Fomentar la salud

Las personas cambian con la edad. Puede resultar más difícil recordar cosas o moverse con seguridad. También cambian las necesidades de nutrientes. La ayuda temprana, el ejercicio físico específico y una alimentación saludable contribuyen a mantener la independencia durante más tiempo. Existen muchas vías de apoyo que ayudan en la vida diaria, tanto a las personas afectadas como a sus familiares.

Demencia

Si la memoria empieza a fallar o aumenta la confusión, es recomendable acudir al médico. Los médicos pueden determinar si hay señales de demencia (Demenz). Hay varios centros especializados que ofrecen asesoramiento, asistencia y apoyo a las familias afectadas.

Seguridad: evitar caídas

El ejercicio físico específico fortalece los músculos y mejora el equilibrio de los mayores. De este modo, su vida diaria se vuelve más segura e independiente durante más tiempo. El ejercicio físico también ayuda a aumentar el bienestar. Así pueden realizar de forma segura y sin riesgo de caídas las actividades diarias, como subir escaleras o limpiar, conservando la independencia durante más tiempo.

Alimentación en la tercera edad

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo requiere una alimentación diferente. Necesita menos calorías, pero más proteínas. Así se mantienen fuertes los músculos y los huesos. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales también son buenos para la salud.

Más información (enlaces, direcciones, folletos, hojas informativas)

www.hallo-aargau.ch/es/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung