lo necesitas.

Las campañas de prevención son de probada utilidad sobre los problemas de salud que inciden en adultos y mayores y deben ser extensivas independientemente de la edad. Participa y reclama tu inclusión.

Emprende nuevos retos. Mejora tus logros personales y mantén siempre una actitud positiva y optimista.

No dejes nunca de aprender. Adaptarse a los tiempos con tu experiencia vital es siempre un plus, y no olvides que, además de que hay mucho por aprender, también es posible enseñar. ¡Inténtalo!

Colabora en el respeto al medio ambiente y en el avance de la ciencia y la investigación.

Participa en la comunidad y defiende los derechos de las personas de edad, como expresión de sus voluntades y opiniones. Asóciate si eso te satisface.

Sé consciente de que eres útil, tu apoyo a nivel familiar, social e incluso de voluntariado es fundamental.

Mantén tu independencia y disfruta cada día, decide sobre tu vida y dedica tiempo a lo que te gusta.