

La buena salud en el adulto mayor

Todo adulto mayor tiene derecho a transitar un envejecimiento saludable. Llegar a determinada edad no significa darle fin a ciertas actividades a las que estaban acostumbrados a realizar cuando eran más jóvenes.

En cuanto a la alimentación, es necesario recordar lo importante de ingerir alimentos sanos y variados. El consumo de frutas, verduras y leche (se recomienda, si el médico lo permite, medio litro de leche diario), también la disminución en el consumo de sal, dulces y bebidas azucaradas.

Un tema trascendente, y al parecer un tabú para el adulto mayor, es la sexualidad. Es imprescindible que entiendan y acepten que tienen derecho a una vida sexual activa. Envejecer no implica disminuir los deseos, fantasías o placer, tienen derecho a tener momentos y espacios de intimidad para disfrutar a pleno la sexualidad.

Otra actividad muy buena para las personas mayores es el ejercicio físico, reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas, mejora el ritmo cardíaco, entre otras muchas virtudes, pero siempre es recomendable consultar a su médico antes de iniciar cualquier actividad de este tipo, siempre a modo de precaución.

El cuidado médico de los aspectos físicos como forma de prevención es fundamental, pero sin descuidar además la salud mental, el estar en actividad permanente, sentirse útil, tener una vida social plena, intercambiar su experiencia con otras generaciones, todo esto contribuye a mantener en alto su ánimo y autoestima.

Transitar la vejez con alegría y salud es un derecho de todo ser humano, cuidarse y respetarse es parte de sus obligaciones.

Tomado de: www.cosasdesalud.es