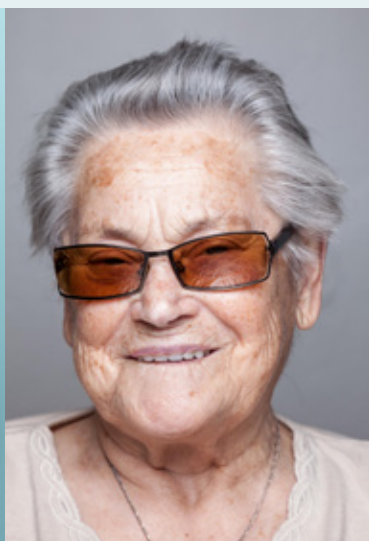


# VIVIR BIEN

Sentirse, envejecer y mantenerse bien



## UNA GUÍA PARA INVERTIR EN SU SALUD



«Vivir bien» se ha desarrollado con el generoso apoyo de la red de salud primaria del suroeste de Sídney.



Texto aprobado por el **South Western Sydney Consumer, Carer and Community Council.**

«Vivir bien» desea agradecer a la **Fountain of Health Association for Optimal Aging de Canadá** por su inspiración para este proyecto.



## ¡FELICIDADES!

Ha comenzado a pensar en cómo hacer cambios pequeños pero sostenibles para estar más sano, sentirse mejor y mantenerse bien durante más tiempo. Este folleto se escribe para ayudarle a conocer sus objetivos y por qué son importantes.

Su personal sanitario le ayudará a introducir pequeños cambios en su estilo de vida para desarrollar poco a poco un «estilo de vida más saludable».

Todo gran viaje comienza con un pequeño paso.

# Convierta el bienestar en su destino

Su comportamiento, actitud y estilo de vida contribuyen a determinar su estado de salud. Los hábitos más saludables pueden tardar en adquirirse. Los pequeños cambios mantenidos en el tiempo tienden a ser más importantes que los grandes cambios que solo se mantienen durante poco tiempo.

Se ha demostrado que las actuaciones en los seis puntos siguientes marcan una diferencia positiva para sentirse y mantenerse bien:



**Permanecer físicamente activo**



**Mantener el cerebro activo**



**Comer comida sana**



**Ser capaz de relajar la mente**

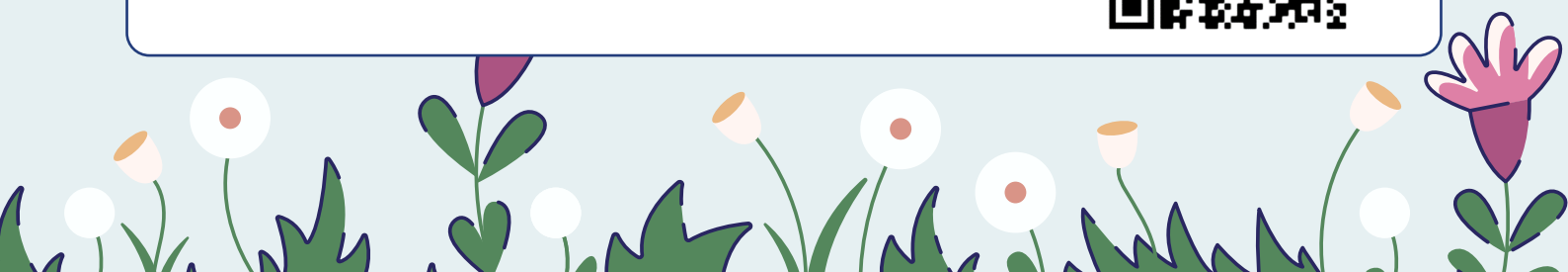


**Mantenerse en contacto  
con los demás**



**Pensamiento positivo  
y optimismo**

**Para ver un vídeo corto sobre por qué es importante invertir en su salud, escanee el siguiente código QR:**





## ACTIVIDAD FÍSICA

**La actividad física es esencial para mantenerse sano y sentirse bien, sea cual sea su edad.**

Cualquier tipo de aumento de actividad es beneficioso, y aún mejor si esa actividad aumenta el ritmo cardíaco y le hace sudar un poco.

