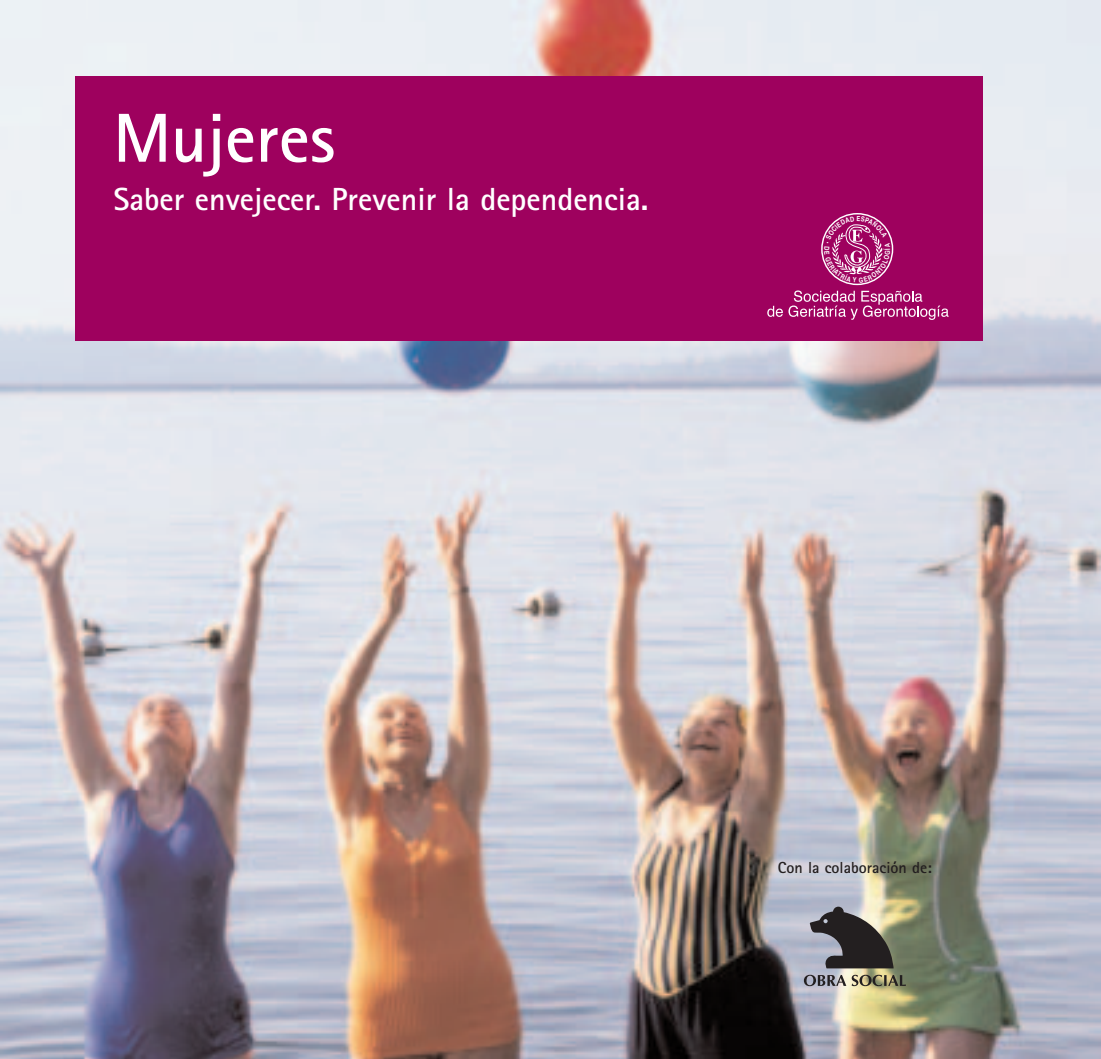


Mujeres

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología



Con la colaboración de:



OBRA SOCIAL



Puedes intervenir, puedes decidir. Eres capaz, merece la pena.

Las mujeres sabemos muy bien que la VIDA ES CAMBIO. A lo largo de los años, hemos sabido adaptarnos a todas esas fases por las que nuestro cuerpo pasa. Y a los cuidados y necesidades que nuestros seres queridos necesitaban de nosotras.

Con el envejecimiento también hay cambios. Algunos son molestos, pero también tenemos más tiempo, menos obligaciones y muchos años de vida por delante.

Y sobre todo... Ahora SABEMOS MUCHO MÁS que antes.

Con este folleto te proponemos ideas para MEJORAR TU PRESENTE y PREPARAR TU FUTURO, empleando el tiempo en mantener buena salud, cuidar tus relaciones sociales, mejorar el estado de ánimo y realizar nuevos y divertidos proyectos.

Aquí encontrarás ideas sobre:

- 1 Envejecer con salud y alegría
- 2 Dedicar tiempo a una misma
- 3 Quiere y cuida tu cuerpo
- 4 Lo importante del amor y la amistad
- 5 Con una misma, con los demás
- 6 ¿Por dónde empiezo?



Envejecer con salud y alegría

Esto, todas lo queremos. ¿Verdad?.

Ahí van algunas ideas para conseguirlo.

A medida que se tienen más años, tenemos más probabilidades de tener algún problema de salud: no vemos, ni oímos tan bien, se nos olvidan algunas cosas, podemos tener pérdidas de orina, estamos más torpes, a veces nos sentimos tristes...

