

jueves 9 de diciembre de 2021

## Buenos hábitos de salud a partir de los 60



***¿Se siente usted tan bien ahora como cuando tenía 40 años de edad? ¿Y cuando tenía 50?***

Si la respuesta es **NO**, siga leyendo. Comenzar a hacer algo nuevo puede parecer complicado pero vale la pena. Pequeños cambios en su actividad o en su dieta, pueden mejorar su salud

***¿Qué sucede si nunca he sido muy activo? ¿Se puede comenzar ahora?***

**¡Sí!** La actividad física es buena a cualquier edad, hace que sus huesos y sus músculos sean más fuertes, disminuyendo la posibilidad de caídas y

evitando el riesgo de las temidas fracturas. Es buena también es bueno para su cerebro. Estudios recientes han demostrado que las personas que realizan ejercicios sencillos con regularidad, como caminar rápidamente, tienen mejor capacidad de toma de decisiones que personas no activas físicamente

***No he estado activo físicamente desde hace mucho tiempo. Tengo miedo de lesionarme al comenzar.***

La mayoría de las enfermedades crónicas, especialmente cardiovasculares y osteoarticulares, mejoran con la práctica del ejercicio de forma habitual. Al principio, es posible que sienta leve dolor muscular pero no se preocupe, desaparecerá a medida que se vaya acostumbrando a la actividad. Si sufre alguna enfermedad debe consultar previamente con su médico, pero tenga en cuenta que el riesgo derivado del sedentarismo es aún mayor

***¿Cuál es la manera de ponerme activo físicamente a mi edad?***

Caminar es una de las actividades más fáciles de realizar. Los expertos recomiendan al menos 30 minutos de actividad física diaria pero no tiene que hacer los 30 minutos a la vez, también puede caminar 15 minutos dos veces al día. En ocasiones hacer ejercicio con un acompañante es una motivación, puede unirse a un grupo de vecinos o amigos o salir con su perro a caminar.

Si no le gusta caminar, valore la posibilidad de trabajar en el jardín, de bailar, de ir a pescar o a nadar... **La actividad siempre debe ser algo que usted disfrute y que le haga sentir bien**

***¿Y el entrenamiento de fuerza?***

Cuando los músculos están fuertes, las actividades de la vida diaria se realizan con mayor facilidad. Si va a levantar pesas, comience con una pesa de medio o un Kilo, también puede usar un libro o una botella llena de agua. Mantenga sus pesas cerca de la televisión y haga ejercicios mientras ve su programa favorito. Otra manera de realizar un trabajo de fuerza es utilizar una banda elástica de resistencia, hay de distintos niveles y se puede para fortalecer los músculos de tronco, brazos y piernas

***¿Por qué debería comer más fibra?***

Los hombres mayores de 50 años, deben ingerir 30 grs. de fibra/día y las mujeres mayores de 50 años, al menos 21 grs./día. La fibra incorporada a la dieta es buena para el funcionamiento del colon, previniendo el cáncer y el estreñimiento, disminuye el riesgo de enfermedad coronaria y se asocia con bajos niveles de colesterol

## ***¿Cómo puedo obtener más fibra sin cambiar mi dieta por completo?***

---

No cambie de golpe su dieta de forma radical, es preferible introducir pequeños cambios progresivos: cambiar el pan blanco por pan integral, si toma zumo de naranja todos los días, sustitúyalo por una naranja un par de días en semana

### ***Me resulta difícil cambiar mis hábitos incluso sabiendo que son beneficiosos para mi salud.***

Establecer hábitos saludables puede ser difícil al principio, debe comenzar por cambios sencillos y premiarse por cada uno de ellos. Al encontrarse más activo físicamente los irá adaptando a su rutina diaria casi sin darse cuenta

<http://familydoctor.org/familydoctor/en/seniors/staying-healthy/good-health-habits-at-age-60-and-beyond.html> [

<http://familydoctor.org/familydoctor/en/seniors/staying-healthy/good-health-habits-at-age-60-and-beyond.html> ]