Se sentirá mejor cuanto más haga.



## Aquí tiene algunas ideas para ayudarlo a aumentar su actividad física:

**Muévase:** muchos problemas de salud se asocian a estar sentado durante demasiado tiempo. Si se levanta y se mueve periódicamente, mejorará la salud cardiovascular, ósea y cerebral, el estado de ánimo y aumentará la longevidad. Trate de aumentar progresivamente el tiempo dedicado a moverse.

**Haga más de lo que hace normalmente:** las tareas diarias específicas pueden contribuir a su nivel de actividad física. Las tareas diarias incluyen los recados, la compra en el mercado, las tareas domésticas, cuidar las plantas y pasear al perro. Esto aumentará su autonomía y su fuerza; también le hará sentir que tiene más control sobre su vida cotidiana.

**Camine con regularidad:** mejora y protege su estado de ánimo, reduce la ansiedad, aumenta la longevidad y disminuye el riesgo de demencia senil.

**Haga ejercicio:** es excelente para mejorar su estado cardiovascular y su fuerza. El ejercicio también mejora la imagen personal, la energía y mantiene la salud cognitiva.

- Una evaluación de su condición física por un entrenador es muy útil a cualquier edad para trabajar en lo que es mejor para su salud y también para obtener consejos sobre cómo hacer ejercicio con seguridad.

- Si es apropiado para su nivel de salud, intente hacer ejercicio con aparatos en casa o asista a clases en su gimnasio local o centro comunitario.
- Las actividades que mejoran su coordinación y equilibrio pueden disminuir el riesgo de caídas. Cuanto mejor sea su equilibrio, más probabilidades tendrá de conservar su autonomía a largo plazo.

**Intente algo nuevo:** varíe su rutina. Hay muchas actividades disponibles que pueden ser adecuadas para usted. El yoga suave, el aeróbic acuático o el taichí son ejercicios para la mente y el cuerpo que mejoran la calidad del sueño y los niveles de energía y pueden estar disponibles en un centro comunitario local o en línea.

**Plantéese adquirir un dispositivo de seguimiento de la actividad física:** puede tratarse de una pulsera o reloj y le permite medir su nivel de actividad. Algunos incluso le dirán si ha estado sentado durante demasiado tiempo.

**Hable con su profesional sanitario:** infórmese sobre qué actividades son las mejores. Pueden ayudarlo a encontrar grupos, clases o gimnasios locales que lo ayuden a mantenerse activo, fuerte y autónomo.





## ¿Qué puedo hacer para mantenerme más activo físicamente?

★ **Para ver un vídeo corto** sobre la importancia de la **actividad física**, escanee el siguiente **código QR**:



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



**Comer bien es vital para su salud en general.**

La alimentación sana aporta a su cuerpo los ingredientes que favorecen su estado de ánimo y su memoria, y lo ayudan a evitar o gestionar mejor los problemas de salud. Comer bien también puede ayudarle a mantener un peso saludable y a funcionar de manera óptima.

Debe comer la cantidad adecuada, mantener un equilibrio correcto entre los diferentes alimentos y evitar picar entre comidas o los alimentos procesados.





Aquí tiene algunas cosas que puede hacer para ayudarle a comer bien. Necesita comer más alimentos sanos, beber bien y evitar los alimentos poco saludables.

## Alimentación saludable

Coma regularmente **alimentos saludables** y variados.

Comer alimentos frescos, o bien alimentos congelados o en lata, como guisantes o maíz.

Coma alimentos ricos en **sustancias que protegen su cuerpo y su cerebro**. Se encuentran en el aceite de oliva, los frutos secos, las verduras de hojas verdes y coloreadas, y las bayas de color oscuro, como los arándanos.

