



# Cómo cuidar la salud física y mental de nuestros adultos mayores



Mantenerse activo durante la cuarentena por COVID-19 es fundamental para tu salud, por ello, te damos una serie de recomendaciones para mantener el cuerpo y la mente activos y realizar actividades rutinarias que te ayudarán a afrontar la situación desde una perspectiva positiva:



## 1. Conserva el contacto con tu familia y amigos.

## 2. Establece rutinas.

## 3. Cuida tu cuerpo:

- Párate 10 veces cada hora.
- Camina al menos 20 minutos al día en el patio o el jardín.
- Baila con tu pareja o acompañante.
- Toma el sol durante 15 minutos.
- Acuérdate de tomar suficientes líquidos, al menos un litro al día.
- Lleva una dieta balanceada.



## 4. Cuida tu salud

- Aplicate las vacunas que te corresponden por edad: influenza, neumococo.
- Coordínate con tu médico para asegurar que tengas suficiente medicamento durante el tiempo que tengas que quedarte en casa (las medicinas que tomas habitualmente).
- Planea quien va a ayudar en tus cuidados en caso de que tu cuidador primario se enferme.

## 5. Cuida tu mente:

- Descarga en tu celular juegos mentales para ejercitar el cerebro como un sudoku o uno de crucigramas.
- Escucha música relajante o tu música favorita.
- Lee un libro o escucha un audiolibro.
- Evita estar inactivo, ya que la inactividad puede afectar tu estado de ánimo.
- Llama a una persona que necesite apoyo y aliento.
- Haz ejercicios de respiración.
- Practica meditación.
- Comprométete a realizar una actividad nueva como pintar, cocinar, hacer trabajos de jardinería, bordados, etc.

### Fuentes:

- Geriatricarea.com
- Redaccionmedica.com
- Especialistas del Centro Médico ABC.

Recuerda lavar tus manos frecuentemente