Evitarlo o reducirlo, está en **NUESTRAS MANOS**, actuando de manera inteligente, cambiando algunos comportamientos y aceptando algunas limitaciones:

- Hacer ejercicio.
- Cuidar nuestra alimentación.
- Acudir a los médicos y, sobre todo, seguir sus recomendaciones.
- Volver a **DISFRUTAR DE LA AMISTAD**.
- **APRENDER** cosas nuevas.
- Y todo ello, manteniendo y cuidando nuestras relaciones sociales. Además de la familia también son muy importantes, en esta fase de la vida, nuestras amigas, compañeras y compañeros de asociación, etc...



Dedicar tiempo a una misma

Si haces un repaso, verás que con los años has ido aprendiendo muchas cosas y desarrollado muchas HABILIDADES, que en esta fase de nuestra vida puedes utilizar en TU PROPIO BENEFICIO.

Sabemos cuidar a los demás. Vamos a cuidarnos nosotras.

- Ahora es el momento. Dedicar tiempo a CUIDARTE.
- Y cuando necesites AYUDA, antes de quejarte, PÍDELA.
- Cuenta lo que sientes. Hay mucha gente que quiere y puede ayudarte: familia, amigas y amigos, médicos, servicios sociales...



Quiere y cuida tu cuerpo

Sabemos de la importancia del CUIDADO DEL CUERPO.
Nos interesa.

- Acepta, quiere y cuida tu cuerpo con alimentación equilibrada, ejercicio, hidratación, buscando ropa y maquillaje que te favorezcan...
- **NO QUIERAS APARENTAR LA EDAD QUE NO TIENES.**
Hay formas de belleza que sólo alcanzamos con la edad: la elegancia, la personalidad, la comprensión...
Valora todo eso, lo has conseguido gracias a los años.
- Si estás a gusto con tu cuerpo y con tu edad, te sentirás y te sentirán **MÁS FAVORECIDA y MÁS GUAPA.**



Lo importante del amor y la amistad

Nosotras sabemos mucho del amor. Hemos hecho muchas renunciaciones por él; a veces demasiadas. Es el momento de recrear la RELACIÓN DE PAREJA, él tiene más tiempo, tú también. ¿Cómo?.

- **DISFRUTAR JUNTOS** de lo que os gusta. **SALIR** a pasear, a bailar, con los amigos, de excursión, de viaje...
- No insistas en hacerlo todo sola: **AHORA DEBÉIS COMPARTIR LAS TAREAS DOMÉSTICAS**, el cuidado de los abuelos y de los nietos.
- **HÁBLALE** de lo que quieres, de lo que te gusta y de lo que no te gusta; de lo que sientes.
- Incluida la sexualidad: dile lo que necesitas y lo que te apetece y **ESCUCHA** sus deseos también.
- Reserva una parte de **TIEMPO PARA TÍ**, además de estar con él.
- Sabemos el valor de la **AMISTAD**. Siempre hemos tenido una amiga con quien hemos compartido secretos, dispuesta a ayudar. Ahora es más importante que nunca cuidar las amistades. Dedícales tiempo y disfruta de ellas.

Y tengas o no tengas un amor, no renunciés a **ENAMORARTE**. Es igual de maravilloso a todas las edades.



Con una misma, con los demás

Estar sola o quedarse viuda NO ES EL FIN. No es la situación ideal, pero si no lo podemos cambiar, lo más inteligente es adaptarnos y buscar sus VENTAJAS. Busca la parte positiva de estar sola.

- Antes, pendiente de toda tu familia, siempre eras la última. Ahora es cuando eres de verdad la REINA DE LA CASA.
- Tomas tus decisiones y no tienes que dar cuenta a nadie.
- Puedes tener tus propios horarios para todo: Levantarte, acostarte, cuándo y qué ver en la televisión.

Todo el tiempo para cuidarnos, arreglarnos, salir, aprender cosas nuevas y conocer gente.

Tanto si vives sola como en compañía recuerda tres cosas que son muy importantes para sentirte bien:

- Tu familia es importante, pero no es lo único: **DESCUBRE QUE HAY MÁS MUNDO y QUE TE ESTÁ ESPERANDO.**
- Ahora puedes hacer cosas diferentes a las de siempre, **AUNQUE SEA POR PRIMERA VEZ.**
- Puedes **SER y SENTIRTE LIBRE.** Utiliza esa libertad.



¿Por dónde empiezo?

Poco a poco, sólo tienes que **PENSAR MÁS EN TÍ** y en tu bienestar. Sólo si te sientes bien podrás alegrar a las personas que te quieren.

- Cuídate más, dedícate más tiempo y **MEJORA TU RELACIÓN** con los que te rodean.
- Comienza por hablarlo con quien tú confíes: Una amiga, hija... **JUNTAS** podréis hacerlo **MEJOR QUE SOLAS**.
- Lee este folleto con tu mejor amiga, coméntalo con ella y comenzad juntas a buscar.
- En tu ayuntamiento, en centros sociales... busca donde te informen sobre **ACTIVIDADES ORGANIZADAS** que te interesen: gimnasia, pintura, arte, informática, viajes, voluntariado...
- ¡ANÍMATE! Hay mucho por **APRENDER, HACER y DISFRUTAR...** Mucho por ofrecer y mucho por recibir. Te vas a sorprender.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- ¡Cómo nos cambian los años!
- Controla tu salud
- Alimentarse bien
- Prevenir las caídas
- Buenas relaciones
- Mujeres
- Hombres
- Ejercicio físico
- Cuidar mi casa
- Aprender

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.