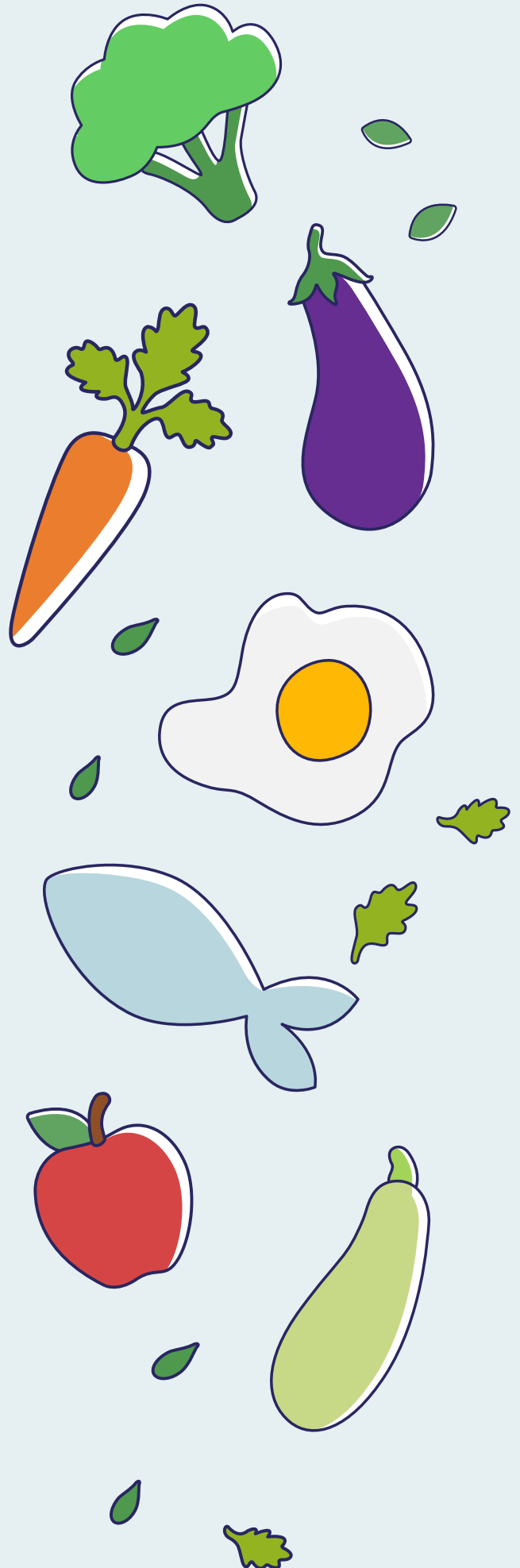
Coma alimentos ricos en **proteína** para mantener o aumentar su fuerza y tamaño muscular. Las proteínas pueden provenir de alimentos como carne magra, pescado, pollo, huevos, frutos secos y legumbres. Tener músculos sanos le ayuda a mantenerse autónomo por más tiempo.

Coma alimentos ricos en **ácidos grasos omega-3**. Pueden incluir el pescado azul (como sardinas, atún o salmón), las nueces y las verduras de hojas verdes. Ayudarán especialmente a mantener su cerebro saludable.

**Coma alimentos no procesados**, pues contienen fibra, carbohidratos saludables, nutrientes y minerales. Incluyen alimentos como legumbres, semillas, almendras, mariscos, tofu, frutas frescas o pasas, verduras de hoja verde, pan integral, pasta integral y arroz integral.

Coma alimentos ricos en **calcio** para favorecer la salud de los huesos. El calcio se encuentra en los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso. También puede obtener calcio de productos no lácteos, como las almendras o las sardinas.

**Coma alimentos fermentados**. Son ricos en bacterias beneficiosas que ayudan a mantener el intestino sano. Coma yogur u otros alimentos fermentados, como chucrut o kimchi.



