Curridabat
CIUDAD DULCE

Guía cantonal de hábitos saludables **para personas adultas mayores de 65 años**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud integral como el **estado de bienestar físico, emocional y social de un individuo.** Los hábitos saludables son pilares importantes para obtener bienestar a lo largo de las distintas etapas de la vida.

El objetivo principal de esta guía es proporcionar a las personas mayores de 65 años Curridabat, información práctica y recomendaciones generales para promover hábitos saludables en una de las etapas mas largas de nuestra vida.

"El envejecimiento es un proceso en el que se producen cambios en la composición corporal y en la funcionalidad de los órganos, sin embargo es importante aclarar que **la vejez no es una enfermedad** y, aunque el envejecimiento puede volver a las personas más frágiles, se puede trabajar en llevar un estilo de vida con hábitos saludables que permita lograr un **envejecimiento activo**"

Nutrición

- Consuma todos los días frutas, vegetales, leguminosas y alimentos integrales porque son altos en fibra. Para beneficiarse de la fibra recuerde tomar agua.
- Tome agua frecuentemente a pesar de no sentir sed. Use una botella o vaso con pajilla para que le sea mas fácil.
- Si las leguminosas (frjoles o garbanzos) le producen inflamación, pongalos por 12 horas en remojo, bote el agua, lávelos y cocínelos como de costumbre.

Hidratación
De 6 a 8 vasos al día

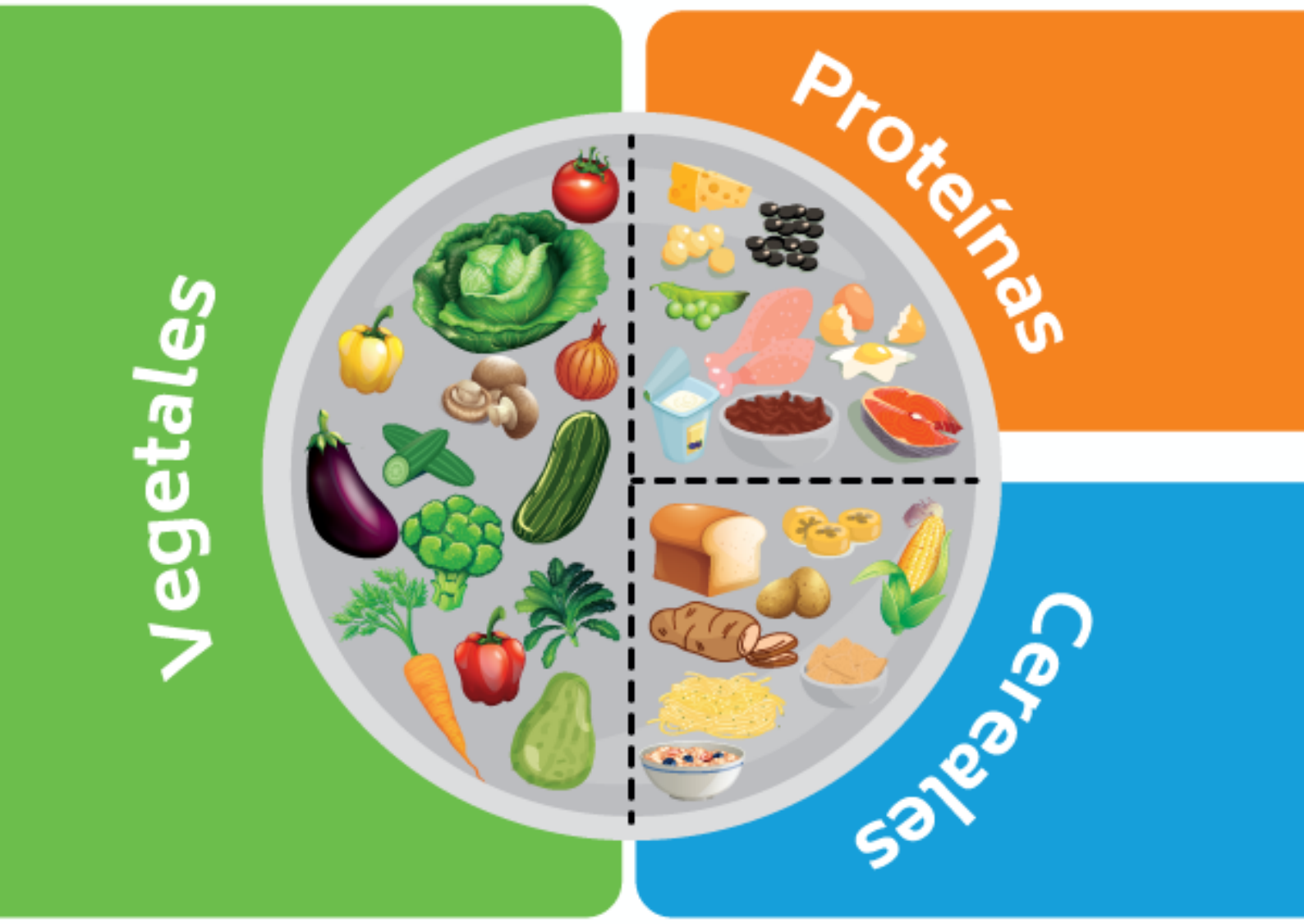
Frutas
Consumir 2 o 3 diarias

Grasas saludables
Aguacate, semillas, nueces o aceites

El método del
plato saludable

A continuación, le presentamos el método del plato; una guía visual para realizar una **comida completa, variada y saludable.** El método consiste en dividir el plato en 4 partes y llenar la mitad del plato de verduras y hortalizas, una cuarta parte de cereales o tubérculos y la otra cuarta parte del plato de alimentos proteícos.

