

¡Cómo nos cambian los años!

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología

Con la colaboración de:





Tenemos que aceptar los cambios. Eres capaz, merece la pena.

Hay que aceptar el cambio. Nos han contado mil historias sobre la eterna juventud y sobre qué tenemos que hacer para aparentarla por encima de todo. Vivir es envejecer, VIVIR ES CAMBIAR.

Vamos a recordar y a vislumbrar qué es lo que podemos esperar de nuestro proceso de envejecimiento, lo que es real, lo que es posible. No hay soluciones mágicas, aunque continuamente nos bombardeen por aquí y por allá con supuestos milagros.

Vamos a envejecer lo queramos o no, pero en nuestras manos está poder hacerlo en mejores condiciones de salud y bienestar. Disfrutando de una parte importante de nuestra vida. Este es nuestro objetivo.

Te ofrecemos ideas e información sobre:

- 1 La vejez no es una enfermedad
- 2 Cómo influye nuestro estilo de vida
- 3 Cambios en nuestro cuerpo
- 4 Cambios en nuestras relaciones



La vejez no es una enfermedad

La vejez no es una enfermedad, así que no te sientas enfermo por tener muchos años. Si alguien echa la culpa de lo que te pasa a la edad... ¡Rebélate! ¡Dí que no!

Aunque el envejecimiento no trae obligatoriamente la dependencia, al ir cumpliendo más y más años, lo que sí ocurre es que nos podemos volver más frágiles.

Por eso tenemos que poner todo lo que en nuestra mano está para poder vivir el mayor tiempo posible en las mejores condiciones.

Y esto sólo es posible si cambiamos nuestros estilos de vida, es decir, lo que comemos, las actividades que realizamos, las personas con las que nos relacionamos, lo que hacemos y lo que dejamos de hacer.



Cómo influye nuestro estilo de vida

En esto de envejecer no hay dos personas iguales. Los cambios que percibamos y sintamos pueden variar de una a otra persona. No obstante, lo que sí podemos hacer, como antes hemos recordado, es cambiar y **MEJORAR NUESTROS ESTILOS DE VIDA**. ¿Cómo?

- Aprende y aumenta tus conocimientos. Disfrutarás más de la vida y tu cerebro te lo agradecerá.
- Haz ejercicio físico, siempre bajo el control del médico.
- Participa en proyectos, haz cosas, planifícalas, llévalas a cabo. ¿Qué? Lo que prefieras. Cantar, escribir...
- Ya has dejado de fumar, ¿verdad?. Pues entonces nada, no te preocupes.
- Relaciónate. **NO ESTÉS SOLO**.
- Haz cosas que te gusten: Cantar, bailar, hablar, jugar, pasear, viajar... Lo que quieras, pero recuerda: **ACTIVIDAD es igual a SALUD**.
- Por último, vigila lo que comes.

Una última idea: Los cambios en los estilos de vida sólo se logran con **ESFUERZO** e **IMPLICACIÓN**. Empieza ahora mismo. Este es el momento.



Cambios en nuestro cuerpo

¿Cuáles son los cambios más habituales del envejecimiento?

¿Puedo yo influir en ellos?

CEREBRO

- Nuestro cerebro, como nuestro cuerpo cambia. Nuestras reacciones son más lentas.
- Compénsalo ESTIMULANDO el cerebro a través de actividades: estudiar, leer, hacer crucigramas, recordar la lista de la compra de memoria.

FUNCIONAMIENTO FÍSICO

- Con los años, a menudo aumenta un poco el peso, la musculatura se debilita, nos hacemos más rígidos y perdemos elasticidad.
- NO TE ABANDONES y tires la toalla. Con un poco de EJERCICIO FÍSICO y una ALIMENTACIÓN SANA te sentirás mucho mejor y mejorará el funcionamiento de tu corazón y tus pulmones.

PIEL Y PELO

- Es normal que notemos un cambio en la textura, apariencia y color de la piel y algo de pérdida de pelo (o mucha).
- HIDRATA tu cuerpo bebiendo agua. Cuídate un poco y usa crema hidratante. A todos nos gusta estar guapos... aunque estemos calvos.



Cambios en nuestras relaciones

Es normal notar, en nuestras relaciones sexuales, cómo el cuerpo funciona de forma diferente y se producen algunos cambios como sequedad vaginal en las mujeres y dificultad de erección en los hombres.

No hay que preocuparse. No tenemos veinte años, pero estos problemas hoy tienen FÁCIL SOLUCIÓN. Coméntalo con tu médico. No se extrañará si le planteas que tienes algún problema.

Tu vida y la de tu pareja es vuestra.

Es una VIDA COMÚN, es de los dos. Busca la solución con tu pareja; consultad ambos vuestras dudas.

Además, en estas cosas andamos todos un poco despistados. Así que no pienses que lo vuestro es algo raro o que no vales para nada.

Está en tus manos envejecer en plenitud. Tienes la oportunidad. **ÁNIMO.**

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.