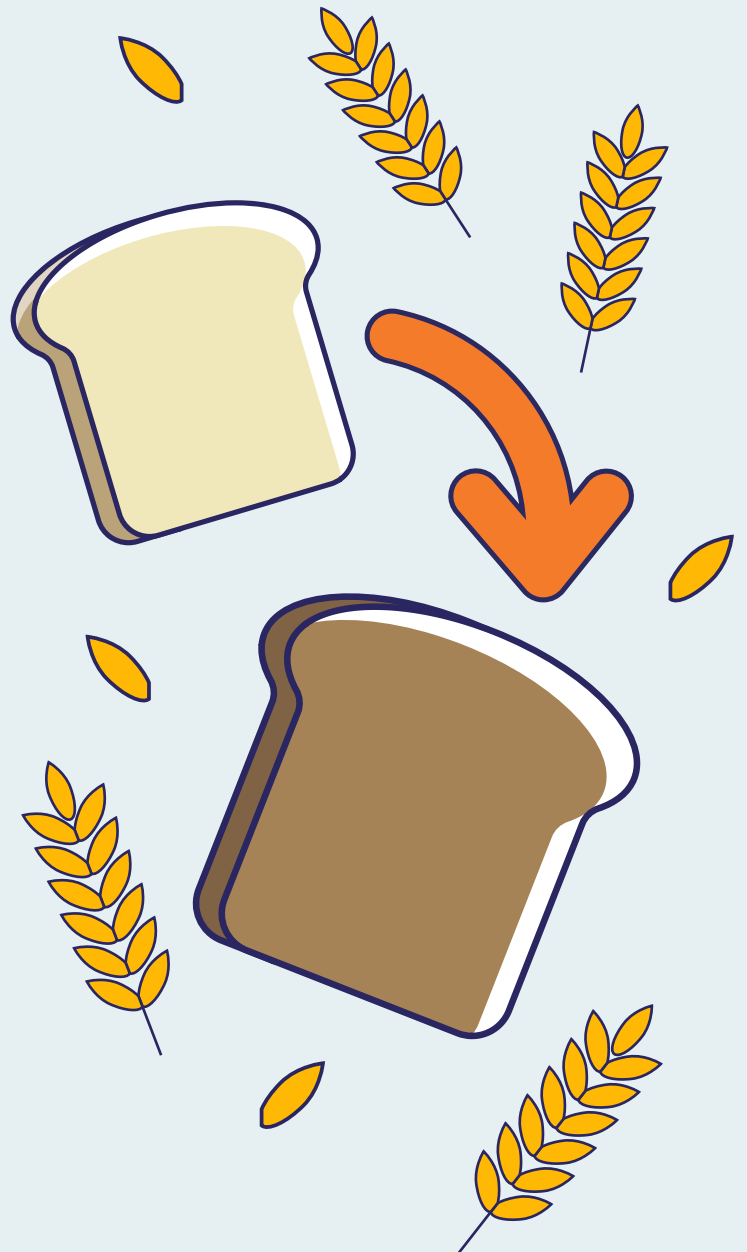
## Alimentación no saludable

Trate de reducir o eliminar los alimentos poco saludables, especialmente **los alimentos procesados** y los aperitivos, que suelen contener azúcar, sal o aditivos artificiales para que la comida sepa mejor o dure más.

**El pan blanco, el arroz, la pasta y las patatas** aumentan su nivel de azúcar en sangre y, con el tiempo, incrementan el riesgo de diabetes. Trate de sustituirlos por pan integral, arroz integral, pasta integral y boniatos cuando sea posible.

Tenga en cuenta **el tamaño de las porciones de comida**. Coma lo suficiente para no tener hambre.

Evite **picar entre comidas** cuando está estresado, ya que la comida reconfortante solo le proporciona un alivio temporal y le ayuda a aumentar de peso.



## Beber mejor

Trate de mantenerse dentro de los límites recomendados de consumo de **alcohol** para su edad. Demasiado alcohol dañará su cerebro y su cuerpo, y aumentará el riesgo de caídas. El alcohol agravará sus síntomas si tiene diabetes, presión alta o úlceras.

