

10 Consejos para Envejecer Bien.

Simplemente vivir más no es suficiente. Lo que realmente queremos es vivir más y mejor. Manteniéndonos saludables para continuar haciendo las cosas que amamos o queremos. Aunque teniendo buenos genes ciertamente ayuda, unas investigaciones sugieren que bien envejeces depende largamente de ti y lo que haces. Afortunadamente, las investigaciones también encuentran que nunca es demasiado tarde para hacer cambios que te pueden ayudar a vivir una vida más saludable y por más tiempo.

Aquí, la Fundación para la Salud en Envejecimiento de la Sociedad Americana de Geriátrica les muestra 10 consejos para vivir más y mejor.

Coma un arcoiris

Usted necesita menos calorías cuando envejece, así que elija alimentos nutritivos como son los de frutas y vegetales de muchos colores. Coma una gran variedad de colores-- mientras más variada de colores, más grande es la variedad de nutrientes que encontrará. Cada semana, coma dos porciones de salmón, sardinas, trout o cualquier otro pescado rico en omega-3, que es muy bueno para un corazón saludable. Limite carne roja y los productos lácteos de mucha grasa. Elija granos integrales (arroz integral) en vez de productos refinados (arroz blanco).

Eludir o esquivar caídas

Caminar tan poquito como 30 minutos 3 veces a la semana le puede ayudar a mantenerse físicamente bien y mentalmente despierto para su edad, fortalecer sus huesos, y levantar su espíritu—y disminuir su peligro de caídas. Esto es muy importante porque las caídas son de las principales causas de fracturas, otros traumas o golpes, y de muerte entre los adultos envejecidos. Montar bicicleta, bailar, trotar, correr, también son buenos ejercicios para reforzar sus huesos. En adición a los ejercicios, consiga suficiente calcio y vitamina D todos los días para mantener sus huesos saludables.

Brinde con un vaso pequeño

Tomando una cantidad moderada de alcohol puede disminuir su peligro de enfermedades del corazón y algunas otras enfermedades. Pero a que le llamamos “moderada” depende de su edad. Le llamamos moderada a 1 trago al día para hombres mayores, 1/2 trago al día para mujeres mayores. Un trago es 1 onza de licor fuerte (ron, whisky, ginebra), 6 onzas de vino, o 12 onzas de cerveza. Tenga presente que el alcohol puede interferir con algunas medicinas así que verifique con su profesional de la salud para saber si es seguro.

Conozca como u cuanto dormir en la vejez

Contrario a la creencia popular, las personas mayores no necesitan dormir menos que las personas más jóvenes. La mayoría necesita por lo menos 7 u 8 horas de sueño por la noche. Si está durmiendo esa cantidad y todavía se siente cansado es mejor que vea a su profesional de la salud. Usted puede estar sufriendo de una condición que se llama apnea de sueño. Las personas con esta condición dejan de respirar brevemente cuando están durmiendo sin darse cuenta, y eso puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón.

Aplaste a su contrario y despierte su mente

Conquistar su enemigo o adversario en un juego de computadora que sea difícil, ser parte de un club de discusiones, aprender una lengua nueva, y formar parte de conversaciones con otras personas pueden ayudar a mantenerse despierto según algunos estudios.

Disfrute sexo seguro

Adultos mayores están teniendo más sexo y disfrutándolo más frecuentemente según algunas investigaciones. Desafortunadamente, más adultos mayores están siendo diagnosticados con enfermedades transmitidas sexualmente. Para protegerse, debe usar condones con un lubricante cada vez que tenga sexo, hasta cuando solo tenga sexo con una sola persona y cuando usted conozca su historia sexual.

Conozca todas sus medicinas

Quando usted visite su profesional de la salud, lleve todas las medicinas recetadas o cualquier otra medicina que usted ha comprado sin receta (ejemplo aspirinas, vitaminas, etc.). Incluya en una lista las cantidades que toma, los nombres de cada uno, y con qué frecuencia las toma. Pídale a su proveedor de salud que le revise su lista de medicinas. Así su proveedor de la salud le puede decir si un medicamento puede interferir con otro de manera peligrosa. Según mas edad usted tenga, y mas medicinas usted tome, más riesgo tiene de sentir efectos secundarios de las medicinas, aunque sean medicinas sin receta.

Conozca todas sus medicinas

Quando usted visite su profesional de la salud, lleve todas las medicinas recetadas o cualquier otra medicina que usted ha comprado sin receta (ejemplo aspirinas, vitaminas, etc.). Incluya en una lista las cantidades que toma, los nombres de cada uno, y con qué frecuencia las toma. Pídale a su proveedor de salud que le revise su lista de medicinas. Así su proveedor de la salud le puede decir si un medicamento puede interferir con otro de manera peligrosa. Según mas edad usted tenga, y mas medicinas usted tome, más riesgo tiene de sentir efectos secundarios de las medicinas, aunque sean medicinas sin receta.

Hable cuando se sienta ansioso o deprimido

Aproximadamente 1 en cada 5 adultos mayores sufren de depresión o ansiedad. Tristeza, cansancio, pérdida de apetito, pérdida de placer de cosas que anteriormente disfrutaba, dificultad para dormir, preocupación, irritabilidad, deseos de querer estar solo la mayoría del tiempo puede ser señales de que usted pueda necesitar ayuda. Dígale a su proveedor de salud inmediatamente pues existen muy buenos tratamientos para todo eso.

Reciba sus inyecciones

Las vacunas o inyecciones no son solo para niños! Las vacunas importantes para adultos mayores incluyen las que protegen contra neumonía, tétano, difteria, herpes (o culebrilla), y las gripes virales (influenza), que producen la muerte a miles de adultos mayores en Estados Unidos cada año.

Consiga un proveedor de salud profesional que sea confiable y saque lo mejor de sus visitas

Visite su proveedor de salud regularmente, conteste sus preguntas con franqueza, pregunte usted lo que considere apropiado para usted, y siga los consejos que le den. Si usted tiene más de un problema de salud, o si tiene problemas de salud de mucha duración (crónica), lo mejor sería buscar la asistencia de un geriatra—un médico que tiene entrenamiento avanzado para tratar las personas mayores. La Fundación para la Salud en Envejecimiento de la Sociedad Americana de Geriátrica puede informarle como ponerse en contacto con un geriatra y puede visitar a www.healthinaging.org.