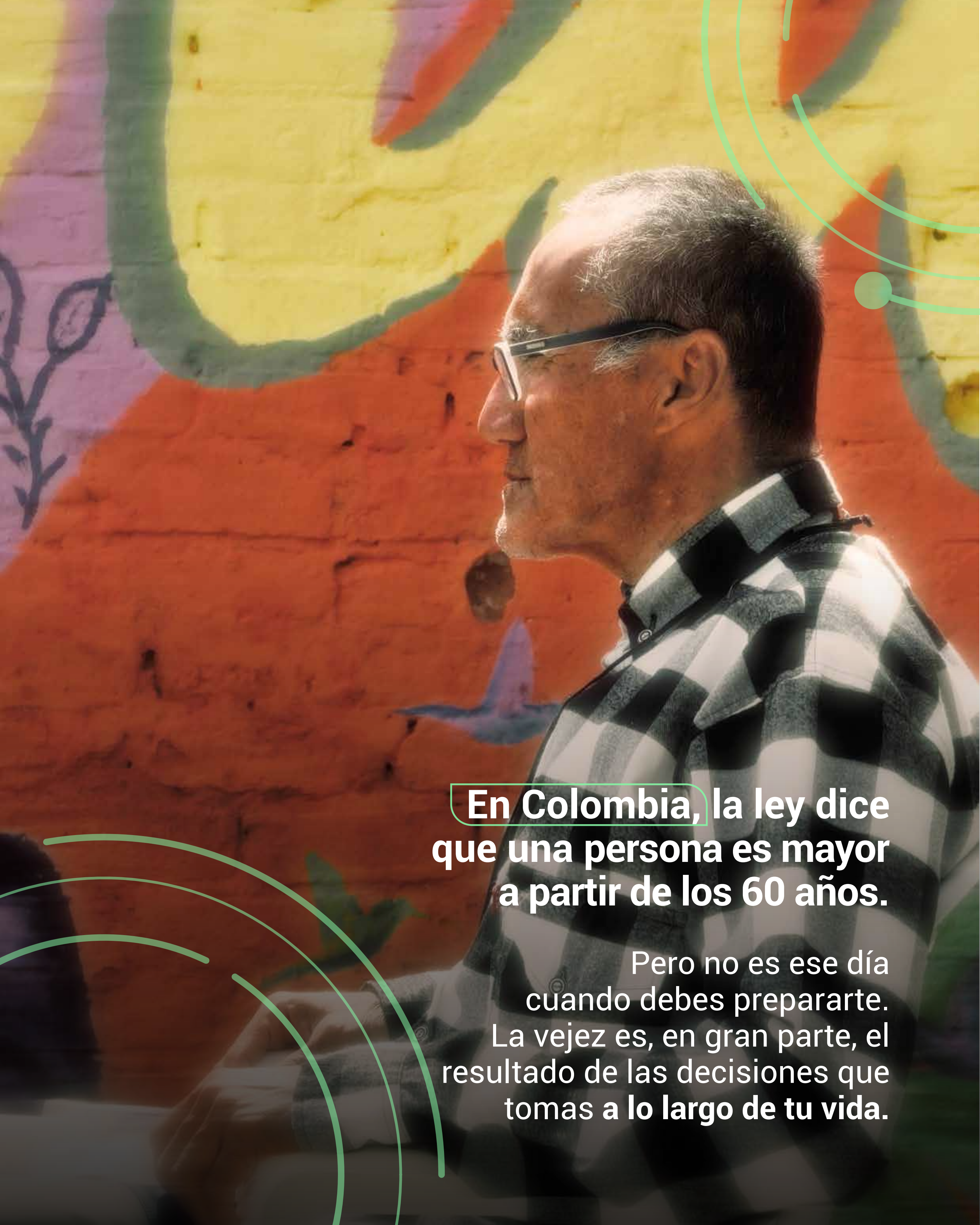


¿En qué momento empezamos a envejecer?

No es a los 60.

De hecho... desde que nacemos
comenzamos a hacerlo.



A man with glasses and a plaid shirt is shown in profile, looking towards a vibrant, colorful mural. The mural features large, abstract shapes in yellow, orange, and purple. The man is holding a small object in his hand. The image is overlaid with green decorative lines and a semi-transparent dark area containing text.


**En Colombia, la ley dice
que una persona es mayor
a partir de los 60 años.**

Pero no es ese día
cuando debes prepararte.
La vejez es, en gran parte, el
resultado de las decisiones que
tomas a lo largo de tu vida.



**Tu cuerpo empieza a
perder masa muscular
si no lo ejercitas.**

**Por eso moverte importa
desde la infancia.**
Caminar, montar bici o hacer
ejercicio puede ser la
diferencia entre depender
de alguien... o no.




**Y hay algo más
que casi nadie
dice: nadie debería
envejecer solo.**

Los estudios muestran que quienes
mantienen redes de apoyo, amigos
y familia tienen mejor bienestar
en su salud mental y física.
Cuida esos vínculos.

**Y hay algo que
muchos dejan
para después:
pensar en la vejez.**

Ahorrar, cuidar tu salud mental,
hacer ejercicio, alimentarte
bien y pensar en tu bienestar
es parte de envejecer mejor.
**Es construir tranquilidad
para más adelante.**





**La verdad
es simple:
todos estamos
envejeciendo.**

**La diferencia está en cómo
nos preparamos para la vejez.
Cuidarte hoy puede cambiar
la historia de tu mañana.
Porque todos vamos pa'allá.**