Manténgase **bien hidratado** tratando de beber unos 8 vasos de agua al día. Puede beber un poco a la hora en punto cada hora que esté despierto o elegir la rutina que más le convenga.





# ¿Cómo puedo comer mejor?



**Para ver un vídeo corto sobre la importancia de una alimentación saludable, escanee el siguiente código QR:**



# ACTIVIDAD CEREBRAL



**Cuando se trata de la salud del cerebro, es buena idea mantener la mente activa.** Las células del cerebro son capaces de crecer y formar nuevas conexiones desde antes de que nazcamos hasta bien entrada la vejez. Poner su cerebro a prueba con ejercicio mental regular es tan importante como la actividad física para sus músculos.

Cuando pone su cerebro a prueba con una nueva actividad, ya sea mental o física, ayuda a desarrollar su capacidad cerebral. Es como acumular ahorros para aumentar la capacidad de su cerebro para hacer frente al estrés y a las exigencias.

Las actividades más complejas, como aprender un nuevo idioma o tocar un instrumento, son las más beneficiosas para su cerebro, pero todas las actividades cuentan. Si es divertido y social, mejor aún.



## Aquí tiene algunas ideas para ayudarle a aumentar su actividad cerebral:

**Ponga su cerebro a prueba aprendiendo algo nuevo:** en términos de salud cerebral, cuanto más exigente, mejor. Plantéese:

- Aprendizaje formal, como un curso en línea, participar en una clase comunitaria o incluso matricularse en un programa de estudios en la universidad. Todo nuevo aprendizaje es excelente para la salud de su cerebro y le da una sensación de progreso.
- Si es demasiado difícil, recuerde que incluso las metas pequeñas son útiles para la salud del cerebro, como:
- Leer un periódico o un artículo de una revista o escuchar la radio hablada. Son útiles para la salud del cerebro a medida que pasa el tiempo.
- Escuchar audiolibros. También son una excelente manera de activar su cerebro y puede escucharlos mientras se relaja.

Ver la televisión generalmente no es tan estimulante mentalmente como leer. Trate de limitar el tiempo que pasa viendo la televisión.

**Hágase socio de su biblioteca pública local:** leer es maravilloso para su mente de muchas maneras. Muchas bibliotecas también tienen clubes de libros y cine, conferencias universitarias, diversos talleres y servicios de entrega de libros a domicilio.

## Descubra lo que puede hacer un ordenador:

- Usar un ordenador, tableta o teléfono inteligente para acceder a Internet es una excelente manera de encontrar información interesante y contactar con otras personas. No deje que la edad o la falta de experiencia sean una barrera.
- Si es nuevo en el mundo de los ordenadores, hay muchos recursos y tecnologías fáciles de usar. Consulte con su biblioteca local para obtener más recursos informáticos.

**Aproveche al máximo sus pasatiempos e intereses:** considere nuevas oportunidades para hacer lo que ya le gusta y profundice en sus aficiones. Esto puede incluir participar en una clase de cocina o fotografía para ayudarlo a conocer a gente nueva con intereses comunes y aprender nuevas habilidades en su materia preferida.

**Cambie su rutina:** ¿es una persona de costumbres? Tome una ruta diferente para volver a casa, compre en una tienda diferente o reúname con un amigo al que hace tiempo que no ve. Con solo cambiar su rutina o introducir nuevas experiencias, activará su cerebro y añadirá ejercicio mental a su día a día.





## ¿Qué puedo hacer para mantener mi cerebro activo?



**Para ver un vídeo corto sobre por qué es importante mantener el cerebro activo, escanee el siguiente código QR:**



# ACTIVIDAD SOCIAL



**Todos somos seres sociales.** Ser socialmente activo no solo significa tener un grupo de personas con las que tiene contacto. También consiste en encontrar satisfacción al hablar y estar cerca de las personas y poder obtener su apoyo si es necesario. Mantenerse en contacto con otras personas que lo quieren y se preocupan por usted le ayuda a tener confianza y a sentirse positivo.

