

Decálogo para una madurez saludable

Le presentamos un conjunto de **propuestas** para mantener en buena forma sus capacidades, sus emociones, sus relaciones y su cuerpo.

1. Haga actividad física diariamente. Por ejemplo, practique alguna afición, cuide su hogar y sus plantas, vaya a bailar o a pasear 30-60 minutos tres o más veces por semana, o practique algún deporte. Si puede, salga de casa cada día.



2. Beba el agua necesaria.

3. Coma poco y sano.

El alimento tiene que ser variado, con productos de temporada. No coma de forma copiosa y sin control.



El sobrepeso no ayuda a vivir bien. Si tiene sobrepeso, procure reducirlo.

4. Cuide su salud. Descanse lo necesario. Cuide sus enfermedades, como la hipertensión, el colesterol o la diabetes. Evite las caídas. Fomente su autoestima y un buen estado anímico. No deje que la depresión le amargue la vida.

5. Diviértase y evite la soledad. Mejor estar en compañía. El contacto con vecinas/os, amigas/os, tenderas/os, familiares... le ayudará a sentirse integrada/o y con más ánimos. Los problemas serán más soportables y se sentirá más relajada/o.

Ayude y colabore con otras personas que necesiten su ayuda, hágase voluntaria/o.

Participe en algún grupo o asociación que comparta sus intereses o aficiones. Disfrute de actividades comunitarias (fiestas populares, excursiones, centros para personas mayores, organizaciones no gubernamentales, consejos de barrio...).

Visite a su familia o invítela a su casa. Busque pareja, si lo desea.

6. Estudie y lea. Mantenga una mente activa. Vaya a clases de temas que le interesen: cocina, escuelas de adultos informática, idiomas, bricolaje... Lea libros, revistas... Escriba un diario personal, cartas, poemas...



7. Aprenda cosas nuevas. Macramé, cerámica, pintura, ganchillo, restauración de muebles, canto coral, instrumentos musicales, taichí, yoga, petanca, informática, redes sociales...

8. Infórmese de lo que ocurre a su alrededor. Procure estar al día de lo que le pasa a su familia y a sus vecinos. Escuche y lea las noticias. Vea poca televisión.



9. Jubile el tabaco y el alcohol.

10. Manténgase activo. Emprenda alguna tarea. Nunca es tarde para iniciar algo: lo que cuenta es su deseo y voluntad. Vaya a exposiciones, pasee por el campo, haga visitas culturales.



Prepare la jubilación con tiempo. Procure ocupar el tiempo libre que le va a quedar. Intente adaptarse a los cambios que implica la jubilación.