

Cuidar nuestro cuerpo

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología

Con la colaboración de:

 fundación
montemadrid



Aceptar el cambio para sentirte feliz. **Eres capaz, merece la pena.**

Ahora que hemos vivido muchos cambios en nuestra vida, sabemos lo importante que es adaptarse a ellos para sentirnos bien.

Y si de cambios hablamos, ¿qué decir de los de nuestro cuerpo? Contemplando fotos antiguas vemos cuanto hemos cambiado. Nuestro cuerpo no es el mismo pero tenemos que conocerlo, cuidarlo y quererlo para sentirnos más felices.

Te vamos a ayudar a comprender los efectos del envejecimiento en tu cuerpo y a conocer pautas adecuadas de conducta para cuidarlo y quererlo. Hablaremos sobre:

- 1 Aceptar que no somos jóvenes
- 2-5 ¿Qué hacer ante los cambios más evidentes?
La piel, el pelo, la talla y el peso
- 6 Reconocerse y quererse



Aceptar que no somos jóvenes

Mírate al espejo **SIN COMPARARTE** con nadie. Ni siquiera contigo cuando eras joven.

Esas arrugas que ves, el cuello, los brazos... reflejan el paso del tiempo y, por tanto, también están ahí las **HUELLAS** de tu vida: las alegres y las tristes.

Cada etapa de la vida tiene su forma y su expresión. La nuestra no es la de los jóvenes: no intentes inútilmente parecer lo que no eres.

Ahora tenemos que aspirar a otro tipo de belleza, esa que sólo se logra gracias a la edad, cuando tenemos más **SEGURIDAD** y más **CONFIANZA** en nosotros mismos.



¿Qué hacer ante los cambios más evidentes?

LA PIEL

Con la edad, la piel pierde elasticidad, aparecen las arrugas. También aparecen manchas, ya que el pigmento que hay en ella se distribuye de manera irregular.

PARA CUIDARLA:

- Mantener una BUENA HIDRATACIÓN, bebiendo agua en cantidad suficiente, usando cremas hidratantes, y teniendo una alimentación rica en vitaminas.
- Hay que PROTEGERSE DEL SOL, usando prendas de vestir adecuadas y utilizando cremas con protección solar.

Los efectos beneficiosos del sol los tendremos simplemente por el hecho de caminar por la calle.

No dudes en acudir al médico cuando una mancha de la piel crece, se modifica en su aspecto o cambia de color.



EL PELO

Las **CANAS**, no son un problema de salud, aunque la estética que se nos inculca, nos haga ocultarlas con frecuencia.

Salvo excepciones, el uso de tintes para el cabello es inocuo y debe obedecer a una decisión personal, tanto en las mujeres como en los hombres.

Otro tanto cabe decir de la **CALVICIE**, casi exclusivamente masculina, un problema estético para algunos con pocas soluciones reales y bastante engorrosas.

Un consejo: antes de utilizar productos “milagro” o someterse a un implante de cabello, **CONSULTE** siempre **CON SU MÉDICO**.

Y si decide que ser calvo es natural, no olvide **PROTEGERSE** del **SOL** con un sombrero, gorra o similar.



LA TALLA

¿Por qué nos volvemos más bajos?

La **TALLA DISMINUYE** básicamente por dos motivos: porque nuestra columna vertebral se modifica y porque nuestra postura cambia, nos encorvamos un poco.

Para controlar estos cambios:

- Cuida que tu **ALIMENTACIÓN** sea **RICA EN CALCIO**. Incluye en tu dieta queso, leche, yogurt, almendras, sardinas en aceite con su raspa, gambas...
- **CAMINA** a buen ritmo, mejor en compañía, no menos de media hora diaria.
- Sigue los **CONSEJOS** del **MÉDICO**. Si eres mujer, has de someterte a una **REVISIÓN** en la menopausia y cumplir el tratamiento para la osteoporosis, si lo necesitas.



EL PESO

Pero, ¿qué pasa con la otra talla?. Con el paso de los años nuestro cuerpo sufre la pérdida de agua corporal, disminución de la masa muscular y la grasa, que suele aumentar, tiende a depositarse en determinados sitios (cintura, abdomen...).

- La **HIDRATACIÓN**, **NUTRICIÓN** y **EJERCICIO** son indispensables. Podemos controlar el peso si ejercitamos nuestros músculos y nos alimentamos correctamente.
- Nuestro peor enemigo la inactividad. Hay que adecuar la actividad a nuestra forma física y no dudar en consultar al médico.
- **VIGILEMOS** nuestro **PESO** y nuestra **TALLA**, hay que consultar periódicamente, y seguir los consejos de los profesionales.

Tanto la delgadez como el sobrepeso y la obesidad son signos de malnutrición.



Reconocerse y quererse

Si después de leer todo esto nos miramos de nuevo al espejo es posible que nos veamos de otra manera, distintos pero no peores.

Mira alrededor, a tu pareja, a tus amigos, esas personas a las que quieres y que además te gustan.

Hay que **DESHACERSE** de los **COMPLEJOS** y empezar a cuidarse y a practicar todo lo que ya sabemos. Si lo pones en práctica cada día te sentirás más atractivo, más guapa.

Convéncete. **Eres capaz** de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, trátame bien
- Relaciones sexuales

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