Las investigaciones han demostrado que ayuda a su sistema inmunológico, reduce los síntomas de depresión, lo ayuda a sobrellevar mejor el estrés y mantiene su memoria fuerte. La soledad es una causa tanto de mala salud mental como de mala salud física. De hecho, es tan nocivo para su cuerpo como fumar.



**Así es como puede ser más activo socialmente:**

**Hable con sus amigos o familiares.**

Manténgase en contacto con sus amigos y familiares. Puede ser en persona o por teléfono, a través de videollamadas o por las redes sociales. Tome la iniciativa de llamar a alguien o defina una rutina semanal. Si lee un libro interesante o ve algo bueno en la televisión, hable de ello con su familia y amigos.

**Trate de conocer un poco mejor a algún conocido.** Es probable que haya personas con las que trate regularmente pero que no conozca muy bien. Simplemente escuchar puede ser una buena forma de conectar más con alguien.

Salude y pregúntele cómo va la semana o qué tal está.

**Oblígrese a decir «sí» a las oportunidades de reunirse con otras personas.** Oblígrese a decir que sí si le invitan a ir a algún sitio. Puede ser divertido salir de su zona de confort social algunas veces. Después, quede para tomar un café o dar un paseo con alguien a quien desee conocer mejor.

**Sea curioso.** Anímese a probar un pasatiempo o una afición con un nuevo grupo de personas, como un club de lectura o de senderismo. También puede haber oportunidades sociales que incluyan muchas actividades que ya disfruta.

**Forme parte de un grupo de personas con ideas afines.** Busque actividades locales en grupo, como clubes sociales, grupos de senderismo o lugares de culto locales, como iglesias, mezquitas o sinagogas.







## ¿Qué puedo hacer para mantenerme socialmente activo?



**Para ver un vídeo corto sobre por qué es importante mantenerse socialmente activo, escanee el siguiente código QR:**





## BIENESTAR MENTAL

**Todos tenemos estrés y exigencias en nuestras vidas.** Cada vez que se siente preocupado o inseguro, su cuerpo responde en forma de estrés. El estrés en rachas cortas es completamente normal, pero el estrés crónico o abrumador no es bueno para su salud física y mental.

La mente y el cuerpo están íntimamente ligados y una mente relajada puede relajar el cuerpo y viceversa. La respuesta de relajación es una reacción normal del cuerpo que relaja la mente y equilibra el estrés de la vida.



## Pruebe las siguientes técnicas de relajación:

**Respiración profunda:** para ello, debe tomar inspiraciones lentas y profundas de forma consciente en el abdomen. Esto ayuda a que su cuerpo desactive la respuesta al estrés y también facilita que su mente se relaje. Pruébalo antes de irse a dormir o cuando sienta estrés.

**Ejercicio o estiramientos suaves:** puede ser muy efectivo para relajarse tanto física como mentalmente. Dos tipos de ejercicio especialmente beneficiosos son **el yoga suave** o **el taichí**. Tanto si practica 20 minutos varias veces a la semana o solo unos minutos al día, su salud mental y física puede verse beneficiada.

**Atención plena:** se trata de un estado de atención focalizada; por ejemplo, *concentrarse mentalmente en su respiración* para estar «en el momento» provocará la respuesta de relajación. Pruebe lo siguiente para ayudarlo a entrar en ese estado emocional:

- Imaginar una imagen mental de una escena placentera (llamada técnicas de visualización), o
- Reproducir algunos sonidos naturales relajantes, como una cascada, el viento a través de los árboles o las olas que llegan a la playa.

Su salud mental se beneficiará incluso con pocos minutos de atención plena al día, ya que su mente necesita descansar tanto como su cuerpo.

**Realice actividades que den un sentido de propósito:** defina como meta personal caminar todos los días, visitar a un amigo o contactar con un familiar. Centrarse en lo que más le importa puede mejorar su salud mental.

**Conozca los desencadenantes:** tenga en cuenta las cosas que le hacen sentir ansioso, triste o deprimido, como las noticias y las redes sociales en su teléfono o en su ordenador.

