



V SEMANA DEL AUTOCUIDADO
23-29 DE OCTUBRE DE 2017

Tu salud mejora contigo

www.semfyc.es/autocuidado



Jubilación saludable

La edad, problemas de salud o regulaciones de empleo le han convertido en un «jubilado».

Aunque algunas personas lo sienten como la puerta de entrada a la vejez, la jubilación es una época muy interesante de la vida. Llena también de oportunidades. Debe seguir en activo, todo lo que su cuerpo y su mente sean capaces de permitirle. Lo que usted vale como persona no depende de que sea un trabajador/a en activo o no.

¿Qué puede hacer?

Siéntase vivo y bien, en cada momento, en todos los aspectos

- ▶ Cuide su higiene personal, su imagen, la ropa con la que viste. Una buena imagen externa le ayudará también a sentirse bien.
- ▶ Levántese y acuéstese todos los días a la misma hora.
- ▶ Mantenga su forma física. Haga ejercicio. Mejorará su calidad de vida.
- ▶ Coma de forma equilibrada y sana. Consuma más cereales, verduras y fruta. Sustituya la carne roja por carne blanca. Disfrute de la comida: «comer» debe ser un tiempo agradable para usted y para los suyos.
- ▶ No fume.
- ▶ Si toma alcohol, hágalo con moderación si su salud se lo permite.
- ▶ Aproveche su tiempo libre. Es probable que se haya pasado toda la vida trabajando y ahora no sepa con qué ocupar su tiempo. Es el momento de hacer cosas que antes no podía: leer, escribir, llevar las cuentas, practicar su afición favorita, hacerse voluntario, ayudar a su familia. Mantenerse activo le ayudará a tener la mente en forma. Infórmese de las actividades que puede hacer en el lugar donde vive. Acuda a los centros municipales. Conozca el hogar del jubilado más cercano a su casa.
- ▶ Manténgase informado y al día con la televisión, radio o prensa.
- ▶ Participe en las labores domésticas.
- ▶ Aproveche para estar con sus nietos. Esta edad es muy propicia al diálogo y a la conversación y con ellos nos podemos enriquecer mutuamente.
- ▶ Cultive las reuniones de amigos, las visitas a familiares o conocidos y las tertulias.





- ▶ Las necesidades sexuales forman parte de la vida de las personas. Ser mayor no quiere decir tener que renunciar a este aspecto de la relación de la pareja.
- ▶ No tema pedir el apoyo de su familia para adaptarse lo mejor posible a este nuevo período.
- ▶ Su cuerpo y su mente han trabajado mucho. Es muy probable que con la edad vengan algunos «achagues», enfermedades, muchas de ellas crónicas. Aprenda a convivir con ellas y a cuidarse.



¿Cuándo debe acudir a su médico/a de familia?

- ▶ Si con la jubilación se siente más nervioso o deprimido.
- ▶ Si nota que se encuentra peor de salud y aparecen molestias que antes no tenía.
- ▶ acuerde con su médico y enfermera los controles que debe seguir a partir de este momento.



¿Dónde conseguir más información?

- ▶ **Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España**
<https://goo.gl/dFvi3x>
- ▶ **Webconsultas. Revista de salud y bienestar. Envejecimiento activo**
<https://goo.gl/fKgp7F>
- ▶ **Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología. Saber envejecer**
<https://goo.gl/4e9BUUp>