

PROMOCIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SANA Y PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS METABÓLICAS Y CARDIOVASCULARES

en el Adulto Mayor

Cuidar tu salud hoy, es disfrutar tu mañana con bienestar y calidad de vida.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Adoptar hábitos saludables ayuda a mejorar la calidad de vida, mantener la independencia y prevenir enfermedades crónicas que pueden afectar el corazón, el cerebro, los riñones y otros órganos.

- Más energía y bienestar para tus actividades diarias.
- Previene enfermedades crónicas y sus complicaciones.
- Mejora el estado de ánimo y la salud mental.
- Fomenta la autonomía y la participación social.

RECUERDA:
Nunca es tarde para cuidar tu salud. ¡Pequeños cambios, grandes beneficios!

ALIMENTACIÓN SANA

Una alimentación balanceada es la base de una vida saludable.

- **Consume** a diario frutas y verduras de diferentes colores.
- **Prefiere cereales** integrales como avena, quinua, arroz integral.
- **Incluye proteínas** saludables: pescado, pollo sin piel, legumbres, huevos, frutos secos.



- **Bebe** suficiente agua durante el día.
- **Reduce** el consumo de sal, azúcar y alimentos ultraprocesados.
- Prefiere preparaciones al vapor, a la plancha, hervidas o al horno.

Come en horarios regulares y en porciones adecuadas.

ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Moverse todos los días mantiene el cuerpo fuerte, el corazón sano y la mente activa.

- Camina 30 minutos al día.
- Realiza ejercicios de estiramiento y flexibilidad.
- Fortalece tus músculos con ejercicios suaves y seguros.
- Practica actividades que reduzcan el estrés: yoga, respiración, meditación.

Consulta siempre con tu profesional de salud antes de iniciar una rutina de ejercicios.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS METABÓLICAS Y CARDIOVASCULARES

Las principales enfermedades que podemos prevenir o controlar son:

HIPERTENSIÓN ARTERIAL
Controla tu presión arterial y reduce el consumo de sal.

DIABETES
Mantén niveles adecuados de azúcar en sangre con alimentación sana, ejercicio y controles médicos.

DISLIPIDEMIA (COLESTEROL ALTO)
Reduce grasas saturadas y frituras; aumenta el consumo de fibra y grasas saludables.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
Cuida tu corazón con hábitos saludables y controles médicos periódicos.

ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA
Bebe suficiente agua, controla tu presión y diabetes, evita la automedicación.



OTROS HÁBITOS SALUDABLES

- Duerme bien entre 7 y 8 horas cada noche.
- No fumes y evita el consumo de alcohol o limítalo.
- Mantén una vida social activa y positiva.
- Estimula tu mente: lee, aprende cosas nuevas, juega.

¡TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS!

Elige hoy un estilo de vida saludable y disfruta cada etapa de tu vida con plenitud.

E.S.E HOSPITAL SANTA ANA PIJAO QUINDIO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE + ACTIVIDAD FÍSICA + CONTROLES MÉDICOS + ACTITUD POSITIVA = VIDA PLENA Y DURADERA

GOBIERNO DE PIJAO