**Cúidese realizando** una o varias de las siguientes actividades:

- Lea un libro favorito o escuche un audiolibro.
- Planifique actividades placenteras periódicas, como escuchar su música favorita u otra que no haya escuchado en mucho tiempo, cocinar algo que le guste, darse *un capricho* de vez en cuando — como chocolate o dulces — o colorear libros.

**Mantenga una buena rutina de higiene personal**, como ducharse, arreglarse y cambiarse de ropa todos los días.

**Salga** a lugares donde pueda disfrutar del aire fresco, el sol y los sonidos de la naturaleza.

Recuerde que puede llamar por teléfono a sus profesionales sanitarios si se siente abrumado, angustiado o demasiado preocupado.





¿Qué puedo hacer para contribuir a mi bienestar mental?

A large, empty white rectangular area with rounded corners and a thin blue border, intended for a user to write their response to the question above.

★ Para ver un vídeo corto sobre por qué es importante su bienestar mental, escanee el siguiente código QR:





# PENSAMIENTO POSITIVO Y OPTIMISMO

**Nuestros pensamientos juegan un papel importante en nuestra salud general.**

El pensamiento positivo consiste en encontrar el equilibrio, saber qué hay de bueno en nosotros, ser optimistas y centrarnos en lo que podemos cambiar cuando surgen problemas.

Las personas que viven más tiempo muchas veces tienen una actitud positiva de la vida. También es más probable que afronten mejor el estrés, se recuperen de la adversidad y realicen actividades saludables.



**El pensamiento positivo puede incluir estas actividades:**

**Piense en lo que ha salido bien:** reconozca todos los días sus éxitos y las cosas por las que está agradecido, aunque sean pequeñas.

**Escriba una lista de agradecimiento:** dedique tiempo a escribir una lista de lo que es bueno en su vida. No importa cuáles sean los retos, es útil recordar a diario aquello por lo que nos sentimos agradecidos.

**Resolver problemas:** defina un tiempo para pensar en los retos de su vida, como las preocupaciones médicas o de salud mental, el estrés laboral, los retos económicos o las dificultades en las relaciones.

- Trate de encontrar un momento cada día a la misma hora para centrarse en sus pensamientos, emociones y creencias sobre estas situaciones. Permita que los sentimientos fluyan sin juzgarlos. ¿Hay algún problema que cree que puede cambiar?
- Puede ser útil anotar sus ideas y abordarlas. Imagine expulsar la preocupación o el problema para recuperar el equilibrio en su pensamiento. Recuerde que esto también pasará, antes o después.

**Respiración consciente:** puede ayudarlo a mejorar cómo piensa y se siente centrándose en el momento presente.

- Una manera fácil de comenzar es probar solo unos minutos cada vez. Sienta cómo su respiración entra y sale. Concéntrese en su respiración incluso cuando acudan pensamientos a su mente. Cuando su mente divague (es lo normal), vuelva a concentrar su atención en la respiración.
- La atención focalizada a través de la respiración puede mejorar su salud, su capacidad para recuperarse de la enfermedad, reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

**Aleje los pensamientos negativos:** cuando se encuentre en una situación difícil, revise sus pensamientos y sentimientos. A veces, nuestros pensamientos no ayudan y pueden hacernos sentir peor de lo necesario. En lugar de «esto es imposible», pregúntese «¿qué me diría un buen amigo en este momento?» o «¿qué haría que esto fuera más fácil?» o «¿quién podría ayudarme con esto?»

**Trátese con amabilidad y compasión:** si sus pensamientos tienden a ser autocríticos, recuerde que nadie es perfecto. Todos cometemos errores. Las investigaciones muestran que tratarnos de forma comprensiva nos hace más felices y reduce la ansiedad y la depresión.





## ¿Cómo puedo pensar de manera más positiva?



**Para ver un vídeo corto** sobre por qué es importante el **pensamiento positivo**, escanee el siguiente **código QR**:



# CONSEJOS GENERALES DE SALUD

Hay otras cosas que puede hacer para mantenerse sano.