Este método se puede aplicar a las 3 comidas principales del día como desayuno, almuerzo y cena.



1/2 Plato de vegetales crudos o cocinados:
Ensaladas, picadillos, vegetales salteados o al horno, cremas o sopas de verduras.
Grupo de vegetales: Lechuga, pepino, hongos, tomate, palmito, zanahoria, coliflor, brocoli, chile dulce, cebolla, espinacas, vainicas, limón, kale, chayote, zucchinni, berenjena y chicasquil.

1/4 Plato de alimentos proteicos: Leguminosas (garbanzos, lentejas, frijoles, chícharos, cubaces) quinoa, carnes bajas en grasa, pollo sin piel, pescado, huevos y yogurt natural

1/4 Plato de cereales o tubérculos: pasta, pan o avena integral, tortillas, yuca, papas, camote, plátano maduro, arroz integral, elote o maiz.

Comer sano para estar sano:

Consuma la sal con moderación para protegerse de la presión arterial alta y la deshidratación. Use hierbas aromáticas para dar sabor a sus comidas, como culantro, albahaca, orégano, romero,, etc.

Consuma frutos secos como nueces, almendras o marañón a diario para disminuir el riesgo de enfermedades cardiacas o enfermedades de las arterias coronarias. Consuma una cucharada de frutos secos por lo menos 5 veces a la semana. Si tiene problemas con la masticación puede consumirlas en batidos de frutas, obtendrá los mismos beneficios.

Una alimentación alta en vegetales, leguminosas y granos integrales, trae beneficios para su salud intestinal, por el contrario, los alimentos que son inflamatorios como las carnes rojas y embutidos, bebidas azucaradas y harinas refinadas se han relacionado con aumentar el riesgo de cáncer de colon y enfermedades crónicas.

¡Persona precavida... vale por dos!

Realícese todos los exámenes que le envié el médico, no pierda citas, consulte a su doctor sobre cualquier cambio o dificultad que afecte su calidad no vida, no todo lo que le sucede es "normal para su edad".

Haga una lista que incluya los nombres de los medicamentos que toma, las dosis y horarios. Lleve esa lista en su billetera por si lo necesita. No se automedique, consulte al médico antes de tomar cualquier suplemento vitamínico.

Cuide su piel del cáncer. Evite el sol desde las 10:00 a.m. hasta las 4:00 p.m. Consulte con su médico sobre lunares o manchas que detecte. Use sombreros o gorras y bloqueador solar con factor de protección solar de 30 o más, use un bálsamo labial con protección solar.

Adecue su hogar para que sea seguro para usted, por ejemplo: mantenga las habitaciones iluminadas, instale barras de apoyo en la ducha para evitar caídas y use alfombras antideslizantes tanto en la ducha como fuera de esta. Use zapatos adecuados para evitar caídas.

Vida Activa

Un estilo de vida sedentario puede llevar a un estado llamado "Síndrome de la Muerte Sedentaria" que se da cuando las personas no realizan ningún tipo de actividad física. Este síndrome aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, hipertensión, diabetes, obesidad, entre otros.

• Realizar ejercicio trae muchos beneficios, por ejemplo: ayuda a mantener el equilibrio y flexibilidad, ayuda a mejorar la condición física, mejora el desempeño cognitivo y ayuda al bienestar psicológico.

• El tipo de ejercicio, así como su frecuencia e intensidad va a depender de si existen enfermedades o no, y dependiendo de cuáles sean estas enfermedades, para saber cuál es el tipo de ejercicio ideal pregunte a su médico para que le aconseje lo más recomendable para usted.

• También puede contar los pasos al día, por medio de un podómetro simple o por medio del celular, esto puede hacerlo más activo.

• Pasar más tiempo al aire libre o con la naturaleza tiene un buen efecto en el estado mental de las personas, ya que puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, e incluso puede mejorar la memoria. Se recomienda de 20 a 30 minutos, tres días a la semana de forma regular, pueden ser caminatas o incluso andar en bicicleta, solo o acompañado. Curridabat tiene una gran cantidad de parques que puede visitar. En caso de no poder salir, se recomienda escuchar sonidos de la naturaleza, mirar fotos de naturaleza o de algún lugar favorito o que desee visitar.

Hábitos saludables

Un hábito saludable es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social, le recomendamos lo siguiente:

• Dormir al menos siete horas por la noche de forma regular. En caso de que tenga dificultades para dormir, puede seguir las siguientes recomendaciones

• Establezca un horario fijo para acostarse y levantarse, incluso fines de semana o vacaciones y realice una rutina relajante cada noche antes de ir a la cama, como tomar un baño caliente, emplear una técnica de respiración relajada o busque un libro para leer.

• Mantenga los lazos sociales con su comunidad. Reúnase o comuníquese con amigos o personas conocidas tres o más veces por semana. Intente realizar activiTdades en grupo, ya sean deportes o actividades como voluntariados. Inscríbase en las actividades que se realizan en los Centros de Desarrollo Humano de la Municipalidad.

• Enfóquese en tener una razón para levantarse por las mañanas. Tener un propósito de vida es importante para una vida plena y feliz.

Recuerde, nunca es tarde para tener una vida saludable. Realice los ajustes poco a poco para que los cambios sean más duraderos en el tiempo.

Curridabat
CIUDAD DULCE

Este documento forma parte de un grupo de guías dirigidas a distintas poblaciones según la etapa de la vida. Si deseás acceder a las demás guías ingresá a la página de la Oficina de Salud Integral de la Dirección de Responsabilidad Social:
www.curridabat.go.cr/saludintegral

Mas información: Dra. Priscilla Marín. CPN.1794
E-mail: priscilla.marin@curridabat.go.cr
*Ilustraciones tomadas de www.freepik.es