



TINDÍ
PARO



GABINETE SOCIAL

ENVEJECIMIENTO
ACTIVO

¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO?

Algunas de las actividades protectoras de la enfermedad y promotoras del envejecimiento saludable son: la actividad cognitiva, la relación interpersonal, el pensamiento y actitud positiva, los estilos de manejo del estrés, la resiliencia, la percepción del control y la autoeficacia para envejecer.

Todas estas formas de conducta son condiciones predictoras de longevidad y envejecimiento saludable.

La actividad mental es un pilar fundamental dentro del envejecimiento activo, así como también el ejercicio físico. Seguro que tienes claro que estos dos aspectos forman parte de una manera sana y adecuada de envejecer.

1. Realiza ejercicios cognitivos
2. Los juegos de mesa... ¡en compañía!
3. Haz ejercicio físico y ejercicios físicos específicos
4. ¡Ocúpate!
5. Cultiva tus relaciones sociales
6. Sé autónomo/a
7. ¡Piensa en positivo!
8. Participa socialmente
9. Realiza actividades agradables que te proporcionen bienestar