Asegúrese **de que su médico o enfermera revise** su salud regularmente:

- Mantenga un registro y controle su colesterol, su nivel de azúcar, su peso y su presión arterial.
- Cuide su piel y compruebe si hay algún cambio, como bultos o tumores, y revíselos.
- No olvide visitar a un dentista con regularidad, ya que una mala salud dental puede dañar su salud general.

Tome cualquier **medicación** como le haya indicado su médico.

Deje de fumar o reduzca su consumo de **tabaco**.

Duerma lo suficiente: intente **dormir** más de 4 horas y menos de 8.

Beba suficiente **agua**: unos 8 vasos de agua al día es bueno y le ayuda a sentirse lleno, con lo cual no comerá aperitivos con tanta frecuencia.

Cuide su **cabeza**: trate de evitar golpes o lesiones en la cabeza. Revise su casa en busca de objetos con los que pueda tropezar.





# ¿CÓMO PUEDO CAMBIAR?

No tiene que hacer mucho ni hacer todo a la vez para mejorar su salud. Comience con pequeños cambios y continúe haciéndolos. Después, haga un poco más. Si puede trazar un plan para el cambio, será más probable que funcione. Piense:

## ¿Qué cambio puedo hacer?

¿Qué cambios haré? Por ejemplo, hacer más ejercicio, leer más, comer más sano.

## ¿El cambio es realista para mí?

¿Es factible dada mi salud y mis circunstancias?

## ¿Cómo mediré el cambio?

¿Cómo mediré esta actividad? Por ejemplo, el número de veces o el tiempo que dedica a ella.

## ¿Cuándo y con qué frecuencia lo haré?

¿Cuándo y con qué frecuencia haré esto? Por ejemplo, todos los lunes y miércoles, todos los días por la mañana.

## ¿Dónde puedo hacerlo?

¿Dónde es posible realizar estas actividades? Por ejemplo, en casa, en el parque o en un centro local.



# MIS OBJETIVOS

Mi objetivo es hacer más:

Actividad física

Alimentación saludable

Actividad mental

Bienestar mental

Actividad social

Pensamiento positivo

## Específicos

¿Qué cambios haré? Por ejemplo, hacer más ejercicio, leer más o comer más sano

## Medibles

¿Cómo mediré esta actividad? Por ejemplo, el número de veces, el tiempo que dedico a ella

## Alcanzables

¿Es factible dada mi salud y mis circunstancias?




## Realistas

¿Puedo hacer estas actividades de forma realista? Por ejemplo, en casa o en el parque

## Temporales

¿Cuándo y con qué frecuencia haré esto? Por ejemplo, todos los lunes y miércoles, cada día por la mañana

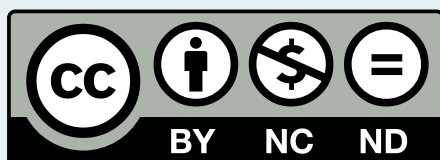
# MI RUTINA DE SALUD

	 Mañana	 Tarde	 Noche
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			



# No solo *vivir*, sino **VIVIR BIEN**

**El distrito sanitario local del suroeste de Sídney** no proporciona ninguna declaración o garantía en cuanto a la integridad o exactitud de la información proporcionada por el proyecto **Vivir bien**. Ninguna de la información que le proporcionamos pretende ofrecer asesoramiento sanitario ni ningún otro tipo de asesoramiento profesional. No podemos garantizar que pueda obtener resultados sobre el asesoramiento prestado. Los resultados variarán dependiendo de su salud y de sus circunstancias. Por lo tanto, las personas deben plantearse solicitar el asesoramiento de un profesional del sector de la salud competente antes de realizar cualquier cambio en su estilo de vida.



Distrito de salud local del suroeste de Sídney 2022  
© Trabajo bajo licencia de Creative Commons Attribution-NonCommercial-  
NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>