



En setiembre de este año adultos mayores alegraron la biblioteca del TEC con un baile en la Semana Cívica. **Foto: Ruth Garita/ OCM.**

Galería

## Cinco consejos para tener un envejecimiento activo, saludable y feliz

31 de Octubre 2017 Por: Johan Umaña Venegas [1]

Prepararse para una vejez activa y saludable va más allá de ahorrar para el futuro o mantenerse saludable. **Hay factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales y hasta espirituales** que debemos atender desde temprano, para propiciar una adultez mayor en buen estado físico y mental.

Para la máster Mauren Mora, gerontóloga quien colabora con el Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor (PAM-TEC) [2], **“los seres humanos son autores de su propio envejecimiento, un 25% depende de la genética y un 75% de factores ambientales o conductuales”**.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como:

“El proceso por el que se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”.

Según detalla Mora, esa definición no sólo contempla el envejecimiento desde la atención sanitaria, sino que incorpora todos los factores de las áreas social, económica y cultural que afectan al envejecimiento de las personas.

Estas son las cinco recomendaciones que da Mora para que las personas trabajadoras se preparen desde ahora para tener una vejez activa, con un amplio concepto del bienestar:

**Fotografía y Diseño: Ruth Garita.**

# 1

# Alimentación saluda



Una dieta a base de verduras, vegetales, proteínas y minerales. Comer poco, hidratarse lo suficiente de acuerdo al peso y tamaño.



2

Ponerse

en movimiento

Caminar más, dejar a un lado el sedentarismo, utilizar menos dispositivos electrónicos que inciten sentarse (computador, teléfono, televisor, automóvil, autobús, entre otros.).

Por supuesto que una práctica deportiva es importante, pero nuestros abuelos y bisabuelos no asistían a gimnasios, simplemente se desplazaban grandes trayectos y portaban cargas lo

suficiente para mantener el cuerpo con un ejercicio aeróbico que estimulaba su sistema cardiovascular y músculo esquelético.

3

# Buenas

relaciones interpersonales



Fomentar las buenas relaciones con compañeros, vecinos, amigos y la familia, esto ayuda a vivir mejor.

- Reduce el riesgo de fallecimiento.
- Reduce la vejez.
- Mantiene cognitivamente activo al ser humano.
- Reduce el riesgo de enfermedades.
- Disminuye la depresión y la ansiedad.
- Reduce el sobrepeso, ya que la socialización disminuye la ingesta de comida.

# 4

# Estimulación cognitiva



Realizar actividades de estimulación cognitiva reduce significativamente la presencia de demencias.

- Juegos de mesa.

- Pintura, arte, música.

- Rompecabezas, sudokus, sopas de letras, mandalas.

Estas actividades permiten a la vez la socialización, desarrolla destrezas y generan felicidad.

# 5

# Proyectos de vida



Tener un proyecto de vida mantiene al ser humano vivo, activo y esperanzado. Aumenta el autoestima, se siente útil e integrado y, sobre todo, genera felicidad.

Siempre debe tener un plan en la vida, como estudio, familia, viajes, actividades de aprendizaje, integración a grupos comunales o de trabajo, aprender nuevas cosas y cumplir los sueños.

Pero, especialmente, lo que se haga, se debe hacer con mucho amor, porque quien ama, nunca envejece



[3]

Vejez activa: más que salud, es un tema económico y social [3]

---

**Source URL (modified on 04/10/2018 - 09:00):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/2457>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/johan-umana-venegas>

[2] <https://www.tec.ac.cr/servicios-centro-vinculacion>

[3] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2017/10/11/vejez-activa-mas-salud-tema-economico-social>